



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54弾



今回のテーマ「スイングスピードアップ（フォアハンド）」

今回は、スイングスピードアップ（フォアハンド）です。利き腕の「回内動作」を意識してスイングを加速させて振り切ります。スイングを加速させる利点はボールに力を伝えられることです。ボールに力を伝える大切なテクニックなので意識していきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 左足を踏み込んでラケットを前へ勢いよく振る



3 右足を後方へ蹴り上げる



4 右ひじ基点のまま、腕が体に巻きつくようにフォロースルー

テイクバックからフォロースルーまで一連の流れで打てるようなフォームが理想的です。フォロースルーでは腕が体に巻き付くようにしていきます。左足を踏み込んでラケットを前に振る勢い良く振ってインパクトをし、右ひじ基点の「回内動作」によって腕が顔の高さまで上がり、打球面を相手に見せながら振り抜きます。スイングスピードアップのキーポイントは「回内動作」なので意識してプレーをして下さい。皆さんも是非お試しください。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントの矢崎です。今年も暑い夏がやってきましたね。暑さに負けず、元気にテニスを楽しんでいらっしゃいますか？日本人選手の活躍で盛り上がったウィンブルドンが終わり、8月末には全米オープンも開幕します。世界トップ選手の熱いプレーを観戦すると、「テニスがしたい！」という気持ちがますます高まりますね。

まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給を忘れず、しっかり睡眠と食事をとって、体調管理しながらテニスを楽しみましょう。皆様が元気にプレーされる姿を楽しみにお待ちしております。

フロント 矢崎若子

写真・動画の
撮影について

他のお客様のプライバシー保護のため、撮影行為はお控えいただきますよう
ご理解と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

今期のテーマは「腕の回内・回外動作」です

7つのテーマ

自分の弱点ができる！あなたにピッタリのテーマが見つかります。
8月29日(土)・30日(日)・31日(月) 9月29日(火)・30日(水)

各種イベントの情報はコチラから→



編集後記

今年のウィンブルドンは日本人選手が活躍し、車いすにおいてはアベック優勝となりました！いよいよジャパンオープンのチケットも発売が開始となりましたが、皆さまはもうゲットされましたでしょうか？我が家も今年も観戦予定なので、今からとても待ち遠しいです！

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8月1日発行（2026年8月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

夏休み「親子テニス教室」開催！

初めてでも大丈夫！涼しいインドアコートでラケットの持ち方から楽しく学びます。今年の夏はテニスで最高の思い出を作りませんか？定員制の為ご予約はお早めに！この機会にぜひ親子でテニスをしましょう！



昨年の親子テニス教室の様子

時 間	8月6日(木) 14:30～16:00
対 象	小学生初～初中級(小学生)
場 所	インドアコート
参 加 費	無料 先着20組

はじめてテニス教室 開催♪



ラケットを握るのが初めてのお子様大歓迎！スポンジボールなどを使って、遊び感覚で楽しく打ち方やルールを学びます。運動が苦手でもコーチが優しくサポートするので安心して参加できます。この夏、新しいお友達と一緒にテニスを始めてみませんか？



昨年の親子テニス教室の様子

開催日：8月27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)

東京都テニスチーム大会 結果報告



今回の参加メンバー

6月21日の東京都テニスチーム大会に、当クラブから選ばれた精鋭6名が参戦しました。雨残りの重いコートという悪条件の中、全員が粘り強いプレーを披露。特に女子の安東・岩本ペアは強豪の京王テニスクラブを相手に5-3とリードし、勝利まであと一歩と迫る大善戦を見せました。結果は惜しくも未勝利に終わりましたが、チームの確かなレベルアップを実感できた大会です。来年のリベンジに向け、また練習に励みましょう！

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》

今期のレッスンテーマは、ショットの安定性とパワーを向上させるために欠かせない「回内・回外動作」です。回内・回外とは、前腕を回旋させて手のひらやラケット面の向きを調整する動きのことです。日常生活ではドアノブを回す動作に近く、テニスではインパクト前後のラケットコントロールやラケットヘッドの加速に大きく関わっています。中級レベル以上になると、単純に腕を大きく振るだけでは対応できない場面が増えてきます。速いボール、高低差のあるボール、スピン量の多いボールに対して、打点付近でラケット面を安定させる技術が必要になります。その際に重要なのが回内・回外動作です。回内・回外を適切に使えるようになると、次のような効果が期待できます。

① ラケット面の安定性向上

インパクト直前に面の向きを細かく調整できるため、ミスヒットやフレームショットが減少します。

② ラケットヘッドスピードの向上

前腕の回旋が加わることで、コンパクトなスイングでも効率よくラケットヘッドを加速させることができます。

③ 回転量とコントロール性能の向上

トップスピン、スライス、ボレー、サーブなど、それぞれのショットに応じた面の使い分けがしやすくなります。

ただし、回内・回外は「手首をこねる動作」ではありません。手首だけで操作するとラケット面が不安定になり、再現性も低下します。大切なのは、股関節から体幹、肩甲骨、上腕、前腕へと力が伝わる運動連鎖の中で、自然に起こる回旋動作として使うことです。また、近年のラケットは反発性能が高く、わずかな面のズレがミスにつながります。そのため、ラケットを打点付近へコンパクトに準備し、インパクトゾーンで面を安定させる意識が重要になります。回内・回外動作は特別な技術ではなく、現代テニスにおける効率的なラケット操作の基本です。正しい動きを身につけることで、ショットの安定性、回転量、パワー、そして試合での再現性を高めていきましょう。

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

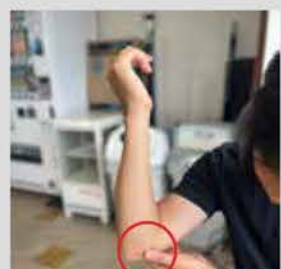
回内・回外動作で使う 前腕のストレッチ

テニスは前腕の回内・回外を上手く使えるとラケットヘッドが加速しパワー、コントロール、ケガ予防につながります。今回は前腕の回内・回外の動きがしやすいように筋肉を緩めるやり方をお伝えします。しっかり筋肉を緩めて前腕の動きを改善させましょう！



方形回内筋

親指の下に出っ張っている骨（橈骨形状突起）の横を前後に動かして緩めます。



円回内筋

肘の内側の出っ張っている骨（上腕骨内側上顆）を前後に動かして緩めます。



回外筋

肘の外側の出っ張っている骨（上腕骨外側上顆）を前後に動かして緩めます。

ストレッチ
の説明動画
はこちら→



ポイント 強い刺激ではなく、優しい刺激でも筋肉は緩みます。強く圧迫しないようにしましょう。

もう少し具体的に知りたい方はレッスンもしくは3階フィットネスでお待ちしております。



●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

回内・回外動作
についての説明
動画はこちら→

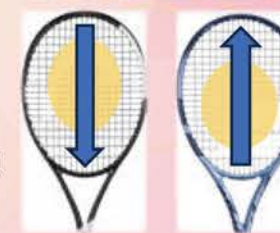


テニサポート緑ヶ丘 清水おすすめ

テンションだけじゃない！ - スイートエリアの深い話 -



こんにちは、テニスサポートセンター緑ヶ丘店の清水です！！今回は「ストリングの張り方」に関するお話です。突然ですが、ご自身のラケットのスイートエリア（面の最も柔らかい部分）がどの辺りかご存知でしょうか？先端、真ん中、手元寄りなど、ラケットの形状によって様々だと思います。このスイートエリアの位置、実はストリングの張り方で変えることができるのです！キーになるのは横糸の通し方。ラケットは縦糸→横糸の順で張りますが、横糸には上から下（トップダウン）、下から上（ボトムアップ）の2つの通し方があります。ラケット面は先に横糸を張った側が柔らかくなる特性があり、トップダウンは上寄り、ボトムアップは下寄りにスイートエリアが出来ます。よくボールが当たる場所にスイートエリアを合わせることで、ラケットの反発力を最大限に引き出せます。通常の張り方では、構造上、下から上に張るため下寄りにスイートエリアが出来ます。そこで上寄りにスイートエリアを作りたい人にお勧めなのが「2本張り」！縦糸を張った後、横糸を上から張れるからです。フェイスの上側で捉えるのが好きな方、ぜひ「2本張り」とお気軽にご依頼下さい！



トップダウン ボトムアップ

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”』 旭コーチ編

歩くという動作は、誰かに習ったり練習したりして身につけるものではなく、人が自然に行える動きです。むしろ「左足はこの角度で」「腕はこの力で」などと考えながら歩こうとすると、かえって不自然になりますよね。テニスでは、動きながら打つ場面が多く、移動中に正確なショットを打てることが大きな武器になります。そのため、自然な歩行動作を利用した“ウォーキング打法”を身につけることで、上達のスピードがぐっと加速します。ただ、意識しすぎて動きがぎこちなくなり、逆に打てなくなってしまう方をよく見かけるのもコーチあるあるです。歩く動きが良い理由は、一言で言えば「体の切り返しが使え」から。肩と腰が逆方向に動くことで生まれる捻転は、野球やゴルフにも共通するパワーと正確性の源です。ウォーキング打法のメリットは、再現性が高まり、コントロールやメンタルの安定、ケガの予防にもつながること。ぜひ緑ヶ丘テニスガーデンのレッスンで習得して、プレーの幅を広げていきましょう！



オーナー日記

カレーハウス CoCo 壱番屋、創業者の宗次徳二さんのお話を伺う機会がありました。宗次さんは生まれて間もなく家庭の事情で養父母に預けられました。その家庭も決して裕福でなく貧しい生活を強いられます。養父は酒癖が悪く、叩かれることもありました。それでも、お父さんが大好きだった宗次さんは、お父さんに吸ってもらおうと、たばこの吸い殻を拾うために毎日2キロ離れたパチンコ店に歩いて通っていました。その頃を振り返り、「どうすれば相手に喜んでもらえるかを自然と考えるようになりました」と話されていました。そのお父さんも15歳のときに亡くなり、生活はさらに苦しくなります。ご飯を満足に食べられない日々を経験したことで、「食べられることのありがたさ」を心から実感したそうです。

高校卒業後に就職した宗次さんは、1974年に奥様と喫茶店を開業します。新婚当初から奥様が作ってくれたカレーが大好きだった宗次さんは、「このカレーなら、きっと喜んでもらえる」と思い、お店で提供を始めました。そのカレーは評判となり、さらに夫婦で何度も試行錯誤を重ねた末、「カレー専門店が勝負できる」と確信します。そして1978年、カレーハウス CoCo 壱番屋を開業しました。宗次さんは「私一人では絶対にできませんでした。妻が作ってくれたカレーがあったからこそです」と振り返っていました。最後に「成功の秘訣は何ですか？」とお聞きすると、「たまたま、運が良かっただけです。すべては周りにいてくれた人たちのおかげです」と穏やかな笑顔で答えていただきました。

中山和義