

緑ヶ丘テニスガーデンダブルス選手権

来たる10月25日(日)緑ヶ丘テニスガーデンダブルス選手権を開催いたします。
優勝者には緑ヶ丘テニスガーデンの代表になり、来年7月に行われます
東京都テニス事業協会主催のクラブチーム大会に、MTGを代表として出場していただきます。
また上位入賞者には協賛各社より賞品が授与されます。
日頃の練習による成果を発揮して、ぜひご参加してくださいね。

10/25 開催
参加者
募集中



前回男子優勝ペア

前回女子優勝ペア

集合時間	男性 AM9:00 女性 AM11:50
定員	男性・女性 各12組
試合方法	4チームのチーム戦後、決勝トーナメント
参加費	会員3,000円 スクール生4,000円

10歳以下グリーンボール選手権

真剣勝負の中で得られる経験は、テニスの上達において、最も重要なものになります。
この機会にぜひ、子ども達を試合に挑戦させましょう!!

11/3 開催
参加者
募集中

優勝者は来年3月に行われます「第1回東京都グリーンボール決勝大会」に、MTG代表として派遣いたします。
(参加規程あり)

日程	平成27年11月3日(火)	定員	8名
場所	アウト1,2コート	使用球	グリーンボール
時間	13:00~15:00	試合方法	7ポイント先取
参加資格	10歳以下	料金	2,000円

フロントのつぶやき

こんにちは!フロントの伊東智子です。今年の全米オープン、錦織選手に去年以上より期待をしていたのではないのでしょうか?しかし、一回戦負けで残念な結果になってしまいました。私たちが良い結果を得られないときはやはり落ち込みますが、気持ちをポジティブに切り替えて、少しでも取り戻せるように練習をして努力しますよね。
私も子供の頃はテニスをしていたので、試合で負けたときはとても悔しい思いをしました。
また、賞状をもらえたときは、とても嬉しい楽しかった記憶を思い出します。今、たくさんのお子様が入会しています。大人になって、テニスをしていて良かったと思ってもらえるよう、未来に続けて皆さんをサポートしていきたいと思ひます。

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。

スクールインフォメーション

10・11月期は、「ボールコントロール」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。

10月29日(木)10月30日(金)10月31日(土)

11月29日(日)11月30日(月)

イベント

10月25日(日)は部内ダブルス選手権を開催いたします。

11月3日(火)は10歳以下グリーンボール選手権を開催いたします。

編集後記

朝晩がだいぶ寒くなってきましたが、皆さん風邪などは大丈夫でしょうか?これからスポーツの秋で、体を動かすのに良い気候になりますね。
今年は、我が家は息子の初めての運動会があるので楽しみです♪
楽天オープンも有明で行われ、プロのプレーを身近で見ることがイメージトレーニングには最適ですので、良いイメージを明確に持って、自分のプレーにも活かしていきましょうね(^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10月1日発行(2015年10月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

クラス対抗戦報告



9月23日(水)にアウトコートにて、毎年恒例となっているMTGクラス対抗戦が行われました。
当日は天候にも恵まれ、爽やかな汗を流しながら、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、皆さん楽しんで頂けたようです。
来年もクラス対抗戦は数回開催を予定しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

サービススピードコンテスト チャンピオン決定!!!



9月に入り、スピードガンを使用して、各クラスでサービススピードコンテストを実施いたしました。
ご自身のサービススピードはどれくらいだったでしょうか?サービススピードコンテストのチャンピオンは下記の皆様となります!おめでとうございます!!

	初級	初中級	中級	中上級	上級
男性	斉藤克哲 様 156km/h	内田一登 様 178km/h	海老澤健之 様 165km/h	服部隆幸 様 186km/h	久保治郎 様 175km/h
女性	榎谷裕子 様 124km/h	三宅優季 様 120km/h	中村敦子 様 127km/h	中園令子 様 124km/h	吉形真里枝 様 福崎香子 様 130km/h

親子テニス教室が行われました



親子テニス教室に参加された皆様

8月13日(木)と9月23日(水)に、親子テニス教室が行われました。
レッスン当日は、親子で一糸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を見ることが出来ました。
たくさんのご参加、誠にありがとうございました。

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



10・11月期テーマ 《ボールコントロール力を上げる》

前期は、苦手なショットを克服するというテーマでレッスンしました。

苦手なショットは、ミスをするのではという不安感が常に頭にあるので、

ついつい弱気な返球をしてしまいます。

相手は、あなたの苦手なショットにボールを集めてくるので、5球に1球ぐらいは勇気をもって打つようにしましょう。

さて、今期は「ボールコントロールを良くする」をテーマにレッスンします。

試合は必ずサーブから始まりますが、セカンドサーブのコントロールの良い選手ほど、勝つ確率が高くなるのを皆さんはご存じですか？理由は、セカンドサーブに自信を持てると、ファーストサーブで勝負できるからです。

このセカンドサーブを良くするコツは、ボールに回転を掛けることです。

回転がかかることでボールは落ちやすくなり、軌道を高くしてもコートに入ります。

また、ネットの高い位置を通すことで落差ができるので、バウンドしてからボールの変化が大きくなり、

相手はミスをしやすくなります。

さらには、回転の掛かっているボールは、相手がボールを打つ際に慎重になるために、相手からの攻撃を防ぐためにも役立ちます。

今期は全てのショットに回転をかけて、ボールをコントロールするという意識で練習しましょう。

動作

- ラケットワークを知る
同じテイクバックから、スライスとトップスピンを、相手に分からないように打てるようにしましょう。
- 体の軸を保つ
体が前に突っ込まないことで、打点を体の前に取ることができ回転を掛けやすくなります。
- フットワーク
フットワークとラケットワークは、密接な関係にあります。足を動かしながら体のバランスを崩さないように打つことがラケットワークの安定につながります。
(ボールに軸を意識し地球儀を回すように回転を掛ける)



体の軸を保ち打点を前でとらえるフェデラー選手

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



ヒップリフト (大臀筋)

仰向けの状態から、バランスボールに脚を乗せ、お尻を引き上げる。



ポイント

- ・お尻の筋肉の動きを感じながら、ゆっくりと動作する。
- ・上げたところで2秒止めるようにすると効果的。
- ・腰を痛める危険があるため、勢いをつけて動作しない。

目標回数 10～20回×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

『楽天ジャパンオープンを見に行こう!!』

皆様こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。ようやく涼しい日が増え、『運動の秋』がやってきましたね。この時期は一日を通してプレーをし易い為、練習や試合をたくさん行い、さらなるレベルアップを目指したいですね！さて、10月は楽天ジャパンオープンが開催されます。昨年決勝戦で錦織圭選手がミロシュ・ラオニッチ選手を7-6/4/6/6-4で下し、2度目の優勝を果たしました。今年は、伊藤竜馬選手、添田豪選手、ダニエル太郎選手、守屋宏紀選手の活躍にも期待が膨らみます！応援しましょう！



■試合日程

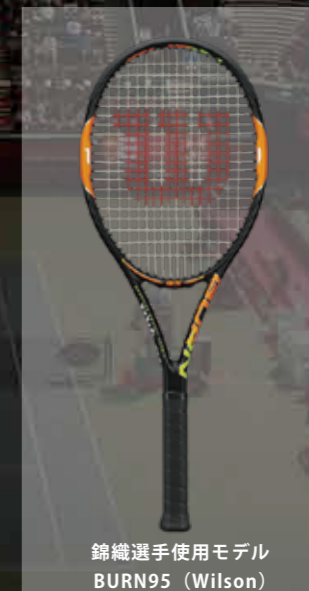
- 10/3 (土)～4(日) 単予選
- 10/5 (月)～11(日) 単複本戦

■お得情報

10月3日(土)、4日(日)の予選期間は無料で観戦できます。間近で多くのプロ選手の素晴らしいプレーを見るチャンス。会場に足を運んではいかがでしょうか。

■楽天ジャパンオープン出場予定選手使用ラケット

- ・錦織圭・・・ BURN95 (Wilson)
- ・スタン・ワウリンカ・・・ V CORE TOUR G (YONEX)
- ・ダビド・フェレール・・・ TOUR100 (Prince)
- ・ミロシュ・ラオニッチ・・・ BLADE98 (Wilson)



錦織選手使用モデル
BURN95 (Wilson)



ワウリンカ選手使用モデル
V CORE TOUR G (YONEX)

仙川店では新品、中古ラケットを数多く揃えて皆様のご来店をお待ちしております。自分に合うラケットが分からなくて悩んでいる方、スタッフが今のプレースタイルや、今後目指すプレースタイルをお伺いしながら、ご要望に合う1本をお探しします！是非ご来店下さい！

オーナー日記

早稲田実業の清宮幸太郎選手の活躍が話題になりましたが、彼を見ていると、バッティングの技術やパワーだけでなく、精神的な強さを感じます。甲子園が始まる前、予選の1回戦から、清宮選手は、既にマスコミの話題になっていましたので、連日、全国紙で、その活躍が報道されていました。その報道の過熱ぶりを見て、これだけ期待されると、大きなプレッシャーもかかるので、実績を残すのは難しいかなと思っていました。しかし、彼は見事に、期待に応えます。西東京大会を勝ち抜き、甲子園でも活躍します。今回、彼が甲子園で残した実績は、19打数9安打8打点、そのうち、ホームランが2本でした。本当に強い精神力がなければ、これだけの結果は残せなかったはず。彼の精神力を支えているのは、目的を達成しようという強い気持ちだと思います。甲子園の準決勝で敗れたとき、彼は、「また、戻ってくるので要らないです」と行って、甲子園の砂を持ち帰りませんでした。そして、「こんなもんじゃあ終われない。もっともっと練習して、パワーをつけて、絶対、戻って来ると思った。もっと成績を残せるようなバッターになりたい」と力強く語っていました。清宮選手のように、明確な目標を決めて、努力を続ければ、そのことを実現する可能性は高くなります。これからの彼の活躍が楽しみです。



中山和義著
新刊「上達のコツ」

中山和義