



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49弾



今回のテーマ「両手バックハンドストローク（回内の確認）」

今回は、両手バックハンドストローク（回内の確認）です。両手で押し出すように思えますが、フォアハンドと同様に回内動作を行います。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



まずは難しいことを考えずに左手の片手で素振りをして、左手のフォアハンドをイメージしながら、肩からひじ、ひじから手首へと連動する動きをイメージしていきましょう。

次に両手で素振りをしてフォームの確認をしましょう。利き手に力を入れて振りぬかずに、非利き手の動きについてくる感覚を大切にします。右利きのプレーヤーは左腕主導、左利きのプレーヤーは右腕主導で打つイメージを忘れないでください。



バックハンドストロークが苦手な方は、ぜひ試してみてくださいね。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントの伊東です。緑ヶ丘テニスガーデンの敷地内に百日紅の樹があります。夏になると青空の下でとても鮮やかな紅色の花を咲かせ、皆様からも綺麗ですねとお声をいただいています。この樹は、スクールがリニューアルする25年前から庭園に植樹されています。昔から毎日、私たちと共に歩んできたとても歴史のある木です。8月に入り、これから秋頃までもっとたくさんの花を咲かせますので皆様も是非、庭園を眺めてみてください。

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

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。
8月29日(金)・30日(土)・31日(日) 9月29日(月)・30日(火)

イベント

小学生大会 8月3日(日)・9月7日(日)開催
オレンジボール選手権 8月10日(日)・9月14日(日)開催
グリーンボール選手権 8月17日(日)・9月21日(日)開催
ジュニアマッチ練習会 8月24日(日)・9月28日(日)開催
ビギナーダブルス 9月27(土)開催

編集後記

ウィンブルドンではシナーとシフォンテックが優勝し、ここからUSオープンなどハードコートシーズンに突入しましたね！去年もジャパンオープンを観戦しに行ったのですが、今年はアルカラスも出場予定なので、今年も生で観戦しに行こうと思っております(∩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
2025年8月1日発行（2025年8月号）



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

2025年度 雑賀杯 東京都チーム大会結果報告

7月6日（日）、京王テニスクラブにおいて日本テニスチーム大会・東京大会が開催されました。部内ダブルス選手権を勝ち抜いた6名の方が、男子ダブルス・女子ダブルス・ミックスダブルスに分かれ勝負に挑みました。当日は気温35度に迫る暑さの中、1回戦の相手はJITC。幸先よく男子ダブルスが6-3で勝利、続く女子ダブルスは相手の巧みなドロップやロブに翻弄されて2-6で負け。1勝1敗で迎えた最後のミックスダブルスは、相手男性の背が高く、そこから打たれるサービスとスマッシュに手こずり1-6で負けてしまいました。選手の皆さんは暑中、とても頑張りました。残念ながら1回戦で負けてしまいましたが、来年に期待が持てる試合内容だったと思います。また1年しっかり練習してリベンジしましょう！



今回の東京都チーム大会の参加メンバー

はじめてテニス教室 開催

テニスがまったく初めてのお子さまでも大丈夫！
ラケットの持ち方から楽しくレッスンします♪
夏休みの思い出に、元気にカラダを動かしてみませんか？
やさしくサポートしますので、安心してご参加いただけます。
お友達どうしての参加も大歓迎です！

参加者
募集中

開催日：8月28日(木)
時 間：15:00～16:00
場 所：インドアコート
参加費：無料 先着20名
対 象：小学生及び幼児(初心者の方)

親子テニス教室 開催



参加者
募集中

夏休みに親子でテニスを楽しみませんか？
テニスが初めての方でも大歓迎です♪
この機会にぜひ親子でテニスをしましょう！

時 間	8月7日(木) 14:30～16:00
対 象	キッズ初～初中級(4～10歳)
場 所	インドアコート
参 加 費	無料 先着20組



緑ヶ丘テニスガーデン

LINE 公式アカウント

嬉しい情報をLINEでお届け！

友だち
募集中

@271xsrdv



テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

8月・9月期 レッスンテーマ ≪腕の回内・回外動作≫

6～7月にかけてウィンブルドン選手権が行われましたが、予選を3勝して本戦に出場した望月選手の活躍は素晴らしいかったですね。1回戦をファイナルセットで勝利し、2回戦はファイナルで惜しくも敗退しましたが、素晴らしい内容の試合でした。今後の活躍を期待したいと思います。

さて、今期のテーマは「腕の回内・回外動作」です。テニスのプレーを更に向上させるためには、ラケットワークやフットワークだけでなく、「腕の回内（プロネーション）・回外（スピネーション）」の動きがとても重要になります。この動きを正しく理解し、意識的に練習に取り入れることで、サーブやストローク、ボレーなど全てのショットの質が大きく向上します。

回内（プロネーション）：手のひらが下または内側を向く方向への腕のねじり動作

回外（スピネーション）：手のひらが上または外側を向く方向への腕のねじり動作



これらの動きは、日常生活の動作にも現れますが、テニスではショットの威力やコントロール、スピンの質に直結します。では、なぜ回内・回外動作が重要なのか？プロの選手が強く美しいショットを生み出せるのは、ラケットと一体になった「しなやかな腕の使い方」に秘密があります。特に、以下のような場面で回内・回外動作が大きな差を生みます。

- ・サーブでの爆発的なスピード&スピンの発生
- ・フォア&バックハンドストロークでの安定したインパクト
- ・ボレーやスマッシュでの細かなコントロール

回内・回外動作
についての説明
動画はこちら→



テニスの上達をめざすために、腕の回内・回外動作を身につけておくことが非常に重要です。サーブやストローク、ボレーの質を劇的に高めるだけでなく、ケガの予防や効率的なパワーの伝達にもつながります。普段の練習に意識的に取り入れ、地道な反復練習を積み重ね、試合を更に楽しめるようにしましょう！

テニスのためのフィットネストレーニング

原田コーチ兼理学療法士解説

フォアハンドストロークでの回内・回外動作

しっかりとラケットを振り抜くためには腕の回内・回外動作が必要になります。回内・回外は肩の動き（内旋・外旋）と連動するので、肩の動きと合わせて練習していきましょう！



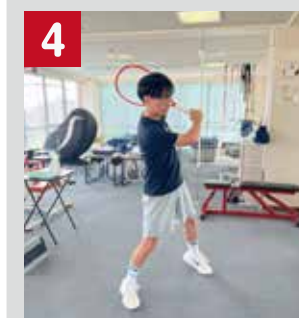
1 ユニタターンでテイクバックの形を作ります。(肩内旋+腕回内)。



2 骨盤を回すとラケットが後ろに流れ、肘が前に出ます。(肩外旋+腕回外)。



3 腕を前に出しながら肩内旋+腕の回内動作を行います。(インパクト)。



4 フィニッシュの形までもっていきましよう。

ポイント 肩の内旋と腕の回内はセット、肩の外旋と腕の回外はセットとなります。

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♪

テニサポ緑ヶ丘 清水おすすめ

命を守る熱中症対策!!



こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です！いよいよ夏が到来し、本格的に暑くなってきましたね。そこで今回は本気の熱中症対策についてお話し致します！

水分や塩分補給、栄養や睡眠でまずは体調を整えていただくことが大前提として、最も即効性があるのは、冷たいものを直接身に着けることです。

そこで役に立つのがザムストのクールシェーダーです。この冷感ポンチョは濡らしてから振って、気化熱で冷たくする商品です。よくある冷感タオルと決定的に違うのは、その圧倒的な冷却面積です。フリーサイズながら上半身を丸ごと覆える面積を誇ります。これにより首や背中・腕を広範囲に冷やし、体温調整を手助けしてくれる優れモノです。被った瞬間は、さながら冷蔵庫のよう。冷たさが半減したときは振れば再び冷たくなります！ぜひ暑さに気を付けて、くれぐれも安全にテニスを楽しみましょう！



ZAMST COOL SHADER
幅 145cm× 横 95cm
¥4,499 (税込)

前期（ウォーキング打法）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 山名翔大編

前期のテーマは『ウォーキング打法』でした。最近レッスン中のラリーで遠いボールをせっかく頑張って走ったのに、踏み込み足でボールとの距離を合わせてしまいミスをする、返球できても次のプレーの準備が出来ないという状況をよく目にします。そんな遠いボールを安定して打つために必要なのがウォーキング打法です。ウォーキング打法はその名の通り、歩く動作を使って打ちましようということなのですが、意外と考えてやると上手くいかないことがあります。なぜかと言うと、普段歩くときに意識的に手足を反対に動かすことがないからです。では、どうしたら良いのか。まず、上手くいかない人は振り出す時に踏み込み足に体重が乗ってしまい、スイングした時に反対の手足が出てきません。そこで、しっかりと振り出す時に後ろ足を軸足にすることを意識すると、スイングした時に自然と反対の手足が出るようになります。全体を意識するのではなく、限定的に意識することで上手くいく場合もあります。是非、皆さんもトライしてみてください！



オーナー日記

大阪万博に行ってきました。その中で特に心に残ったのは、映画監督・河瀬直美さんがプロデュースしたパビリオン『いのちのあかし』でした。廃校を移設して作られた校舎と、対話シアターが中心の展示です。

入場時には全員にカードが配られ、その中に「対話のテーマ」が書かれています。私が訪れた回では、「子どもに何か一つだけ託すとしたら、何を託しますか？」という問いが書かれていました。案内されて校舎を進むと、シアターにたどり着きます。そこで観客の中から抽選で選ばれた30代の女性が前に立ち、スクリーンに映し出された同世代の女性と対話を始めました。

まずは自己紹介から始まり、お互いの子どもについての何気ない会話が続きしました。しかし、選ばれた女性が、「子どもが小学生のときに離婚した」と話すと会場の空気が変わりました。その後、離婚についての真剣なやり取りが続いた後、女性が「離婚を子どもに伝えるとき、『僕のお小遣いを全部使って！』と言ってくれたんです」と声を荒げた瞬間、会場が真っ暗になり、数秒後に明かりがついて終了となりました。会場を後にしながらカードに書かれていたテーマをもう一度、読んで色々と考えさせられました。『果たしてわたしたちは存在を分かち合うことができるのか』河瀬さんがこのパビリオン通して投げかけた深いテーマです。

中山和義