



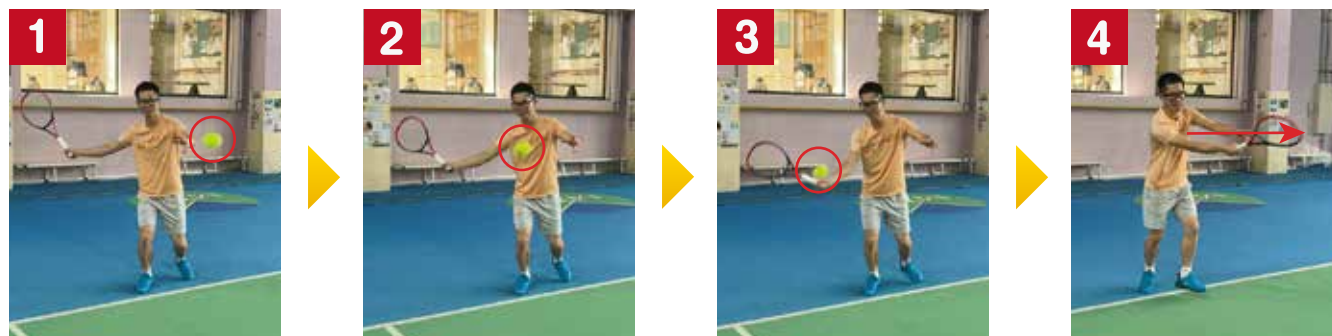
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第38弾



今回のテーマ「フォアハンド（スライス）」

今回は、フォアハンド（スライス）です。ラリー中にスライスを混ぜることで、相手のリズムを崩すことができます。トップスピンとのスピード差と低い打点により、ミスを誘う使い方ができます！またディフェンスとしても有効で滞空時間の長いスライスでポジションに戻る時間を稼ぐ使い方できます。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



ラケットヘッドを遅らせて、ラケット面を上向きにしてレベルスイングする

フォアハンド（スライス）のグリップはストロークの状態のまま打てるのが理想です。咄嗟の判断にも対応することが出来るからです。慣れてない方は薄いグリップで練習しても良いと思います。打点は前を意識して、スイングはラケットヘッドを遅らせて、ラケット面を上向きにしてレベルスイングでインパクトしましょう。是非、皆さんもお試し下さい。

フロントのつぶやき

こんにちは！アルバイトスタッフの石井です。今年も残すところあとわずかとなりました。皆様は、年末に向けて忙しくお過ごしのことと思います。今年は、チャックインシステムの導入、ドリンク会の再開、カフェリニューアル等と変化が多くありました。特にドリンク会では皆様がレッスン後に楽しくお話をされていて、緑ヶ丘テニスガーデンがテニスを通じた交流の場となっていることを再確認いたしました。来年も皆様の快適なテニスライフをサポートできるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

フロント 石井 宥希



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

12・1期は、「フットワーク」がテーマとなります。

年末年始のお知らせ

12月29日(金)12月30日(土)12月31日(日)
1月1日(月)1月2日(火)1月3日(水)は休講日となります。
12月30日～1月1日は休館日となります。
12/29,1/2,1/3は10～16時までの営業となります。

イベント

1月3日(水)は親子テニス教室、レッドボール選手権を開催いたします。

編集後記

先月末から急に気温が低くなってきましたね。12月に入り、街のいたるところでイルミネーションが目に入るようになりました。今年は今まで以上に MTG のイルミネーションもバージョンアップしましたので、昼間だけでなく夕方以降も、ぜひいらしてくださいね(＾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 12 月 1 日発行（2023 年 12 月号）



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

2024 お正月イベント情報

参加者募集

来年も1月3日（水）にお正月イベントを開催いたします！
毎年ご好評を頂いており、レッドボール選手権は初開催となります。
枠に限りがございますので、ご予約はお早めに♪

親子テニス教室



昨年の親子テニスの様子

時 間	10:00～11:00
対 象	キッズ初～初中級（4～10歳）20組
場 所	インドア A・B コート
参 加 費	2,000円／組

レッドボール選手権



昨年のグリーンボール選手権の参加メンバー

時 間	11:30～13:30（集合 11:00）
対 象	10歳以下 8名
場 所	インドア A・B コート
参 加 費	3,000円

カフェスペースがリニューアルしました



10月下旬にカフェエリアを改装し、一人掛けカウンタースペースの増設や、照明も新しいものになりました。これに合わせてカフェメニューの種類も増えたので、レッスン後のドリンクタイムを楽しんでいただけたら嬉しいです。また、ソフトクリームの抽出機が最新になり、今までフロントの腕まかせだった出来映えも、とてもおいしそうに作ることができるようになりました。そしておすすめは、約20年ぶりに復活した“生ビール”です。この一杯を楽しむために、レッスンで思いっきり汗を流してもらえたら最高です。



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

12月・1月期 レッスンテーマ 《フットワーク》

今年のジャパンオープンが望月プロのベスト4の活躍もあり、来場者数は過去最高を記録したそうです。皆さんのテニス熱に感謝です。その後、全日本選手権大会も行われ、昨年の東京代表で国体で3位に入賞した白石光プロが決勝に進み活躍を見せました。体は小柄ながら勝つ才能に長けており、相手の弱点を付いたり速いボールをカウンターで返球する時のボールコントロールは素晴らしいものがあります。白石プロのこのようなプレーは、打点に入るフットワーク、ボールを打ってからのリカバリー、ボディバランスを日頃の反復練習で培ったものです。

基本を大切に努力できる選手ですので、今後とも応援していきたいと思います。

さて、今期は「フットワーク」がテーマとなります。白石プロのように、相手のボールに素早く反応し正確にボールを打つには、打点の調整が最も大切な要素となります。打点は体の中心部の重心点で調整すると、腕を機能的に使えるようになります。歩く動作を基本としながら初動で体幹の動きに注意を向けて、バランスよくフットワークできるようにしましょう。今期も、試合を楽しめ成績が上がる内容にしていきますので練習にファイトしましょう。フットワーク、ラケットワークは動画で解説しています。ぜひ参考にして下さいね。

フットワークについての説明
動画はこちら→



フットワークのポイント

- 1 近い打点、遠い打点での4つのフットワークを使い分けて効率よく打てる打法を身につけましょう。**
 - ・近い打点は、ボール起動から外れながら内足を基軸としてラケットワークしましょう。
 - ・遠い打点は、重心を打点方向に動かすために外足に注意を向けてフットワークします。
- 2 次のポジションに着くりカバリーのフットワークを習慣化します。**
 - ・準備を早くしてボールを打つ球種を選択し、デフェンス力を良くしてポイントを取れるようにします。
- 3 初動の一步の踏み足を意識してバランスの良い打ち方をマスターします。**
 - ・右利きのフォアハンドは右足、バックハンドは左足からスタートを基本とします。体の捻りをスイングに活かすことができ、打点を体の前にセットできるようになります。

テニスのためのフィットネストレーニング

クロスランジ 腰のひねり動作、お尻・股関節周辺の柔軟性向上のトレーニング

ステップイン



片足を前方へ、体の中心ラインより内側にクロスさせて踏み出す。踏み込み足で素早く床を蹴り返して、直立姿勢に戻る。

スタートポジション



両足を肩幅程度に開き、直立姿勢で立つ。

ステップバック



片足を後方へ、体の中心ラインより内側にクロスさせて踏み出す。バランスを崩さないように、踏み込み足で床を蹴り返して、前足に体重をかけながら直立姿勢に戻る。

目標回数 片側5～10回、もしくは交互に10回を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

HEAD 大人気ラケット！ SPEED シリーズ登場!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です！
私の大好きなシリーズがついにリニューアルしました！
今回ご紹介するのは2024年1月発売の『SPEED』シリーズです！
パワー・スピン・スタビリティと3拍子揃った優等生ラケット！！
全作との変更点は、オーセチック構造がグリップ部にも搭載されたこと。通常の素材とは一線を画す変形性能がヨーク部だけでなくグリップにも搭載され、ショット時のより効率的なパワー伝達と安定性をもたしてくれそうです！これを使えばたちまち超安定ベースライナーになれるはず！！現代パワーテニスに必要な全ての要素を備えたラケットです！すでに同シリーズをお使いの方も間違いなく満足いただけるアップデートになっております！！
ぜひお試しください！！



HEAD SPEED 2023

前期（ボディバランス）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 稲葉徹コーチ編

「バランス」という考え方には、たくさんの捉え方があると思います。ショットの「フォーム自体のバランス」が注目されがちですが、「ラリー全体の攻守の使い分けについてのバランス」や、ダブルスで組む際の「ペアリングのバランス」などを考えることで、テクニクが合理的に習得できます。せっかく教わった振り方や身体の使い方は、どの場面で使用できるかを体感できる機会があると、技術の習得を実感できます。そこで、ラリー練習の中で積極的に試してみたり、ゲーム形式練習やポイントマッチなどでアウトプットできるよう挑戦してみましよう。ご自身の新たな戦術として付け加えられることと思います。レッスンでは身体のバランスが良い状態でスイングができるようになったことで、ラリーの持続力が飛躍的に上がった方がたくさんいらっしゃいました。安定力が上がることでゲームが強くなり、上達が実感できます。引き続きバランスについて取り組めるようにしたいと思います。



オーナー日記

テニス雑誌にアガシの記事を書いていました。ゴールデンスラムを達成したプレーヤーですが、彼の自伝を読むと精神的な苦勞の連続だったことがわかります。アガシは3歳から父親に厳しいテニスの英才教育を受けます。7歳の頃には、毎日2500球、マシンから出される170キロのボールを打ち続けました。『大会に優勝しても父からは何の反応もない。僕はただ、やると想定されたことをしているだけだ』と当時を振り返っていました。ジュニアで実績をあげ、プロになった彼ですが、大きなスランプに陥ります。『なぜ、好きで始めたわけでもないテニスをしなければいけないのか？』と悩み続けました。しかし、『テニスは嫌いだ。でも自分の生活を支えるのは、テニスしかない。やるしかない』と決意し、さらに多くの時間を練習に費やしました。再び、勢いを取り戻したアガシはグランドスラムのタイトルを次々と獲得していきましました。そして、引退の舞台となった全米オープン、アガシが負けた瞬間、観客は立ち上がって拍手を送り続けます。試合直後は笑顔だった彼の表情も泣き顔に代わっていきましました。マイクを渡されたアガシは、言葉に詰まりながら「自分が達成したことに対してのプライドはない。ただ、日々努力し続けたこと、それを乗り越えたこと、それを成功に結びつけられたことに対しては誇りを感じている」と20年間のテニス人生を振り返って答えていました。

中山和義