

## 夏休み特別企画

7/22(水)・29(水)  
8/5(水)開催

試合をたくさんしてライバルに差をつけよう!

## キッズゲームレッスン



このレッスンではショットの基本練習から始まり、ゲーム練習をメインに行っていきます。そして、試合の進め方はもちろん、ルールや礼儀、試合の勝ち方を学んでいきます。アウトコートで、気持ちの良い汗を流しましょう!

|      |  |
|------|--|
| 場 所  | 緑ヶ丘テニスガーデン1・2番 砂入り人工芝コート(屋外)   |
| 料 金  | 1日参加 2,500円(税込)<br>3日間参加 6,000円(税込)  |
| 募集人数 | キッズ初～初中級 10名(オレンジボール使用)<br>キッズ中級～上級 10名(レギュラーボール使用)                                    |
| 日 時  | ① 7月22日(水) 8:00～9:30(基本練習)<br>② 7月29日(水) 8:00～9:30(応用練習)<br>③ 8月5日(水) 8:00～9:30(ゲーム大会) |

## 参加者募集中

ご予約またはお問い合わせはフロントまでお越しください。

## フロントのつぶやき

こんにちは、フロントの飯島千紘です。  
今年度も早2ヶ月が過ぎ、新しい生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。  
私もフロントに入り3ヶ月目を迎え、まだ研修の身ですが、  
お客様の「ありがとう」というお言葉を日に日に多く頂けるようになりました。  
これからも細かいところまで気配りできるようなフロントを目指して、  
お客様により良いテニスライフを送っていただけるように頑張ります。

駐車場利用  
について

当施設ご利用時間外での駐車は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮をお願いします。  
※止むを得ない場合につきましては、フロントまでお越しください。

## スクールインフォメーション

6・7月期は、「シチュエーション」がテーマとなります。

## 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。

6月29日(月)6月30日(火)

7月29日(水)7月30日(木)7月31日(金)

## 編集後記

6月に入り、ジメジメした日が増えて、家にこもりがちになりますね。そこで先日、サザンオールスターズのライブに行きストレスを発散してきました♪  
もちろん、テニスもストレス発散になりますよ(^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  
2015年6月1日発行(2015年6月号)

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

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

## グリーンフェスタ報告



クラス対抗戦



本村プロ・平木プロクリニック



親子レッスン

今年も4月29日(水)に緑ヶ丘テニスガーデン最大のイベント「グリーンフェスタ」が行われ、おかげ様で大変な盛り上がりをもって無事に終了することができました。

ショートテニス全国大会予選では、子供たちの真剣な表情と手に汗握る素晴らしいプレーで会場が盛り上がりました。そして、親子レッスンでは親子で一生懸命ボールを打ちながら、自然と笑顔があふれてくる様子に心動かされました。

また、毎年恒例となっているクラス対抗戦では、爽やかな汗を流しながら皆さん熱戦を楽しんでくれました。

本村プロ、平木プロによるレッスンでは、プロならではの、もの凄い打球やカッコいいフォーム、

華麗なテクニックを間近に見る事ができ、皆さん一生懸命にプロからのアドバイスを聞いて練習をがんばっていました。

最後に行われたコーチ同士の真剣バトルでも、たくさんの方に応援にお越しいただき、うれしかったです。

皆様の大きな声援を受けながらコーチ達も、普段見られないような緊張した面持ちで試合に挑んでいました。

このような大きなこのイベントが成功したのも、テニスガーデンを愛して頂いている皆さんのおかげだと、

スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも緑ヶ丘テニスガーデンは皆さんの笑顔のために元気いっぱい頑張っていきますので、

今後とも、どうぞ宜しくお願いします。



## テニスの絵日記

キッズの皆さんから『テニス絵日記』を募集しました!

みんな書いてくれるかなと心配していたのですが、たくさんの絵日記が集まったので感激でした♪絵日記には、パパやママとテニスをしたことや、

レッスンでお友達とテニスを頑張ったことなど、とても上手に書いていました(\*^\_^\*)

みんなの絵日記を館内に飾っていたのですが、パパやママだけでなく、

たくさんのお客様が楽しそうに見てくれて、とても嬉しかったです!



みんなが書いてくれた絵日記

## テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



### 6・7月期テーマ 《シチュエーション》

錦織選手がスペインで行われましたバルセロナオープンで、昨年に続き優勝を飾りましたね。

錦織選手は私たちの予想するはるか上の成績を上げていますが、その要因は

テニスの展開力が早くなったのと、セカンドサーブのポイント獲得率が高くなっていることです。

しかし、気になることもあります。ファーストサーブでのフォルトの確率が高いことです。

セカンドサーブに自信があるのでファーストはリスクを冒してエースを

狙いにしているのが、原因だと思いますが、そこが改善されると、ますます活躍が楽しみです。

さて、6月7月期は、『シチュエーション』がテーマです。

試合で効果的にポイントを獲得するには、相手の戦法を予測して対処法を考え、ショットを選択することが大切です。

たとえば、速いサーブには早い反応とコンパクトなラケットワークが必要です。大振りするとミスにつながるからです。

ミスを犯すよりコンパクトに返球して、次に攻撃することがポイントを取るコツになります。

今期は変化する状況（シチュエーション）に応じて、ショットの使い分けやボールコントロール、

そして、相手のショットに対する適した守り（フォーメーション）の練習を行い、試合で役立つようにします。

### 練習の要点

#### ショット練習

- ・回転・コース・深さ・スピードを調整して正確に打てるようにします。
- ・ベースライン対ベースライン ・ベースライン対ネットプレー
- ・サーブとリターンからのラリーで、相手のボールのタイプから防御、反撃、ラリー、挑戦、攻撃などを選択して、攻守のバランスをとる練習をします。

#### 戦術

- ・ダブルスの陣形におけるショットの使い方や、効果的なポジショニングの練習
- ・チャンスを作り、決める方法（並行陣をとる為のアプローチの仕方など）
- ・サーブリターンから効果的にポイントを獲得する方法



錦織選手のコンパクトなりターン

## テニスのためのフィットネストレーニング

### 体のキレを良くして、テニスの上達に役立つ！ バランスボールトレーニング



1 はさんだ脚を垂直に立てる

2 背中をつけま倒す

3 垂直にもどす

4 背中をつけま反対へ倒す

#### ローテーション（腹斜筋）

1. 背中をつけて寝転がり、バランスボールを脚ではさみながら、はさんだ脚を垂直に立てる。
2. 背中をつけて寝たまま、腰をひねりながらバランスボールを床に近づける。

#### ポイント

- ・脚はゆっくりと床に近づける。
- ・腰からひねることを意識して、肩は床に付けたままにする。
- ・動作中は真ん中で止めず、常に左右に脚を動かす。

目標回数 5～10往復×2～3セット

数・セット数はあくまでも目安です。ご自身の体力に合わせて行いましょう。

トレーニングやカラダのメンテナンスでお困りのことがございましたら3階フィットネスコーナーまでお気軽にお越し下さい。

### 吉田コーチの おすすめ



## Babolat 『ウィンブルドンカラーの商品揃いました!!』

皆様こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。暖かい季節から暑い季節に変わり

テニス後のビールが美味しい季節になってきましたね♪

そして、6月といえばウィンブルドンの季節です。今年は6月29日より男女一回戦が始まりますね。

錦織圭選手を筆頭に日本人選手の活躍に期待が高まります！みんなで応援しましょう♪

さて、テニスサポートセンター仙川店ではウィンブルドンコーナーを設けました(o^-^o)

その中からいくつか商品を紹介します！



#### ①ピュアストライク 16×19 ウィンブルドン

ウィンブルドンといえば鮮やかなグリーングラスコート！

昨年、ウィンブルドンとバボラがパートナーシップ契約を結んだからこそ実現できたウィンブルドンカラーのラケット！

#### ②ピュアドライブチーム ウィンブルドン

アクセントカラーにグリーンを使ったウィンブルドンカラーラケット！

ピュアストライクに比べ軽量なので初級の方からお使い頂けます

#### ③ラケットバッグ

#### ④バックパック



④ バックパック



③ ラケットバック

② ピュアドライブ

① ピュアストライク

## いずれも数量限定モデルです！！欲しい方はぜひお早めに！！

吉田コーチはテニスサポートセンター仙川店に月、金で出勤しておりますので、お越しの際はお気軽にお声掛け下さい。火、水、木は緑ヶ丘テニスガーデンにてレッスンを行っております。道具、技術の両面で皆様のお手伝いを致します♪

### オーナー日記

一流のプレイヤーは、技術だけではなく、考え方も一流だと思います。そのことをサッカーで、48歳になっても現役として活躍をしている三浦知良選手に教えられました。

三浦選手が得点をあげて、Jリーグでの最年長記録を更新したとき、張本勲さんがテレビ番組で、「もう、おやめなさい。若い選手に席を譲ってやらない」と発言をしました。このようなコメントを聞けば、普通の選手ならば、怒っても仕方がないと思うのですが、三浦選手は違います。感想を報道陣に聞かれて、「もっと、活躍しろ、と言われていたんだと思った。巨人で王さんと組んで活躍をしたのを覚えている。そんな方から激励されたと思って頑張る」と答えていました。そして、それから数日後、三浦選手は再びゴールを決めて、さらに、記録を更新しました。

彼は、「人から言われることがなくなったら、現状に甘えてしまう。厳しいことを言ってもらえるだけ幸せなんじゃないかな」と張本氏に感謝していました。

相手の話す言葉をコントロールすることはできませんが、受け取り方は自分の自由になります。三浦選手にそのことも教えてもらいました。

中山和義