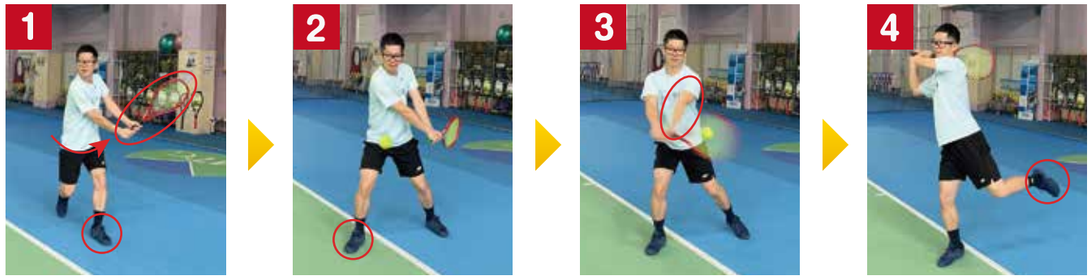
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス　第55弾



今回のテーマ「スイングスピードアップ（バックハンド）」

今回は、スイングスピードアップ（バックハンド）です。両手の方は利き腕と反対の腕、片手の方は利き腕の「回外動作」を意識してスイングを加速させて振り切ります。インパクト直前までのスイング軌道をまっすぐにするイメージをしましょう。ボールに力を伝える大切なテクニックなので意識してください。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 上体をひねりながら、ラケットを立ててテイクバックする
2 右足を踏み込む
3 左手の回内動作を利用しながら、ボールを体の前でヒットする
4 左足を後方へ蹴り上げる

ユニットターンで上体のひねりを作り、ラケットを立てながらテイクバックすることを意識しましょう。右足を踏み込み、打点を前にとってインパクトしていきます。ラケットを必要以上に前に出さずに”回内動作”によってラケットヘッドを加速させながらスイングします。フォロースルーでは”体の切り返し動作”によって右足に体重がかかり、左足は後方へ蹴り上げることになります。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!初めてニュースレターを書かせていただきます、フロントの山口です。やっと暑い夏も過ぎ去り、朝晩はめっきり涼しくなりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので身体に気を付けてテニスを楽しんでいただきたいと思います。また、秋は湿度が下がりボールの飛びやストリングの感覚が変わってくる季節でもあります。『最近少し打球感が変わったかな?』と感じたら是非、コーチやショップスタッフに相談してみてくださいね。新しいラケットやガットの張り替えで秋のテニスがもっと楽しくなると思います。それでは、皆様のご来場を楽しみにお待ちしております。

フロント　山口歩美

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「ボディバランス」です

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。
10月29日(木)・30日(金)・31日(土)　11月29日(日)・30日(月)

11月22日（日）はグリーンフェスタ秋を開催します

各種イベントの情報はコチラから→

編集後記

涼しい秋風が心地よい季節になりました。外でテニスするのも、とても気持ちが良いですよね！今年のジャパンオープンは錦織選手の引退もあり、連日満員御礼となっておりました。日本テニス界の一時代を築いた選手を見られなくなるのは残念ですが、次の選手が活躍してくれるのを期待しましょう（^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
2026 年 10 月 1 日発行（2026 年 10 月号）

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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN

Vol 159 2026 Oct.

School & Club Newsletter

グリーンフェスタ秋 開催！

参加者募集中

爽やかな秋空の下、アウトドアコートにてスペシャルイベント「グリーンフェスタ秋」を 11/22（日）に開催いたします！
日頃のレッスンの成果を発揮する「クラス対抗戦」をはじめ、コーチの立ち回りやアドバイスを間近で体験できる「コーチ付きダブルス」、ご自身のフォームを客観的にチェックできる「動画撮影付きレッスン」など、上達と楽しさが詰まったコンテンツが盛りだくさんです。秋の風を感じながら、思い切りテニスを楽しみましょう！



今年のグリーンフェスタの様子

グリーンボール MTG 代表選手決定戦 開催

参加者募集中



昨年のグリーンボール選手権の参加メンバー

この大会の優勝者には、2027年３月に開催される「第１２回東京都グリーンボール大会」に、ＭＴＧ代表として出場権が得られます。ぜひ日頃の練習の成果を試してみましょう！

開催日：１０月１８日（日）
時　間：１２：００～１５：３０
場　所：アウト１・２番コート
参加費：3,000円/名（税込）
対　象：１０歳以下の方

新スタッフ紹介



土屋コーチ

皆様、初めまして。８月より入社いたしました、土屋史樹（つちやふみき）です。すでにレッスンに入っておりますが、まだお会いしてない方も多いと思いますので、これを機に覚えてもらえたら嬉しいです。私は小学生からテニスを始めました。そこから中学、高校、大学と続けてきました。これまでの経験を活かし、微力ではありますが皆様のお役に立てたらと思います。テニスは生涯スポーツと言われています。皆様と楽しく、元気に、そして長くプレーしたいと思っています！コートでお会いできるのを楽しみにしています！これからよろしくお願いします。

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

10 月・11 期　レッスンテーマ　≪ボディバランス≫

今期のテーマは「ボディバランス」です。テニスでは、強く打つことだけでなく、打った直後に次のボールへ動ける姿勢を保つことが大切です。バランスを崩したままでは戻りが遅れ、相手に主導権を渡してしまいます。反対に、身体の軸と重心を意識できれば、走らされた場面でも安定して返球し、動きを途切れさせずにプレーできます。

最初のポイントは、上半身と下半身をつなぐ「一歩目」です。ボールに近づくとき、腕だけでラケットを動かすのではなく、初動の一歩で身体にひねりをつくり、打つためのエネルギーをためます。そして、身体の切り返しに合わせてラケットを振ることで、余計な力を使わず、スムーズで力強いスイングにつながります。

二つ目は、打点を身体の前にするための後ろ足の使い方です。相手から時間を奪うには、いつもより一歩前で打つ意識が必要です。後ろ足を前へ運びながら打点へ重心を向けると、ラケットが振りやすくなり、打球後のリカバリーも速くなります。横へ動くランニングショットでも、下半身が後ろを向き過ぎないようにし、打点へ身体を向けることを意識しましょう。

三つ目は、「身体の軸」と「体重移動」の使い分けです。軸を感じて回転すると遠心力によってラケットが加速し、安定して回転をかけやすくなります。一方、体重移動は重く速いボールを生みますが、頭が大きく動くとミスにつながることもあります。どの場面でどちらを使うとよいか、実際に打ち比べ、自分の感覚で確かめていきましょう。

レッスンでは、初動の一歩、後ろ足の運び、身体の軸、打球後の戻りを一つずつ練習します。最初から完璧にできなくても大丈夫です。「今日は打った後に一度止まれた」「前より次の一歩が早くなった」など、小さな変化を見つけてください。ボディバランスが整うと、ショットの安定感が増し、力まずにボールを飛ばせるようになります。守るだけでなく、自分から攻める余裕も生まれ、ラリーや試合がさらに楽しくなるはずです。

合言葉は「打って終わりではなく、次の一球までが一つの動き」。身体全体をつなげ、相手のボールに負けないバランスを身につけましょう。毎回の練習で一つずつ意識を積み重ね、自信のあるプレーを増やしていきましょう。

ボディバランスについての説明動画はこちら→

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

股関節バランスエクササイズ

テニスはボディバランスがかなり重要なスポーツです。特に「動きながらバランスを取る能力」が求められます。今回は、股関節を使ってバランス能力を向上させるトレーニングを紹介します。



1 腰幅程度に両膝を着いて膝立ちし、手は後頭部に置きます。



2 片方に重心を乗せることが出来たら膝立ちしながら脚をゆっくりと前に出します。



3 この体勢からゆっくりと①に戻します。

エクササイズの説明動画はこちら→

ポイント　左右で 10 回×3 セットを目安に行いましょう。

他にもトレーニング方法があります。興味のある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。



テニサポ緑ヶ丘 清水おすすめ

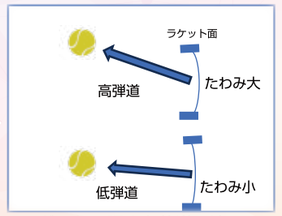
張る強さでミスを減らす! ～テンションと飛び方の関係～

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！！いつもテニサポのガット張りをご利用いただき誠にありがとうございます。おかげさまで、毎日楽しく張りに勤しんでおります (^^♪

さて、皆様は張りをご依頼の際、どのようにテンションを決めていますか？おすすめのまま、あるいは飛びすぎるから変更など様々だと思いますが、ここでテンションと飛び方の関係をおさらいしてみましょう！テンション調整で変わる要素は「ボールの高さ」と「打球感」の２つです。シンプルに言うと、テンションが低いほど「軌道が高く柔らかい打球感」になり、高いほど「低い軌道で硬い打球感」になります。これはストリング面のたわみ量が関係しており、ミスの傾向に合わせて次のように対策できます。

・打ったボールが低くてネットミスが多い：テンションを３ポンド下げる
・アウトが多い・チャンスボールが決まらない：テンションを３ポンド上げる

３ポンドと提示したのは、経験上８割ほどの方が違いを実感できる差だからです。変化が心配な方は２ポンド差でも問題ありません！お張替えの際はぜひご自身のミスを振り返り、テンションを調整してみてください。お悩みのご相談だけでも大歓迎ですので、その時の最適解をご提案いたします！ (^_^)/



ガットの硬さと軌道の違い

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”』森下怜コーチ編



今期のテーマは『腕の回内・回外』でしたが、いかがだったでしょうか？今まで腕の回し方をしっかりと意識していた、という方は少なかったように感じます。

しかし、少し意識して使ってみることで、今までうまくいかなかったショットが打てるようになったり、これまで以上に力強いショットが打てたり、安定したボールが打てるようになった方も多かったのではないでしょうか。一方で、レッスンをしていると、回内・回外動作を意識しすぎることで、かえって打ち方がおかしくなってしまう方も見られました。腕の回内・回外は、ボールに回転をかけ、コートにボールを収めるための動きです。動作を強調しすぎてしまうと、回転がかかりすぎてボールが飛ばなくなってしまうことがあります。また、肘や肩の関節に負荷がかかり、ケガの原因にもなってしまうため、自然に行えるようになることが理想です。まずは腕の使い方を理解し、反復練習を重ねることで、スムーズに動かせるようになっていきましょう！



オーナー日記

先日、アメリカのモニュメントバレーに行ってきました。西部劇や映画のフォレストガンプでも登場する奇妙な形の岩山がそびえる壮大な風景に圧倒されました。この土地に暮らしているナバホ族のガイドさんに案内してもらいましたが、彼らにとって岩山は「面白い形の景色」ではなく、祖先から受け継がれた物語の場でした。家族、動物、大地、空、風、雨がお互いに影響していて、調和していることを教わりました。



「街は便利だけど、祖先の土地で家族や自然との関係を保ちながら暮らすことが何よりの豊かさなんだ」と大きな手袋の形をした岩山を見つめながら話してくれました。

翌朝、立ち並ぶ３つの奇岩の間から登ってくる朝日を眺めることができました。美しい風景の中にいるとナバホ族の言葉が心に沁みます。翌日に行ったグランドキャニオンでは３日前に鉄砲水が発生して大きな被害が出ていました。日本でも大きな水害が続いています。本当の豊かさについて考えさせられた旅でした。

中山和義