



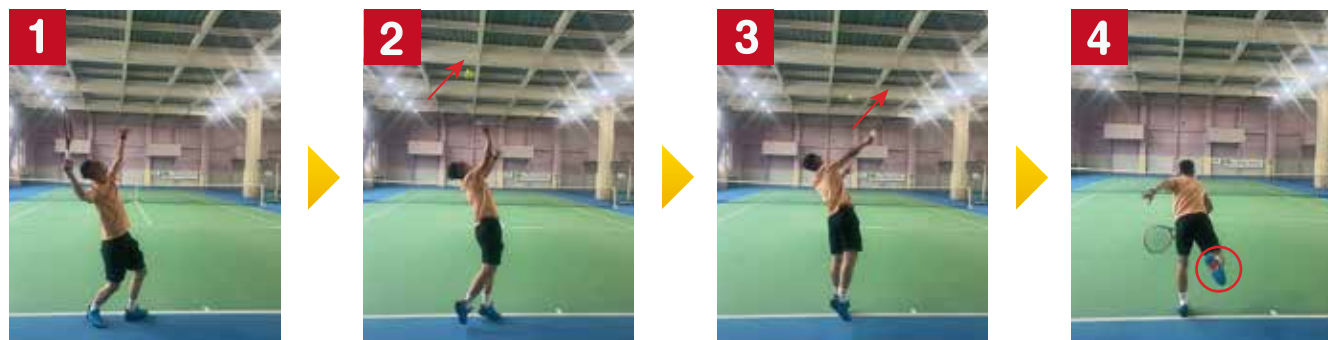
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第36弾



今回のテーマ「サーブ（スピン）」

今回は、サーブ（スピン）です。スピンスーブはバウンド後、ボールが高く跳ねるサーブになります。サーブのグリップはコンチネンタルグリップなので、回転をかけて打ち分けられるようにしていきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



時計盤の2時ぐらいを目安にして、
やや右横方向へのスイングでヒット

右足のけり上げを意識する

スピンスーブは横方向のスイングを意識します。イメージとしては時計盤の2時方向を目安にしてインパクトをします。体の開きをおさえながら、“回内動作”で横方向へスイングしていきましょう。高く跳ねるように高い軌道をイメージしてボールを打っていきましょう。是非、皆さんもお試し下さい。

フロントのつぶやき

暑い夏真っ盛りの8月ですが、夏を思う存分楽しんでお過ごしでしょうか？毎年7月末に夏休みを利用して、キッズ特別レッスンを開催しています。朝8時からの早朝レッスンで、試合に勝てるようショットの基本、試合の勝ち方やルールを学べます。今よりももっとテニスの楽しさがわかります。今年も多くの子が参加してくれました。今年参加できなかった子は来年チャレンジしてくださいね！

フロント 伊東 智子



入口前にてサーモグラフィー検温計を設置しておりますので、お手数をおかけいたしますが、ご来館時にお客様ご自身で体温測定のご協力をお願いいたします。

スクール&クラブインフォメーション

8・9月期は、「腕の回内・回外」がテーマとなります
7つのテーマ

自分の弱点が見える！あなたにピッタリのテーマが見つかります
8月31日(木) 9月29日(金)・30日(土)

イベント

グリーンボール選手権 8月20日(日)・9月17日(日)開催
オレンジボール選手権 8月13日(日)・9月10日(日)開催
ビギナーダブルス大会 8月19日(土)開催
8月29日(火)・30日(水)は全館休館日となります

編集後記

今年のウィンブルドンの決勝は新旧王者対決で、最後までどちらに軍配が上がるか分からずハラハラドキドキしました。いよいよ夏本番で暑い日が続いておりますが子どもの頃の夏休みの思い出など、おススメのスポットなどがございましたら、ぜひ教えてください。(^^)/

菅沼伸彦

発行：緑ヶ丘テニスガーデン

〒181-0003 東京都三鷹市北野 4-5-38 TEL:03-3307-2101
2023年8月1日発行（2023年8月号）



緑ヶ丘通信
www.midorigaoka.co.jp
TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

七夕イベント開催報告

毎年恒例の七夕イベントが今年も賑やかに行われ、館内には色鮮やかな短冊が飾られました。天候にも恵まれて今年は天の川を見た人も多かったと思います。皆様からいただいた大切な願い事は、福岡県小郡市にある七夕神社の神殿でお祓いを受けたあと境内に飾られ、8月8日（火）にお焚き上げ神事を執り行います。皆様の願い事が叶うといいですね！！



今年の七夕イベントの様子

東京都テニス事業協会 チーム大会報告



緑ヶ丘代表メンバー

7月2日は東京都テニス事業協会主催のチーム大会が京王テニスクラブで開催されました。緑ヶ丘テニスガーデンでは5月3日に行われました、男女ダブルス予選会で上位入賞された方に出場していただき、試合を楽しんでいただきました。1回戦でシードの京王テニスクラブに負けましたが、午後から行われました敗者戦では見事勝利しました。選手の皆さん暑い中での対戦有難うございました。

ICジュニアチャレンジアジア・オセアニア国別対抗戦に 中村コーチが帯同しました



テニスを通じて国際親善を目的に活動しているICジュニアチャレンジアジア・オセアニア国別対抗戦が数年ぶりに東京有明で再開されました。今年は、久しぶりの開催ということもあり、インド・パキスタンと海外からの参加は少なかったのですが、世界大会の切符をかけて対戦することとなりました。大会初日はパキスタンに6戦全勝しました。二日目はインドと対戦し、男子1勝2敗女子2勝1敗と勝率が並びミックスダブルスの対戦となりました。惜しくも6対10で負けてしまいましたが、ITF ランキング 200 番代の選手と戦えて素晴らしい経験になったと思います。今後も選手をファイトさせる活動をしていきますので、これからも応援よろしくお願いします。



日本とパキスタンの選手たち

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

8月・9月期 レッスンテーマ 《腕の回内・回外動作》

6月26日からウィンブルドンの予選が開始されましたが、日本から予選に11名が参加しました。2019年のウィンブルドンジュニアで優勝した20歳の望月慎太郎君が予選を3回勝ち抜き、見事本戦出場を果たしました。本戦では1回戦で第16シードのトミー・ポールにストレートで敗退しましたが、随所にチャンスはあっただけに残念でした。錦織圭選手のように望月選手を含め日本の選手が期待を超える活躍ができるようになると良いですね。さて、今期はラケットワークについて大切な腕の動き『回内・回外動作』がテーマになります。プロの試合を見ているとラケットの中心を持ち、ラケットを上下左右に回転させている場面をよく見かけると思います。ラケットをプロペラの羽のように回す動作を回内、回外と呼んでいます。この動きをスイングの中に取り入れることでラケットヘッドの加速スピードが大きく変わってきます。レシーブで緩急のあるサーブにタイミングが合わない方やチャンスボールをミスしやすい方は、ラケット面を後方に引きすぎる傾向にあります。ラケット面を打点に近い位置にテイクバックして、回内・回外の動きを加えてスイングするとボールにパワーと回転がかかり、素晴らしいボールコントロールを身につけることができます。中心力の重要性和回内・回外のコツを紹介していますのでご覧いただき、参考にしていただけたら幸いです。今期も試合を楽しめるように、練習にファイトしましょう。

●全日本ランキング最高4位
●東京都ジュニア委員 東京強化委員長
●日本体育協会公認 テニスマスターコーチ

回内・回外動作
についての説明
動画はこちら→



腕の回内・回外動作のポイント

腕の回内・回外動作のメリット



ボクシングのパンチや野球の投球動作と同じように、インパクトの瞬間にパワーと回転をより与えることと、ラケットの面を自由にコントロールできるため、広角にボールを打ち分けることが可能になります。



テニスのためのフィットネストレーニング

プロネーション&スピネーション

前腕部・手首の筋肉を鍛える



ダンベルをおもりが真上に向くように片手でしっかり握る。もう片方の手でベンチに前腕を固定してセットする。



前腕を固定したまま、手のひらが上を向くように手首をひねり、ダンベルを外側に倒す。



前腕を固定したまま、手のひらが下を向くように手首をひねり、ダンベルを内側に倒す。

目標回数 左右10回ずつを1セットとし、2～3セット行ってみてください。

エクササイズの効果には個人差があります。まずはご自身の身体を知ることが大切です。「姿勢・動きの健康診断」を受けて、より良い身体作りをしていきましょう！気になる方はフィットネススタッフにお声かけくださいませ♪

テニスポ仙川 清水おすすめ

やりましょう!本気の暑さ対策!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です！想像以上の暑さですね。気を抜くと魂を持っていかれそうになります(ˊˋ;) 今年の本気の熱中症対策が必要になります。最適な商品を3つほどご紹介いたします！！
1つ目はザムストより「**COOL SHADER**」
こちらはポンチョ型の冷却生地であり、水に濡らしてからバサバサするとそこはもう避暑地です。
2つ目は同じくザムストの「**アイスバッグ**」
アイシング用に開発された品質の良いこちらの氷のうは、熱中症対策にも大活躍です！！首元を直接冷やすことで効率よく体温を冷やしてくれます。
3つ目はDUNLOPより「**ボレロ**」
こちらは羽織るタイプの機能性インナーであり、腕全体から首の後ろまで、日差しをシャットアウトしてくれます！！体の前側はオープンで、背中側はメッシュなので、涼しさはお墨付きです。ぜひお試しください！！



COOL SHADER



アイスバッグ



ボレロ

前期（ウォーキング打法）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 野中守コーチ編

こんにちは！コーチの野中です。コーチは常にレッスンに参加する皆さんに上手くなってもらいたい、より爽快地汗をかいて頂きたいという気持ちを当然のことながら持っています。そんな中、どうしても難しい課題に取り組んだり、少しでも可動域（守備範囲）を広げるために振り幅を作ったりしています。これはコーチの性でもあるのですが、愛情だと受け取って頂ければ幸いです。しかし、だからといって皆さんの状況や気持ちを無視して、実行しようとは思っていません。ケガや病み上がり、体力的な問題などいろいろな事情がある事でしょう。そんな時は、ひと言、気軽に声を掛けて下さい。より気持ちよくプレーして頂くため、ご要望にお応え出来るよう尽力いたします！



オーナー日記

先日、実家を建て替えるために解体の工事をしました。自分が生まれてから30年間、暮らし、その後もずっと近くにあった家でしたので、さすがに寂しい気持ちになります。解体の前に、整理をすると、幼稚園の頃に使っていた積み木や家族で撮った写真などが色々と見つかりました。その度に手が止まってしまいます。二人の弟たちと部屋で遊んでいるときにボールをぶつけて出来てしまった壁の凹みや柱に書いた落書きなどを見つけて、当時を懐かしく思い出しました。6年前に亡くなった母の使っていた机を片付けているときには、小さい頃に贈った手紙や母子手帳なども見つかって涙があふれました。実家に残されていたものは、私と家族の歴史を語ってくれていました。片付けることで、自分自身と向き合う貴重な時間になりました。大切なものを捨てるのは寂しいですが、過去の思い出を未来への力に変えていきたいと思っています。

中山和義