



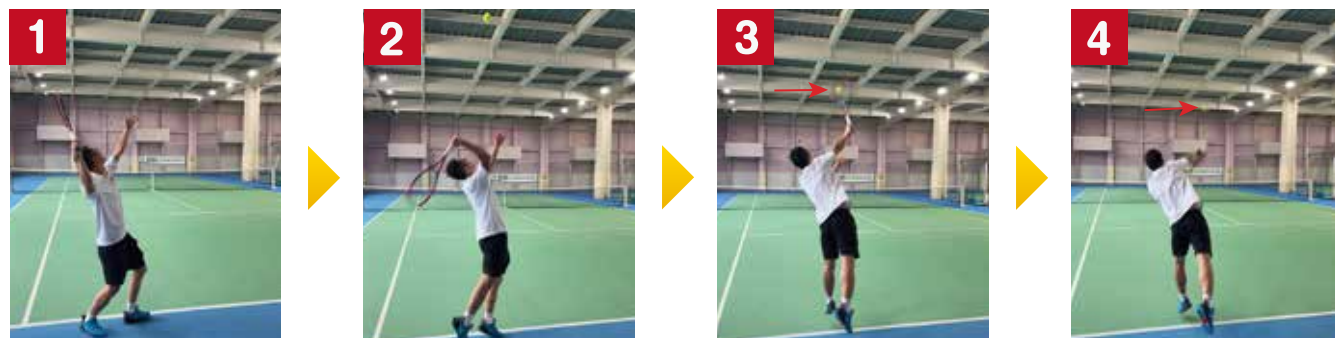
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第37弾



今回のテーマ「サーブ（フラット）」

今回は、サーブ（フラット）です。フラットサーブはボールの真正面からラケットが当たります。直線的にインパクトするので回転がほとんどかかりませんが、初速が速いサーブになります。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



回内動作によって、ラケットスピードが最高速になったところで、ラケット面をボールの真後ろから衝突させる

フラットサーブを打つには右腕の“回内動作”がとても重要になります。“回内動作”スイングが最も速くなるタイミングを見極め、ボールの後ろでインパクトする意識を常に持ちましょう。回転は他のサーブに比べて弱いので、打点も高いところで設定することがポイントです。バウンド後の変化が少ないサーブなので、緩急を使って相手のタイミングを外すように打ち分けていきましょう。

フロントのつぶやき

こんにちは。フロントの矢崎です。厳しい残暑もいくぶん和らぎ、秋の気配を感じる季節となりました。皆さんは『スポーツの秋』をいかがお過ごしでしょうか。スクールでは10月9日のスポーツの日に『テニスの日』と称してイベントを行います。アウトコートのみイベントですが、秋空の下、ぜひ、ご参加ください。（正式なテニスの日は9月23日です）私の秋は、もっぱら『食欲の秋』でしたが、今年はテニスを始めたり、ウォーキングを始めたりして『スポーツの秋』にしていきたいと思っています。皆さんと一緒にテニスを盛り上げていきましょう！

フロント 矢崎 若子



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

10・11月期は、「ボディバランス」がテーマとなります
7つのテーマ

自分の弱点が分かる！あなたにピッタリのテーマが見つかります
10月29日(日)・30日(月)・31日(火) 11月29日(水)・30日(木)

イベント

MTGテニスの日イベント 10月9日(月)開催
小学生大会 10月1日(日)・11月5日(日)開催
オレンジボール選手権 10月8日(日)・11月12日(日)開催
グリーンボール選手権 10月15日(日)・11月19日(日)開催
ヒギナーダブルス大会 10月14日(土)開催

編集後記

今年は暑い日がいぶ長く続きましたが、朝晩は気温が下がって寒暖の差が大きくなってきましたね。いろんなスポーツで日本人選手の活躍を耳にしますが、テニスは10月と11月は有明コロシアムで大きな試合がありますので、ぜひ直接足を運んでプロのプレーを見に行きましょう(^o^)/

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10月1日発行（2023年10月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

フレンドシップマッチ開催報告



今回参加された皆さん

9月10日(日)にクラブイベントのフレンドシップマッチが行われました。今回もスクール生やインドア会員の方にも参加していただき対戦を楽しんでいただきました。ラウンドロビンで行った結果、大城戸さん率いるCチームが僅差で優勝となりました。テニスの団体戦は普段交流がない方ともお友達になれて素晴らしいスポーツだと感じました。ご参加いただいた皆さん、運営委員会の皆さんありがとうございました。次回は12月10日(予定)に行います。お楽しみにしてください。

毎月イベント
日曜日
参加者募集中

テニスがんばるキッズのみんな！

どんどん試合にチャレンジしよう！



毎月日曜日に、週替わりで子ども向けにゲームイベントを開催しております。試合形式はリーグ戦総当たり4ゲーム先取・各リーグ1位同士による決勝戦を行います。試合経験をたくさん積んでレベルアップするチャンスです。お申し込みはフロントにて先着順となっておりますので、ぜひご参加ください。

時間 12:00～15:00
(集合11:30 中止決定10:30)
場所 アウトドア1・2番コート
定員 各8名
料金 スクール生 3,000円
外部の方 4,000円(税込)

開催週	試合名	使用ボール	対象年齢
1週目	小学生大会	レギュラー	小学生
2週目	オレンジボール選手権	オレンジ	10歳以下
3週目	グリーンボール選手権	グリーン	10歳以下

緑ヶ丘テニスガーデンのメソッドを全て教われる！

テニスクャンプ in 河口湖



もっと上達したい、伸び悩んでいる方はぜひご参加ください！
上達に必要な最新メソッドを全て網羅した濃密なレッスンをじっくりと泊まり掛けで徹底的に学びませんか？レッスンは二日間ともにインドアコートにて実施します。詳しくは館内ポップまたはHPをご覧ください。



国体監督で2年連続優勝の
中村コーチによる徹底指導

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



- 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

10月・11月期 レッスンテーマ 《ボディバランス》

有明テニスの森公園がリニューアルしてこれからジャパンオープンが有明で行われますが、最高な形で使用できるようになりました。錦織圭選手の復帰したプレーを見たいですね。さて、前期は腕の動きの『回内・回外』がテーマでした。ボールに回転やパワーを与え、一球一球の球種を変えて打つことが可能となりますので、今後も繰り返し練習しましょうね。今期のテーマは、『ボディバランス』です。テニスの動きに最も大切なボールを打つ際のボディバランスの基本を学習します。テニスは相手から時間を奪うスポーツだと言われています。ボールを打った後にバランスを崩すフォームは、リカバリーが遅れ、相手主導のゲーム展開となります。相手主導になってしまう方は特にボディバランスのポイントに注目して練習しましょう。動きに連続性ができ、無理なくボールを打てるようになります。動画でも紹介していますので、ぜひ確認してください。

ボディバランス
についての説明
動画はこちら→



ボディバランスのポイント

- 1 打点に入るときの上体と下半身の関係（全体の筋肉の操作）**
ランニングショットする場合は下半身が後方を向かない様にフットワークをして、打点に重心を向かわせながら、ラケットワークすると力強く振れるようになります。
- 2 相手から時間を奪う為に、後方の足の動きに意識する**
打点を体の前にセットして打つためには、後方の足の動きが大切です。後方の足を一歩前に出すフットワークを練習します。
- 3 ボールを打つ為の動きとして、体の軸操作か？体重移動か？どちらが良いかレッスンで検証しましょう**
体に軸を感じてスイングすると遠心力が働きラケット面が加速しボールに回転を掛けやすいフォームとなります。体重移動して打つと、重たく早いボールを打てますが、頭が動くのでミスショットしやすいフォームとなります。
- 4 相手のボールに負けないボディバランスとは**
ボールを打つ時の重心の扱い方を知り、力強い返球を可能にしましょう。

テニスのためのフィットネストレーニング

デッドバグ ボディバランスに必要な安定した動きを出す為に行うコアトレーニング



1 仰向けになり、背骨全体を床につけ、背骨から後頭部を一直線に保つ。両手・両足を浮かせる。



2 対側の手足を伸ばすように床に近づける。困難な場合はまず片手のみ、または片足のみ動かす。



3 床に触れたら元の姿勢に戻り、逆側を行う。

目標回数 交互に左右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♪



テニサポ仙川
清水おすすめ

打球を感じ取り、コントロールする。
パーセプト新登場!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です！
今年の秋はヨネックスが熱いのです！今回ご紹介するのは2023年9月発売の『PERCEPT(パーセプト)』シリーズです！元々あったV CORE PROに改良を加え新たにパーセプトとして新登場しました。
全作との変更点は主に2つ。
1つ目にフェイス部のカーボン量を3%増量し、面の安定性を高めたこと。
2つ目はシャフト部に新素材である『SERVO FILTER』を採用し、振動減衰性とホールド感がアップしております。面の安定性と柔らかさを共存させることができる。これがヨネックスのスゴイ所ですね！！
当店では100と104の2モデルを展開予定。その他のモデルもお取り寄せ可能です！！また試打に関してもテニサポとMTGの両方で展開予定ですので、ぜひ手に取ってお試してください！！



YONEX PERCEPT

前期（回内・回外動作）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 武田譲コーチ編

みなさん、前期のテーマの「回内・回外」って知ってますか？僕もこのあいだまで知らなかった一人です。言葉にしてみると難しそうに感じますが、実は普通に使っていた動きだと思います。考えて無理なく使えるとボールの回転を上げたり、スピードを上げたりできるのではないのでしょうか。男性の方だとボールを投げる時の腕の動きをする感じだということ理解してくれる方が多いです。僕はそれを意識してサーブ打ってます。ストロークでも僕がテニスを始めたころはボールを押し出すとか運ぶと言われてやってましたが、今はラケットの進化もあり、この「回内・回外」の動作を使って、打点が安定すればよいボールが打てるのではないのでしょうか。無理に力を入れたりしないで、ケガしないようにやりましょう。



オーナー日記

先日、吉田記念センターで、国枝慎吾選手のコーチから話を聞きました。彼の強さはメンタルにあるということです。グランドスラムの優勝や東京パラリンピックの金メダルなど、数々の実績を残し、「俺は最強だ！」も話題になったので、同じように考える人も多いと思います。しかし、元々、メンタルが強かったわけではないそうです。テニスの技術と同じように、トレーニングによって強化されました。ランキングが伸び悩んでいるとき、国枝選手がコーチに「ナンバーワンになりたい」と話すと、「なりたくないではなく、自分がナンバーワンだと断言するトレーニングが必要だ」と指摘されます。毎日、鏡に映る自分に向かって「俺は最強だ！」と言い聞かせるように薦められました。国枝選手が素直に実践した結果、試合に勝てるようになり、さらに自信も深まり、その年の終わりには世界ランキングのトップに立っていました。もちろん、自分に言い聞かせれば、誰でもナンバーワンになれるわけではありません。しかし、勝てると言い切れなければ勝つことはできないのも事実だと思います。国枝選手は東京パラリンピックで優勝した後、「俺は最強だ！」と言い聞かせたけど、心の奥底では疑う自分がいた。そこに打ち勝った」と話していました。

中山和義