

2016 新春イベント



1/3 開催
参加者
募集中

毎年、好評いただいております。新春初打ちイベントを1月3日(日)に開催いたします。親子レッスンはどなたでもご参加できますので、ぜひご家族・ご友人などをお誘い合わせの上、ご参加ください。
また、ジュニアを対象にゲーム大会も行います。
普段とは違った緊張感の中で、真剣勝負から得られる経験は、テニスの上達において、最も重要なものになります！
この機会に奮ってご参加ください。



前回の親子レッスンの様子

親子レッスン

時間 10:00～11:00
インドア A キッズ初～初中級(4～10才対象) スポンジボール使用
インドア B キッズ中～上級(9～12才対象) ST ボール使用
定員各 10組 20名
参加費 1,000円/1組
※ペアでのお申込みとなります。

ジュニアマスターズカップ

時間 13:00～
アウト1・2番コート
ジュニア全クラス対象
試合方式 ノード4ゲーム先取
募集人数 12名
参加費 1,000円

ICジュニアチャレンジ アジア・オセアニア国別対抗戦 日本優勝!!



ICジュニアチャレンジ アジア・オセアニア国別対抗予選大会がシンガポールにて行われ、中村コーチは2013年の前回大会に引き続き、日本代表監督として出場しました。結果は強豪を相手に日本が見事優勝し、世界大会の出場権を獲得して、2大会の連続優勝となりました。
「次は2016年にモナコで決勝ラウンドとなります。レッスンの中でも、世界で勝つ為のテニスをお教えしますので、みなさん楽しみにしてくださいね。」

フロントのつぶやき

今年もあと1ヶ月になりましたね!12月といえばクリスマスです。緑ヶ丘では毎年、社員スタッフがイルミネーションの飾り付けを行っていますので、楽しみにしてくださいね♪また、クリスマスイブの夜になると、お客様から「イブに働いてるなんて可哀想だから(笑)」とケーキの差し入れをいただくことがあり、特にコーチとフロントの学生スタッフは大喜び♪そんな心遣いまでしていただいて、本当に感謝です。寒さが厳しくなると、外に出たくなくなってしまうがちですが、スクールでは熱いコーチ達が待っていますので、寒さに負けず来ていただくと嬉しいです

フロント 松井 沙織

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

12・1月期は、「フットワーク」がテーマとなります。

休講日のお知らせ

12月29日(火) 12月30日(水) 12月31日(木)
1月1日(金) 1月2日(土) 1月3日(日)は休講日となります。

イベント

1月3日(日)は「親子レッスン」と「ジュニアマスターズカップ」を開催いたします。

編集後記

朝晩の冷え込みがだいぶ厳しくなってきましたね。これから一気にクリスマスモードになっていきますが、ご自宅はもうご準備されましたか？
我が家も、どうイルミネーションを飾ろうか、模索中です。
今年もあと1ヶ月をきりましたが、気持ちよく新年を迎えられるようにテニスも全力で頑張りましょう! (^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
2015年12月1日発行(2015年12月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

「部内ダブルス選手権大会報告」



女子優勝 富田・岩本ペア

男子優勝 杉江・野田ペア

10月25日(日)に部内ダブルス選手権大会が行われました。強風にもかかわらず、出場選手は白熱したゲームを見せてくれました。見ているこちらが、手に汗してしまうほどの接戦が多く、そんな緊張感を楽しんでいるかのように、笑顔でプレーしている人が多かったのが印象的でした。そんな中、見事に優勝された富田・岩本ペア、杉江・野田ペア、おめでとうございます。そして、今大会に参加されたみなさま本当にお疲れ様でした。来年の試合にも、ぜひ参加してくださいね。

10歳以下グリーンボール大会 結果報告(11月3日開催)



気持ちの良い秋空の下、グリーンボール大会が行われました。12名が参加し、6名1組のリーグ戦で戦い、上位1名が決勝に進みました。試合をするのが初めての子もいましたが、試合を重ねる毎に上手になって、白熱する試合が多かったです。優勝した倉林優飛くん!全勝したのは見事でした♪
今回、参加できなかった子も、ぜひ、次回は挑戦してくださいね!

ハロウィンイベント報告



年々、すごい盛り上がりを見せているハロウィンですが、緑ヶ丘でも毎年キッズレッスンの際にコーチが仮装をしています!子どもたちは、さぞ喜んでくれるかと期待していたところ、仮面つけた寺井コーチの仮装を見た途端、大泣きされ、10月は嫌いだと言われてしまいました(爆笑)。でも、子どもたちが、コーチの顔に安心感を持ってくれていることに、何だか嬉しくなりました♪来年は、さらに、おもしろ仮装をして盛り上げたいと思います!

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

12・1月期テーマ 《フットワーク》

前期はボールコントロールがテーマでした。

ボールに回転をかけて打つことによりコントロール力が上がり、トップスピンやスライスショットが良くなります。また、回転をかけることに集中すると試合時の緊張緩和にも役立ちますので、今後も回転にこだわり練習しましょう。

さて、今回はさらに各ショットの精度を上げるために、フットワークをテーマにしました。

テニスの上達にはフットワークは欠かせません。

フットワークはコートリカバリーや打点調整の他に、ラケットワークを助ける要素もあります。

一昔前までは、ボールを打つ前に止まって構えて打つテニスが主流でしたが、

現代のテニスは、錦織圭選手のエアケイに代表されるように、動きながらショットをする事が多くなっています。

体を効率良く使いフットワークの中にショットを組み込むことで、パワーや精度が上がる事が分かって来ました。

今回は反応を早くするフットワークや、リカバリーをよくするフットワーク、

ボールを打つためのフットワークを反復練習して、錦織圭のテニスに少しでも近づきましょう。



動作

1. 反応を早くするフットワーク

リズムステップから、相手の打つ動作に合わせ、重心移動を速くする。

2. リカバリーを速くするフットワーク

ボールを打つ前に止まろうとしない。ブレーキステップを会得して次への反応を早くする。

3. ボールを打つ為のフットワーク

ラケットを身体の切り返し(歩く動作)で振るようにする。コツを会得する。



ボールを打つためのフットワーク



リカバリーのフットワーク

テニスのためのフィットネストレーニング



ストロークのパワー向上に役立つ！

バランスボールトレーニングバタフライ (大胸筋)

椅子に座り、大胸筋を意識しながら胸の前でバランスボールを持ち、潰せる限界まで押したら、ゆっくりと元に戻ります。

ポイント

- ・背筋を伸ばし、胸を張った状態を保つ。
- ・押しつぶす動作も、元に戻す動作も、ゆっくりと行う。

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。

寒くなると怪我が増えてきます。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

コカ・コーラ インターナショナル プレミア・テニス・リーグ 2015 の紹介

こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。

あっという間に年末を迎え、ばたばた過ごす毎日です。

いかがお過ごしでしょうか。

12月は様々な行事も多く、街も賑やかで、とても楽しい時期ですよ！

さて、この時期はテニス界でも豪華イベントが開催されます。それが、『コカ・コーラ インターナショナル・プレミア・テニスリーグ 2015』です。この大会は世界レベルのエキシビジョン団体戦で、通常の試合形式やルールとは随分違っているところが最大の魅力です！開催国の名前を冠した5つのチームに、様々な国のトッププロ選手達がグループ分けされ、一つのチームとして一致団結し戦います。今年は、日本チーム(ジャパン・ウォリアーズ)にシャラポワ選手が加わります。

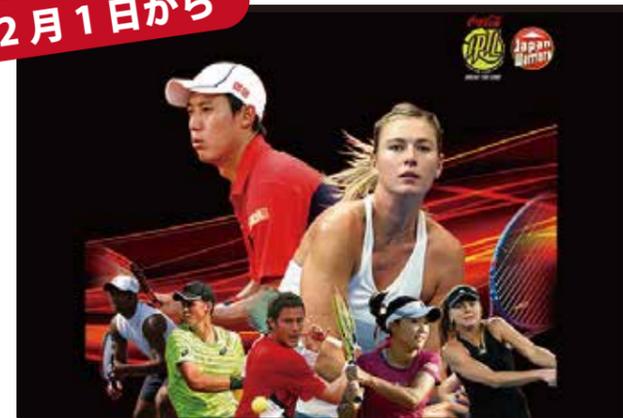
開催地は日本(神戸)、インド、アラブ首長国連邦、シンガポール、フィリピンです。得点が倍になったり、レジェンドプレイヤーが出演したり通常では考えられないゲームルールも盛りだくさん！まさにお祭りのような大会です。

WOWOWでも放送予定ですので、ぜひお楽しみください。

■試合形式

試合は男子シングルス、女子シングルス、混合ダブルス、男子ダブルス、男子レジェンドシングルの5本でそれぞれ1セットずつ行い、勝敗は5セットでとったゲーム数の合計で決定します。試合はリーグ戦方式で行われ、各チームが他のチームと会場を移動しながら、対戦します。全試合が終了し、最もポイント数の多いチームが優勝です。

12月1日から



日本チーム(ジャパン・ウォリアーズ) 参加選手

- ・錦織圭(日本)
- ・奈良くるみ(日本)
- ・マリア・シャラポワ(ロシア)
- ・ダニエラ・ハンチュコバ(スロバキア)
- ・マラト・サフィン(ロシア)
- ・ルーカス・ポウイル(フランス)
- ・バセック・ポスピシヨル(カナダ)
- ・リーナダー・パエス(インド)

オーナー日記

私の新刊、『物語が教えてくれる7つの習慣(フランクリン・コヴィー・ジャパン監修)』が発売されました。その中に書かせていただいた物語を紹介させていただきます。

彼が入院している病室は、病院とは思えない豪華な作りになっている部屋でしたが、せっかくの豪華な部屋に訪ねてくる人はだれもいませんでした。毎日、彼は、一人で大きなテレビ画面を見て過ごしていました。ある日、看護師さんが彼に「せっかくのお部屋ですから、お知り合いの方に、来てもらったらいかがですか？」と話す、彼は寂しそうに「お見舞いに来てくれるような人は、だれもいないんです。

私は、若い頃から、仕事で成功するために、必死に働いてきました。確かに、お金を得ることはできました。でも、全てを犠牲にしてしまいました」と答えます。

彼には、家族がだれもいませんでした。結婚をしたこともあったのですが、奥さんが、仕事のことばかり考えていた彼についていけなくなって、離婚してしまいます。ほとんどの時間を仕事に使っていたので、趣味や友人とのつき合いも、ありませんでした。

彼の話を聞き終えた看護師さんが、「でも、仕事で成功できたのですから、凄いですよ」と励ますと、「仕事で成功するために、友人を裏切ったこともあります。私は、お金や地位に惑わされてしまって、本当に大切なことに気がつかなかったんです」と、彼は深いため息をついて、病室を見渡しました。

本当に大切なものを犠牲にしたら、どんな成功も虚しいだけです。

自分にとって、何よりも大切なものを見失ってしまわないように気をつけたいですね。



中山和義著
新刊
『物語が教えてくれる
7つの習慣』

中山和義