



## 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51弾



### 今回のテーマ「スイングボレー（バックハンド）」

今回は、スイングボレー（フォアハンド）です。非常に攻撃的なショットなのでうまく打つことができれば、相手にプレッシャーをかけることができます。難しいイメージがありますが、意識すべきポイントを覚えて、試合で使える武器にしましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 左足をステップインする



2 右足を踏み込みながらボールをとらえる



3 左足を後方へ蹴り上げる



左股関節をかかとにのせるように軸足の左足をステップインさせ、上体のひねりをつくります。このときラケットは、ヘッドを立てながらテークバックすることが大切です。“体の切り返し動作”のひねり戻しをして、右足を踏み込んでインパクトにむかいます。この際に打点を前にとるように意識しましょう。左腕の“回内動作”で、打点を高くとりながらもボールには厚くてることが攻撃手に打つポイントです。左足で勢いをつけてジャンプした結果、インパクト後に右足で着地をして、左足は後ろへと蹴り上がります。皆さんもぜひお試しください。

### フロントのつぶやき

暦の上では節分と立春を迎えましたが寒い日が続いていますね。そんな厳しい寒さの中でも中庭の梅の木は、お花を咲かせ春の訪れを感じさせています。でも、やっぱり2月はまだまだ寒く身体もこわばる時期です。レッスン前はしっかりとウォーミングアップをして怪我のないようテニスを楽しみ、レッスン後はカフェでコーヒーとチョコレートで温まりながら中庭に訪れる小さな春を探してみませんか？

フロント 河合倫世

#### 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

自分の弱点が見える！あなたにピッタリのテーマが見つかります。  
3月29日(日)・30日(月)・31日(火)

##### イベント

小学生大会 2月1日(日)・3月1日(日)開催

オレンジボール選手権 2月8日(日)・3月8日(日)開催

グリーンボール選手権 2月15日(日)・3月15日(日)開催

ジュニアマッチ練習会 2月22日(日)・3月22日(日)開催

ビギナーダブルス 3月28(土)開催

#### 編集後記

全豪オープンも開催し、2026年シーズンがスタートしましたね！今月はデビスカップも有明で開催されます。話は変わりますが、新しいラケットも各メーカー出そろいました。緑ヶ丘では新作ラケットの試打も多数ご用意しておりますので、ぜひお気軽にお試しください♪

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

2026年2月1日発行（2026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



1月3日（土）に恒例行事となりました、新春打ち初めイベントを開催いたしました。ご参加いただいた皆さまのおかげで、コート内は活気と笑顔でいっぱいになり、スタッフ一同、素晴らしい1年のスタートを切ることができました。今年は様々なイベントを数多く行う予定ですので、皆さまのご参加お待ちしております♪



今年の新春イベントに参加していただいた皆様

## 餅つき大会開催報告



今年も1月11日（日）に、「新春 餅つき大会」を開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、多くの会員様およびご家族の皆さまにご来場いただき、盛況のうちに終えることができました。

皆さまと一緒に杵を振るい、つきたてのお餅を味わいながら新年を祝うことができ、スタッフ一同大変嬉しく思っております。本年も、テニスを通じた技術向上はもちろん、会員様同士の親睦を深められるようなイベントを企画してまいります。



今年の餅つき大会の様子



## テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

### 2月・3月期 レッスンテーマ 《シチュエーション》

2・3月期は「シチュエーション」がレッスンテーマです。テニスにおける「シチュエーション」とは、試合やラリー中に直面する様々な場面や状況を指します。相手の強いショットにどう対応するか、自分が攻めている時や守っている時、コートの中のどの位置に立つべきかなど、最適な判断や動きが求められます。今期は色々な場面の状況別に、ショットの球種の使い分けや自分の置かれている立場で、最適な状況判断が出来るように練習をしましょう。

例えば、サーブやリターンから始まるラリーでは、序盤でコートの主導権を握ることがポイントです。ストレートやクロスに配球したり、センターに早いタイミングで返球するなど、状況に応じて色々な方法を使えるようにしましょう。また、ラリーの場面では相手の浮いたボールをノーバウンドや高い打点で攻めるなど、場面ごとの判断力や動きが重要です。今期は、このように状況に応じて素早く動き、相手に主導権を渡さないように自分が有利な展開を作ることを目標に練習しましょう。

シチュエーション  
についての説明  
動画はこちら→



### シチュエーションの練習のポイント

- 1 試合では、相手のプレーに素早く反応し、どんなショットも返球する姿勢が重要です。そのためには、ボールを打った後すぐに次のポジションに移動（リカバリー）する練習を重ねましょう。
- 2 相手が打つ時にコート内に空きを作ることで、相手を大きく動かし、有利にラリーを進めることができます。逆に、自分が振られた場合は、すばやくベストポジションへ戻ることが大切です。
- 3 ボールを打った後の動作、つまり「打った後の次の動き」を素早くすることで相手にプレッシャーを与えることができます。
- 4 コースを変えて相手の逆を突くことや、積極的にコート内に入って早めにボールを捉えることで、主導権を握りやすくなります。



●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

## 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

### 動き出しを早くする 腸腰筋のトレーニング

今期のテーマは「シチュエーション」になります。オフェンスやディフェンスなどテニスでは一球毎に変化します。そのため、動き出しの速さが重要となります。今回は、体の深層にある腸腰筋をトレーニングすることで、動き出し、切り返し、加速動作を強化していきましょう！



1 片膝をついてボールを足元にセットします。



2 太ももを持ち上げボールを跨ぎます。



3 反対側に着地して、元の場所へ同じ動作で戻ります。

OK

腸腰筋トレーニングの正しい  
動画はこちら→



NG

腸腰筋トレーニングの間違った  
動画はこちら→



**ポイント** 跨ぐ際に、足裏がボールの真上を通過するようにしましょう。  
難易度を上げたい人は、高さのあるものをセットしましょう。

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♪

### テニサポ緑ヶ丘 清水おすすめ

### 2026年の新発売ラケットをご紹介!!



こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です！！2026年のラケット市場は開幕から新製品ラッシュが始まります！まずはヨネックスを代表するスピンモデルのVCOREシリーズをご紹介致します。今作ではフレーム形状を大胆に変更し、ナチュラルな操作性を維持しつつ、フェイス上部のスイートエリアを拡大することに成功。少し肉厚になったフレームは剛性が高く、安定性やクリアな打球感をもたらします。中でも98と100は、ぜひともお試しいただきたい傑作となっております。

お次はヘッドの大人気オールラウンドモデルであるSPEEDシリーズをご紹介！新素材HY-BORを搭載した今作は、心地良いフィーリングとパワーロスのない剛性を両立。新型SPEED MPと何度か逢瀬を重ねて感じたのは、スピン系スイングとの相性の良さです。フェイスの安定感と広めのストリング配置により打ち出しが上がり、安定したストロークを展開できました。ぜひとも打って頂きたい逸品です！

ここには書ききれないNEWモデルも発売予定になっており、乞うご期待です！！



## 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”』 武田 譲 編

2026年はみなさん良いスタートは切れましたか？年明けのテニスのレッスンは心なしか僕も含めてみなさん体が少し重くなっている方が多いように感じます。

僕の場合は間違いなく餅の食べ過ぎが原因です。無理して体を動かすとケガしそうになるので、みなさんも少しずつ動かしていくようにしましょう。もちろん週一のテニスでは足りないので、緑ヶ丘テニスガーデンには、3Fにフィットネスの施設もあります。利用してみてもどうですか？たまにテニスのスタッフも利用しているので、声掛けてテニスの話もしながら楽しく体を動かすのも良いと思いますよ。

ここ数年テニスとフィットネスを合わせて頑張っていこうとしています。今年こそは僕ももう少し3Fフィットネスを利用して体を絞ったり、レッスン後にクールダウンしたりして、ケガ予防をしていこうと思います。

今年も一緒に体を作って楽しくテニスして過ごしていきましょう。



### オーナー日記

テニス雑誌『スマッシュ』で、女子サッカーの選手として活躍した澤穂希さんの記事を連載させていただいています。ワールドカップで日本を初優勝に導き、日本女子サッカーの歴史を作った選手と言ってよい存在です。

澤さんが初めてサッカーに出会ったのは6歳のとき。お兄さんがサッカーチームに所属しており、その練習をお母さんと一緒に見に行ったことがきっかけでした。興味深くプレーを見てみると、コーチから「妹さんも蹴ってみるかい？」と声をかけられます。ボールを置き、足を振ると、つま先で突くように蹴られたボールは、コロコロと転がりながらゴールの中に吸い込まれていきました。この日のことについて澤さんは『初めてボールを蹴った瞬間は、初めてゴールを決めた瞬間でもありました。たったひと蹴りで、サッカーが大好きになりました』と振り返っています。

この出来事をきっかけに、彼女はサッカーに夢中になります。当時は「女の子なのにサッカーをやっているの？」と言われ、女子が出場できる試合もほとんどありませんでした。それでも「もっとサッカーが上手になりたい」という思いを胸に、夢を追い続けていきました。

初めてテニスをしたときのことを覚えていますか？初めてラケットの真ん中にボールが当たったときの、あの爽快感を覚えている方も多いと思います。澤さんは現役を引退するとき、『サッカーに出会って、いろんなことを経験させてもらった。たくさんの人に出会えた。最高のサッカー人生でした』と話していました。私も、テニスとの出会いをこれからも大切にしていきたいと思っています。

中山和義