



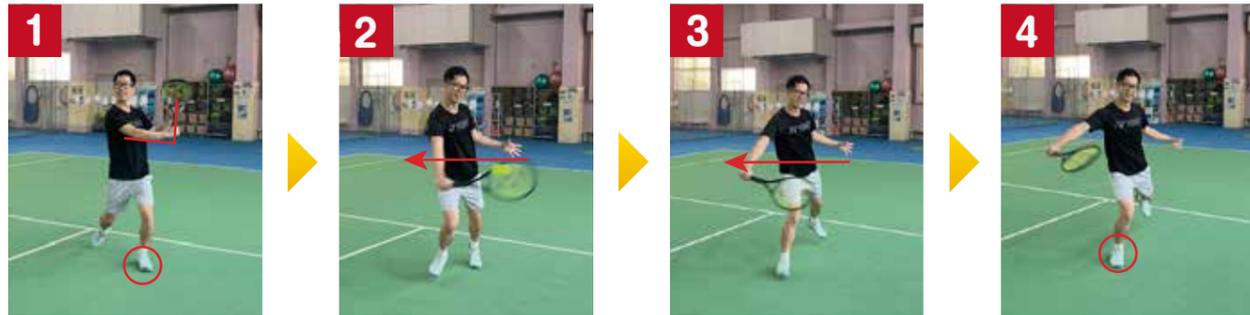
# 柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第44弾



## 今回のテーマ「バックハンドボレー（厚い当たり）」

今回は、バックハンドボレーです。バックハンドボレーもフォアハンドボレーと同様に、タッチの感覚が非常に重要なショットなので、相手のボールに打ち負けないように意識することが大切です。テイクバックの際にはラケットを握りすぎないように手首を柔軟に動かせる状態のイメージが大切です。

### そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!



1 左足をセットして、右腕とラケットでく字をつくる

2 右足を左斜め前に踏み込みながら重心移動して、厚い当たりでインパクトする

左股関節をかかとにのせるイメージで軸足となる左足をステップインして、上体をひねりながらテイクバックをします。左手でラケットのグリップを持ち、右手首とラケットで「く」の字を作ると、面の位置を固定することができます。ボールとの距離に合わせて、右足を踏み込んでインパクトを向かえますが、レベルスイングで厚い当たりを意識し、インパクトとほぼ同時に右足を踏み込みます。体の切り返し動作でボールにパワーを伝えることがポイントです。是非、皆さんもお試しください。

## フロントのつぶやき

早いもので今年も残すところわずかとなりました。年の瀬に向かいだんだんと忙しくなりますね。やり残したことがまだまだありますが、この一年を振り返るとたくさんのお客様と出会い皆様の笑顔に支えられ、毎日の仕事が楽しくできたことに感謝いたします。これからは安心してテニスができる環境と、健康を維持するためのサポートをして参りますので、よろしくお願いたします。

フロント 伊東 智子

**館内利用について** 屋外コートをご利用の場合、館内美装のため靴についた砂をよく落としてから入館してください。  
※砂を落とすには、入り口前に設置してあるエアコンプレッサーをご利用ください。

### 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(日)12月30日(月)12月31日(火)  
1月1日(水)1月2日(木)1月3日(金)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(金)は親子テニス教室、グリーンボール選手権、ジュニアマスターズカップを開催いたします。

### 編集後記

朝晩の冷え込みが日に日に増し、冬らしい空気が感じられるようになってきましたね。様々な場所でイルミネーションが綺麗なのですが、MTGでも毎年イルミネーションを飾り付けております。普段昼にしかいらっしゃらない方も、お近くを通る際にはぜひお立ち寄りください! 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12月1日発行(2024年12月号)



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

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

## 2025 新春イベント情報

1月3日(金)開催

参加者  
募集中

新しい一年の始まりをみなさまとともにお祝いする、お正月イベントを1月3日(金)に開催します!ぜひご家族やご友人と一緒に、新年のスタートを素敵な思い出にしましょう!

### 親子テニス教室



--- 昨年の参加メンバー ---

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(税込)

### 10歳以下グリーンボール選手権



--- 昨年の参加メンバー ---

時間	11:30~14:30(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(税込)

### ジュニアマスターズカップ



--- 昨年の参加メンバー ---

時間	13:00~17:00(集合12:30)
対象	小学校5年~高校3年生 10名
場所	アウトドア1・2コート
参加費	3,000円(税込)

## クラブ創立50周年& スクール開校25周年イベント開催報告

11月16日(土)に調布のクレストンホテルで開催した周年記念パーティーは70名様以上のお客様にご参加いただき、大盛況のうちに終えることができました。在籍50年の会員5名様、在籍25年のスクール生3名様にもご出席いただき、その功績を讃えて表彰いたしました。さらに、ゲストによしもとのテニス芸人バモスさんをお呼びして「クイズ大会」や「抽選会」を行いました。皆様の楽しい笑顔のおかげで、来賓の方やバモスさんにも、「とても雰囲気の良いスクールですね」とお声をいただきました。これからも何年も続けたいと思っただけのようなクラブ、スクールを目指して、スタッフ一同精進してまいります。



当日参加していただいた皆様

## 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》

10月に行われた全日本選手権の女子決勝では、第1シードの齊藤咲良選手と第3シードの石井さやか選手の10代対決となりました。試合は大熱戦となり、ファイナルセット4-2の40-15でリードした齊藤選手にブレイクポイントが3本ありましたが取り切れず、そこから石井さんの流れとなり、4ゲーム連取して全日本優勝を決めました。勝利を目の前にすると気の緩みが出るのか、自然と足の動きが止まり相手ペースになることがあります。私たちが気をつけておきたいところですね。

今期はいかなる時も自分のリズムでプレー出来るように「フットワーク」に注意を向けてレッスンします。調子の良い時は、自然に打点が調整され、ボールにパワーと回転を与え正確にボールを返球しているので、相手に攻められないボールを打つことが出来ています。足の動きが悪い時は、ボールを打つ際に腰が開いてミスするケースやコートに返球するだけのフォームとなり相手に攻められ失点するケースが増えます。今期は、常に打点の調整を行える4つのフットワークの動きを反復練習しましょう。緊張した場面でもフットワークに注意を向けるだけでベストショットを打てるようになります。

フットワークについての説明動画はこちら→



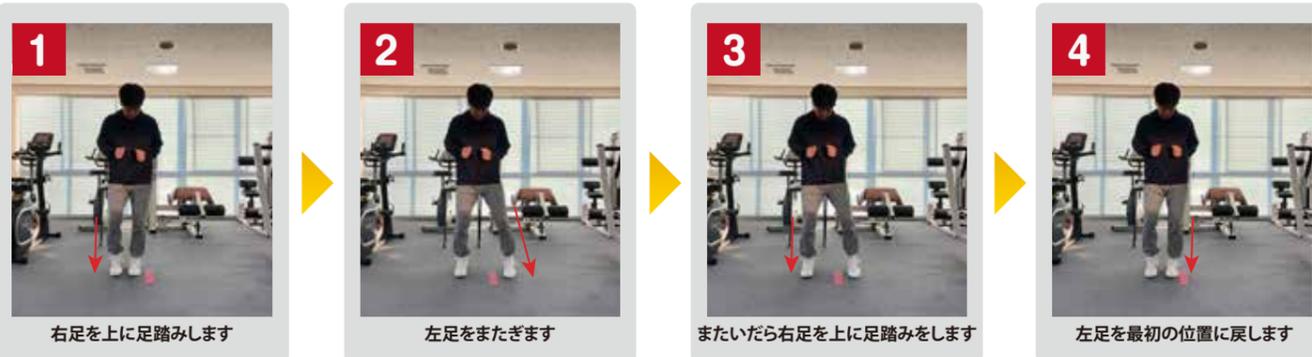
### フットワークの練習のポイント

- 1 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、左足を使い右足スタートを基本とします。バックハンドは左足からスタートできるように練習しましょう。体の捻りをスイングに活かすことが可能となります。
- 2 近い打点・遠い打点で4つのフットワークを使い分けて、効率の良いショットを選択し、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、打つ球種を選択してポイントを取れるようにします。
- 3 フットワークで股関節の動きを作りラケットスイングを安定させます。**  
・重心の動きをコントロールして、効率良くボールにパワーと回転を伝える打ち方を練習します。

## テニスのためのフィットネストレーニング

### アジリティトレーニング

フットワークを向上させるトレーニングです  
まずはラインの横（右側）に立ちます



**目標回数** 上記の動きを1.2.3.4のリズムでリズムカルに連続して行います。  
30秒間を左右2セット行いましょう。

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♪

アジリティについての説明動画はこちら→



### テニサポ緑ヶ丘 清水おすすめ

### 新たな打感!! 振動止めを変えてみましょう!



こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です！今回は振動止めのあまり知られていない効果についてお話しします。実は、振動止めの効果は振動を減らすことだけでは無いのです。打球時のストリングのたわみに影響を与えることで、食いつき感やボールの飛びにさえ変化を及ぼすのです！！例えば最も振動吸収の高いイオミックショックレス(トアルソン)は、食いつきが増えて飛びが控えめになります。反対に吸収性が控えめなテクニファイバーのピブラクリップは、ボールをよく弾き、軽い飛び感を得られるのです。振動吸収の高い順に一覧にするとイオミック>クエーク(kimony)>クエーク・ソル>カスタムダンプ(Babolat)>ピブラクリップの順番になります。食いつきが欲しく飛びを控えめにしたい方は左側、弾きが欲しい方は右側寄りの振動止めを選んでいただくとお好みの打感に近づきます！他にも多数振動止めを取り揃えておりますので、もっと詳しく知りたいという方は、お気軽にテニサポまでお越しください。ご来店お待ちしております♪



### 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”』 森下怜コーチ編

今期のテーマは『ボディバランス』でしたがいかがだったでしょうか？身体のバランスを保てない方に多かった現象としては、頭が前に傾いてしまい、上体が前傾してしまっている方が多くいました。頭はボーリングの球と同じくらいの重さがあるため、頭の位置が多少傾いただけで、バランスが大きく損なわれてしまいます。特にテニスはボールが毎回飛んでくるポイントが異なるので、バランスを保ちながら打つためにフットワークを使う必要もあります。前後左右に動かされた状況の中で、身体のバランスを保つことは難しいです。そこで意識して頂きたいことが、頭の位置を両足の中間に持っていき、上体を起こしながらボールが飛んでくるポイントへ移動するという事です。特に厳しいボールや届くか届かないかギリギリのボールが飛んできた時には、身体のバランスが崩れない足の使い方やボディワークができると良いですね。



### オーナー日記

先日は50周年祝賀会に多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございました。当日は、オープンから50年間、当施設をご利用いただいているお客様から、お話を伺う機会がありました。施設の前身、緑ヶ丘ローンテニスクラブで初めてテニスをプレーされて以来、熱心に練習を積み重ねられ、社会人の大きな大会で優勝されるまでの実績を築かれました。ここで出会ったテニスの仲間たちと練習後に朝まで飲み明かしたという思い出話も聞かせていただきました。「緑ヶ丘でテニスを始めて本当に良かった」と言っていて、握手をしたときには、目頭が熱くなりました。ロジャー・フェデラーが引退するときに「何年もの間、テニスが自分に与えてくれたすべての贈り物の中でもっとも素晴らしかったものは、間違いなくこのキャリアの中で出会った人たちです」と話していました。当施設も50年間、多くの皆様に支えられたおかげで今日まで継続することができました。皆様との出会いに改めて感謝します。今後ともよろしくお願ひします。

中山和義