



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39弾



今回のテーマ「バックハンド（スライス）」

今回は、バックハンド（スライス）です。バックハンドはフォアよりもディフェンスの目的で打つことが多いです。バックハンドではリーチの長い片手でのスライスをオススメします。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 右手側の肩甲骨を張るようにしてテイクバックする



2 打点は体の真横



3 打点は体の真横



4 レベルスイングでボールにエネルギーを伝える

右利きの場合、テイクバックでは右手側の肩甲骨を張るようにして、体をターンさせます。フォロースルーにかけて両側の肩甲骨を中央に寄せますが、そのとき体の開きは抑え、横向きをキープするようにしましょう。打点は真横をイメージしていきましょう。ボールをひきつけてレベルスイングで打つことがポイントです。是非、皆さんもお試し下さい。

フロントのつぶやき

皆さま、こんにちは。フロントの大塚です。お正月気分も抜けて、ますます寒さが厳しくなってきました。今年はどんな1年にしようか考えるだけでワクワクしてきます。ところで初夢に「一富士、二鷹、三茄子」を見ると縁起がよいと言われていますが、皆さんは見たことがありますか？私は1回もありません。なので！現実で富士山をたくさん見れば縁起がよいだろうと思い（込みですが…）御殿場へ行ってきました。雪が積もる1月2月が一番きれいです。富士山らしい富士山を眺め、贅沢な時間を過ごしてきました。生の富士山を楽しんでゲン担ぎ!! 今年も皆さまがテニスを楽しんでいただけますよう、笑顔でお迎えさせていただきます。

フロント 大塚 浩子



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

2・3月期は、「シチュエーション」がテーマとなります。

7つのテーマ

自分の弱点分かる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。
3月29日(金)・30日(土)・31日(日)

イベント

グリーンボール選手権 2月18日(日)・3月17日(日)開催
オレンジボール選手権 2月11日(日)・3月10日(日)開催
小学生大会 2月4日(日)・3月3日(日)開催

編集後記

今年も全豪が始まり、多くの若手が台頭してきましたが、それに触発されてベテラン勢も頑張っていましたね！年末には誰が年間チャンピオンになっているか、今から楽しみです。もうすぐ近くにテニサポの新店舗がオープンしますので、レッスンの前後などにぜひご利用ください！
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
2024年2月1日発行（2024年2月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

新春イベント開催報告



今年の親子テニスの様子

1月3日（水）にお正月イベントを開催しました。毎年好評の親子テニス教室は10組20名のご参加、普段できない親子でのテニスを楽しんでいただきました。お子様の年齢別にスポンジとオレンジボールに分かれて、親子でラリーなどにもチャレンジしていただきました。



レッドボール選手権に参加した選手

レッドボール選手権は初開催となりましたが、とても試合が拮抗して白熱しました。全勝の選手がおらず、最後の試合まで誰が優勝するか、わかりませんでした。来年もまた年始にイベントを行う予定ですので、ぜひお越しください！

身体メンテナンスサポート



モニター募集中！

痛みを抱えていても、テニスを継続してプレーができるように、レッスン後、トレーナーによる身体のメンテナンスを受けられます！
痛む部位のケアをし、回復を目指し、予防や再発防止をしましょう！

レッスン後『身体メンテナンスサポート』とは？！



レッスンを受けた後、3Fでメンテナンスを受けます！

- アイシング・・・痛む部位は、運動後は炎症を抑えるために、すぐにアイシングをします。
- テーピング・・・キネシオテープなどで、部位を圧迫して痛みを緩和させます。
- ストレッチ・・・トレーナーによるパーソナルなストレッチで柔軟性を高めます。
- チューブ・・・痛む部位の筋力強化として、チューブを使って軽いトレーニングをします。

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

2月・3月期 レッスンテーマ 《シチュエーション》

全豪オープンが1月14日から始まりました。東京都の強化選手であった本玉舞唯選手が、第9シードのバルボラ・クレイチコバ（チェコ）に6-2、4-6、3-6で逆転負けをしましたが、素晴らしいファイトをみせました。他にも日本人選手が頑張っておりますので、みんなで応援しましょう！

さて、2・3月期のテーマは『シチュエーション』になります。自分のおかれているポジションからベストポジションに移動して、効果的なショットを打てるようにレッスンしますので、今期もファイトしましょう。テニスはサーブ・レシーブの斜めの展開からのスタートとなりますが、序盤の段階でラリーを支配した選手が、半分以上のポイントを取るようになります。レシーブからラリーを支配する場合にはストレートかクロスに配球する場合と、センターに早いタイミングでボールを返球するなど、サーバーが体勢を立て直す前にボールを返球し、工夫してプレーする必要があります。その為には、日頃の練習で少しでもコートの中に打点を設定して、ネットに近づきながらボールを打つ習慣を作ることが大切となりますね。この一連の動作、「自然と体が打点に動き、近づきながら打点を調整する」、「ボールをタイミングよく打つラケットワーク」にはコツがあります。練習で基本的なコツを沢山紹介しますので、楽しみにしてくださいね。

シチュエーション
についての説明
動画はこちら→



🏸 相手から時間を奪う方法（攻撃するシチュエーション）

① 積極的にコートの中に入る方法の基本テクニック

- ・下半身の重心位置を常に先に動かし、打点の調整を行います。
- ・ラケットのティークバックの方法を改善して、打点に正確にラケットワークできるようにします。

② 相手の浮いたボールをコートの中に入り、ノーバウンドまたは高い打点でボールを打つコツ

- ・打点に入る場合にボールの軌道を確認します。
- ・軌道の横に入り、軌道上にラケットワークできるようにタイミングを合わせます。
- ・フットワークで近い打点、遠い打点を調整できるようにします。

テニスのためのフィットネストレーニング

ウォールドリル

シチュエーションに応じた初動を早くする為のトレーニング



壁に正対して立ち、上体を45～60度の角度に倒し、壁に両手をつき、腕で支える。



母指球でつねに体重を支えながら、片足を持ち上げて加速姿勢をとる。



この位置から足を下ろすと同時に、もう一方の足を上げる。

目標回数 左右両足で交互に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

実戦ボックスラケット
CX200の進化!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です！食いつくフィーリングで愛され続けているCX200の新モデルが発売されました！！私も現在使用中ですが、今回の改良は進化だと確信しています！今作はフレームの剛性を高めて、大幅なパワーアップを実現しています。通常であれば硬く感じてしまう変更ですが、ガットのたわみ量を増やすことで食いつき感の両立に成功しているのです。各社同じような機能を採用していますが、今作のCX200は別次元です。食いつきの両立した爽快な打感、言葉に表せない程心地良いです！今までパワーが足りず断念していたプレイヤーにも確実に間口が広がり、多くの方に満足いただけるアップデートになっています！！ぜひお試しください！！



DUNLUP CX200

前期（フットワーク）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』山名翔太コーチ編

皆様こんにちは、山名です。前期のテーマは『フットワーク』でした。レッスンを行っていると、ある程度ボールに近づいて、あとは手で距離感を調整するという打ち方をしてる方を多く目にします。これはいわゆる手打ちとなってしまっていて、地面からのパワーを使えていません。上半身でパワーを出すのには限度があり、フットワークで下半身を使い地面からのパワーを上手く活用することでよりパワーを出したり、安定させることが出来ます。さらに安定させるために体の軸をまっすぐにしたまま打てる足の動かし方を意識してみるといいと思います。正しいフットワークを覚えることで次のプレーの準備が早くなり、いろいろなボールを拾えるようになり、自分の打ちやすい打点で打てる確率も高くなります。足を動かすことで体がスムーズに動き、無駄な動作が減り、逆に疲れにくくなるので、皆様も普段から「フットワーク」を意識しながらテニスに打ち込みましょう。



オーナー日記

先日、息子がテニス部の課題で大谷翔平選手が高校1年のときに作った「目標達成シート」を書くことになりました。大きな目標を決めて、それを実現するために必要な8つの要素を書き出す形式です。大谷選手は『8球団からのドラフト1位指名』を大きな目標に挙げて、『体づくり』や『スピード160キロ』、『人間性』などの要素を書いていました。当時、160キロを投げたことのあるアマチュア選手はいなかったので、無理じゃないかと言う人達もいたそうです。しかし、彼は160キロを達成するために下肢の強化や肩の可動域を増やす努力を続けていきました。その結果、高校3年の夏、160キロを達成。大谷選手は「自分で無理だと思ったら、出来なかった。最初からできないと決めつけるのはやめようと思いました」と振り返っています。さらに、今では、評価されている二刀流ですが、プロ一年目の成績は3勝、打率238、ホームラン3本。多くの人が「やっぱり無茶だった」と言いましたが、大谷選手は諦めませんでした。大谷選手のように高校1年生のときに立てた大きな目標を達成できる人は少ないです。しかし、大人になったときに、目標を書いて頑張ったことを思い出してもらえれば、大きな力になると思います。

中山和義