



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41弾



今回のテーマ「フォアハンド（高い打点）」

今回はフォアハンド（高い打点）です。フォアハンド（高い打点）は浮いてきた球を叩き、オフェンスには必要なショットです。打点を落とさずに打つことで相手の時間を奪うことも出来ます。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



グリップよりインパクトが
高い位置になる

回内動作を使って、パワーロス
することなくボールに力を伝える

直線的なスイングでは高い打点で力が入りにくいので、“回内動作”を利用した縦振りを意識してボールに力を伝えていきます。インパクトはグリップより高い位置になりますが“回内動作”を利用した縦振りでラケットヘッドを一気に振り抜きます。ポイントはラケットをボールの下に入れないようにし、厚い当たりを意識していきませんが、ボールが飛びやすくなる場面でもあるので、腕を折りたたむことなく、しっかりと前へ振り出していきましょう。是非、皆さんもお試し下さい。

フロントのつぶやき

こんにちは、6月に入るとジメジメと梅雨がやってきて気持ちが憂鬱になります。雨が降っても楽しめる推しを見つけなくてはと思いながら家でゴロゴロ怠惰に過ごしてしまい、夜になるとひとり反省会をしています。スクール生の皆様は、雨でもレッスンに来てくださりテニス愛に溢れていますね！先日もお客様から「引越し先でスクールに通ったけど、やっぱり緑ヶ丘が良いから帰ってきちゃった！」と嬉しいお言葉をいただきました。お時間を掛けても通ってくださるテニス愛に感謝です。これからもより一層スタッフ一同、皆様のテニスライフをサポートしたいと思います。よろしくお願いいたします。

フロント 河合倫世



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

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。
6月29日(土)・30日(日) 7月29日(月)・30日(火)・31日(水)

イベント

小学生大会 6月2日(日)・7月7日(日)開催
オレンジボール選手権 6月9日(日)・7月14日(日)開催
グリーンボール選手権 6月15日(日)・7月21日(日)開催
ジュニアマッチ練習会 6月22日(日)・7月28日(日)開催
中学生大会 6月1日(土)・7月6日(土)開催

編集後記

今年のグリーンフェスタはほぼ満員御礼で、どのイベントも盛り上がり、お越しいただいた皆様どうもありがとうございました。全仏が開催中で、この後はウィンブルドンへと試合が目白押しですが、寝不足に注意しながら好きな選手を見つけて、一緒に応援しましょう！(人^)/

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6月1日発行（2024年6月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

グリーンフェスタ 2024 開催報告



今年のイベントの様子

皆様のおかげで大盛況のうちに終わることができました。今年は事前にアンケートにご協力いただき、ご意見を参考にしたイベントを開催しました。「ストラックアウト」や「ヨーヨー釣り」「お菓子のつかみ取り」をコート外でやったり、キッチンカーをよんだり初めてのことに挑戦しました。親子ダブルス大会もキャンセル待ちが出るほど人気で、家族で朝から夕方まで楽しんでくれた方も多くいらっしゃいました。皆様の思い出作りに協力できるようなイベントにしたいと思っていますので、来年もぜひご参加をお待ちしてます！

フレンドシップマッチ開催報告



当日参加していただいた皆様

5月12日(日)に、会員・スクール生の懇親会フレンドシップマッチが開催されました。今回もスクール生の方に沢山参加してもらい、試合にチャレンジしていただきました。チーム戦ならではの緊張する場面でのプレーや応援を楽しんでいたようです。参加者の皆様が4チームに分かれ3対戦した結果、今回は新田さん率いるAチームが全勝で優勝しました。おめでとうございます。次回は11月に開催予定ですので、ぜひご参加ください！

新スタッフ紹介



旭雅弘コーチ

はじめまして。旭雅弘と申します。出身は大阪の八尾市です。言葉の発音が関東と関西のハイブリッドとなっています！テニスは高校から始め、気づけば44年目に入ります。長くやっている分、多少はテニスの奥は知っているつもりですので、何かお役に立てればと思っています。得意なレッスンは、プライベートです。何かショットでお困りの方は一度試して頂ければ絶対損はさせません！4月から始まりました「ベテラン強化クラス」は今持っている技術を駆使して、効率よくテニスを楽しむことをコンセプトにやっています。是非、ご参加お待ちしております！

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

6月・7月期 レッスンテーマ 《ウォーキング打法》

イベントでご家族でのプレーや応援を楽しむ様子をみて、改めてテニスの素晴らしさを実感しました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。子どもさんの進化に負けずに、今期もレッスンにファイトしましょうね。

さて、今期は、歩く動作を使った『ウォーキング打法』がテーマになります。テニスの上達は、まず体の動きを知り、動作をイメージ化することが欠かせません。各ショット時に、どのように体を動かしたら効率の良いショットを打てるのかを頭で思い描き、イメージを動画化しましょう。その際に大切なことが、歩く動きを使ったフォームです。試合では、ボールに素早く反応して打点を調整してヒットすることになります。解説動画でいつも話していますが、右足を前に動かすと右手は後方に動きバランスを取ろうとしますね。次に左足が前に動くとき右手は前方に動きます。この動きを使ってテイクバック→フォワードスイングすると、日常で使っている動作でスイングができるので、効率の良いリラックスしたフォームで打つことが出来ます。また、歩く動作は前後左右に自由自在に動けるので錦織圭のエアーKのように常にバランス取ってプレーできます。相乗効果としてショットが安定し、リカバリーが早くなる利点もあります。今期は、歩く動作でイメージを作り、打点を安定させ、ボールを打つタイミングをしっかりと作れる内容のレッスンにします。ボールを自由にコントロールできるように頑張りましょう。

ウォーキング打法の練習ポイント

ウォーキング打法
についての説明
動画はこちら→



① 各ショット別に、歩く動作の体の動きを理解しましょう。

- ・初動の1歩目が大切です。後方股関節と肩関節の動きに注意を向けましょう。
- ・テイクバックからフォワードスイングまでの打つタイミングを反復練習します。

② 前後左右に動く中で打点を調整し、ショットを安定する練習を行います。

- ・遠い打点ではボールの軌道に向かって動く打ち方と、リカバリーの練習をします。
- ・近い打点では、ボールの軌道からよける動きを使い、コートの中に入って打つ練習をします。

③ ウォーキング打法でサーブとリターンを強化します。

テニスのためのフィットネストレーニング

ツイストランジ ウォーキング打法に必要な股関節の動きを高めるストレッチ



大きく一歩足を踏み出し、腰を落としながら踏み出した足の反対側の手でかかとを触るように、上半身をひねりながら側方に倒す。



反対の足を踏み込みながら、腰をそりすぎないように注意し、バランスをとりながら左右交互に繰り返す。



手と足が同じ（右手と右足）方でタッチしているため、身体がひねれていない。

目標回数 左右へのひねりで交互に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♪

テニサポートセンター 生方おすすめ

Pure Drive 30th Anniversary が登場



テニスサポートセンター緑ヶ丘店のオープンから2ヶ月が経ちました。以前に仙川店で勤務していたので、久々にテニスガーデンの皆さんに会えて嬉しかったです。オープン記念でラケット、シューズを購入してもらったり、差し入れを頂いたり大変、ありがたかったです。「おかえりなさい」の言葉が心に響きました。商品のラインナップで「こんなものが欲しい」という声をもらっていますので、徐々に増やして、ニーズにしっかりと答えられる店づくりをしていきます。今回のお薦め商品ですが、『BABOLAT』の定番ラケットのピュアドライブが導入されて30年経ったのを機会に、30周年モデルが発売されました。特殊な塗装をしており1本ずつラケット模様が違います。この機会に自分しかもっていないラケットを手に入れてみるのも良いかもしれませんね。また、『BABOLAT』のストリングマシンを導入し、しっかりとした技術のストリングングを提供していますので、張りのご相談もお待ちしています。今後ともテニスサポートセンターをよりしくお願いします。



PURE DRIVE 30th ANNIVERSARY

前期（基本動作）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

今期のテーマは「基本動作」でした。基本といっても色々ありすぎて体が上手に動かない方も多いと思います。今私の子ども達も自転車に乗るようになりましたが、初めの練習でいろいろ言うのとパニックになっていました。結局は「とりあえず、こげ！」とだけ言ったらすぐに乗れるようになった感じです。テニスも、とりあえず1つ気をつける所を押さえてみてはどうでしょうか。足の向きを考えれば体重移動をしやすくなったり、上体を意識できればテイクバックに繋がったりしてくるのではないのでしょうか。毎週1つに気にしながら悩みが解消していくように頑張りましょう。ある程度基本的なことが出来るようになると、次の色々な事が見えてきて楽しくなってくると思います。



オーナー日記

先日、有明で行われた国別対抗戦、ビリー・ジーン・キング杯の応援に行ってきました。相手はカザフスタン、日本が2勝して迎えた3戦目は日比野菜緒とユリア・プチンチャの対戦でした。これに勝てば日本の勝利が決まります。試合は世界ランキングが上の相手に、日比野が善戦します。最終セットの7ポイント、タイブレークにもつれ込みました。しかし、5連続ポイントを取られて、2-6とマッチポイントを相手に握られてしまいます。さすがに、負けたと思ったのですが、ここからの巻き返しが凄かったです。1ポイントを取るごとに会場のボルテージが上がって、4度のマッチポイントを防ぐと、9-7でタイブレークを制して勝利。その瞬間、彼女は両手で顔を覆いながら、涙を流していました。そして、杉山監督に抱きしめられる彼女を観衆が立ち上がって大きな拍手で称えていました。日比野はインタビューで「挽回していたときのポイントは覚えていない・・・。最後は観客に力をもらって戦うことができた」と話していました。今は色々大変なこと多いですが、最後まであきらめずに戦った姿を見て、こちらも大きなパワーをもらいました。11月に行われるファイナルも頑張ってください。

中山和義