

春休みジュニアイベント

今年の春休みはジュニアイベントが盛りだくさん♪
いっぱい練習して、ライバルに差をつけよう!!



昨年のクリニックの様子

本村プロクリニック

全日本選手権7回優勝の「本村剛一プロ」による
特別強化クリニックを開催します!

日時 4月3日(日) 13:00~15:00

定員 16名

料金 1,000円

ジュニア会員体験

ラリーや試合を中心とした実践練習を
週6日(火曜日を除く)
15:30~18:20に期間内は自由に何日でも
参加する事ができます!

日時 3月26日(日)~4月8日(土)

料金 5,000円

ジュニアマスターズカップⅣ

試合の経験の中に、強くなれるヒントが必ず見つかります!

日時 4月2日(土) 13:00~17:00

定員 12名

料金 1,000円

参加者募集中

お申し込みお問い合わせは、フロントまで

フロントのつぶやき

今年もすでに1ヶ月が経ちましたね。
私はお客様の趣味の話や、旅行の写真をさせていただいたり、ペットのお話を聞かせて
いただくことを、いつも楽しみにしております。ちなみに私は犬を飼っていて、
名前はサンタ(トイプードル♂)です。唯一の特技は、セーターを自分で脱ぐことができます。
みなさまも是非私におもしろい出来事や、ワクワクする思い出話がありましたら教えてください♪♪
フロント 大塚浩子

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

2-3月期は、「つなげるショット・攻撃するショット」がテーマとなります。
フレンドシップマッチ 3月13日(日)開催

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。
2月29日(月) 3月29日(火)・30日(水)・31日(木)

編集後記

今年の全豪は日本人選手が多く出場しましたね!
今年は錦織選手にゼビウグラウンドスラムで優勝し、ランキング3位以内に入ってほしいです。
自分は、寒いのが苦手です、すぐシマヤケやアカギレになってしまうのですが
寒さ対策で何か良い方法があれば、ぜひ教えてください(^_^)
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
2016年2月1日発行(2016年2月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

親子レッスン報告



レッスンに参加された親子のみなさん

1月3日に親子テニス教室を開催し、40名の方に参加していただきました。普段は、なかなか親子でテニスをする機会が少ないこともあり、レッスン当日は、大人も子供も自然と笑顔があふれていました。親子で一生懸命にボールを打ちながら、普段のレッスン以上に盛り上がりました。お正月から多くの皆さんに参加していただき、ありがとうございます。

第3回ジュニアマスターズカップ 結果報告 1月3日開催



ジュニアマスターズカップが1月3日に行われましたが、参加してくれたジュニア達は、真剣な面持ちで、一生懸命に試合をしてくれました。序盤は、緊張をしている子が多かったのですが、試合を重ねるごとに、緊張も解けて、想像以上のプレーも飛び出しました。どんどん成長する姿に驚かされました。
真剣勝負の中で得られる経験は、テニスを上達させる最も重要なポイントになります。今年も定期的に開催を予定しておりますので、今回は出ることができなかった子ども達も次回ぜひ、参加してください!

クリスマスイベント報告



昨年の12月19~25日にかけて、コーチたちがクリスマスの衣装をしてレッスンを盛り上げました! キッズの子ども達はサンタの姿のコーチを見て「わぁ! サンタさんだ!」と喜んでくれる子もいれば、トナカイ姿のコーチをつかまえようと、追いかけている子もいました♪
このようなイベントで子ども達が笑顔になってくれるのは、とても嬉しいですね! 今年も笑顔があふれるテニススクールになるように盛り上げていきますので、楽しみにしてください!

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



2月・3月期 レッスンテーマ 《つなげるショット・攻撃するショット》

前期はフットワークがテーマでした。

テニスはフットワークを改善することで、ショットの安定と、攻守のバランスを良くすることができます。

現代テニスの技術力は上がり、簡単にポイントを取れなくなってきています。

ボールを打つ時のポジションを把握して、自分が優位になるようにショットの選択を行いながら、

次のショットに対するリカバリーもできるように、これからも訓練しましょう。

さて、2月3月期は『つなげるショットと攻撃するショット』がテーマです。

テニスは、プレーの状況が絶えず変化します。

相手からのボールを受ける時に、①大変難しい ②難しい ③普通 ④やさしい ⑤大変やさしい と5つの局面が出てきます。

これらの局面により、つなぐべきか・攻撃するべきかを、選択しなければなりません。

相手のショットにより、自分自身が体のバランスを崩し、大変難しい局面から無理に攻撃すると、

一か八かのショットになってしまい、ポイントを取れる確率が低くなります。

また、大変やさしい局面で、つなげるショットを選択してしまうと、相手に挽回するチャンスを与えることになります。

今回は、5つの局面での、「つなげるショット・攻撃するショット」を練習しましょう。

- ① **大変難しい** 防御する：相手から攻撃を受ける場合は、時間を稼ぐショットを打つ。
- ② **難しい(上級者向け)** 反撃(カウンター)する：相手の攻撃してくるボールに対して、そのボールをうまく読めた場合には、タイミング良く反撃する。
- ③ **普通** ラリーする：相手の適度なスピードボールには、ラリーを続ける気持ちを持って対応する。
- ④ **やさしい** 挑戦する：相手にプレッシャーを与え、防御的な状況にさせるように、勇気をもって攻撃する。
- ⑤ **大変やさしい** 攻撃する：そのショットでポイントが決まるような相手が打ち返せないボールを打つ。



エアケーで攻撃する錦織選手

テニスのためのフィットネストレーニング

バービージャンプ

スタートの一步が早くなる！守備範囲が広がるのに役立つ！



1 直立の状態からスタート
 2 その場でしゃがみ、地面に手をつける
 3 少し跳ねるようにして両脚を後ろに出す
 4 すぐに脚を元に戻す
 5 しゃがみの姿勢から出来るだけ高くジャンプ

目標回数 素早く10回3セット

注意点

素早く動作を行うことで、心拍数を急激に上げるトレーニングです。体力に不安のある方は無理せず、始めは回数を少なくするなどして行ってください。

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

バレンタインデー特集

皆様こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

2月といえばバレンタインデーです♡♡♡

渡す側も、渡される側も、どきどきそわそわしながら一日を過ごした思い出をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

最近では、義理チョコ、友チョコ、マイチョコ(自分へのご褒美)に加え、逆チョコ(男性から女性へ贈る)、

世話チョコ(義理チョコの延長型)まで登場しているそうです。

テニスを通して出来たお仲間へ、ペアへ今年はチョコにテニスグッズをつけてみてはどうでしょうか♡

■テニサポ店員が選ぶバレンタインチョコにそっと付けて渡したいもの

♡ありがとうボール



感謝の気持ちをボールに乗せて。ブリジストンのXT-8(公式球)なのでボールとして性能も最高クラスです。

♡高機能ソックス



左右専用設計ソックスや、テーピングのような効果、ムレ予防、外反母趾予防、偏平足予防などなど、高機能。もらって喜ばない方はいない！履いたらやみつきになること間違いなしです。

♡ほめくり修造



話題ですが、まだまだおうちがない方もいらっしゃるのでは？日めくりカレンダーなので永遠に使えます。笑 応援したいあの人へぜひ♡

♡テニスノート



いつも練習を頑張っている方へのプレゼントに。応援メッセージを書き込んで渡してみたいか？

オーナー日記

おかげ様で新刊、『物語が教えてくれる7つの習慣』がベストセラーになっています。その中からの物語を紹介させていただきます。

彼女は、アルバイトをしながら画家を目指している男性と交際をしていました。

すぐにも、彼女は、彼と結婚したかったのですが、お父さんから、強く反対されています。彼の生活が経済的に安定していないということが大きな理由でした。

ある日、彼女は、ついに、我慢ができなくなって、お父さんに、「もう、許してくれなくてもいい。

彼と結婚する。お父さんとは、二度と会わない」と、叫んで、泣きながら家を出てしまいます。

その後、彼女から、「お父さんのことは、もう気にしないで、結婚しよう」と聞いた彼でしたが、素直には喜べません。本当はお父さんにも結婚と一緒に喜んで欲しいという彼女の気持ちがわかっていたからです。

そして、お父さんを不安にさせてしまう自分の力不足を情けなく思いました。「結婚できるのは、

うれしいけれども、お父さんにも喜んでもらいたい。だから、画家としてお父さんに認められるまで、

結婚は待ってられないか？」彼は、彼女に伝えると、2人でお父さんに、画家として生活ができるようになったら

結婚を許して欲しいとお願いにいきました。数年後、彼女の応援のおかげもあって、彼の絵は多くの人に認められて、

個展を開くこととなります。最終日、個展が終了する少し前の時間に、彼女のお父さんが来場をします。

彼の描いた絵を見回すと、飾られた絵の多くには、予約済みの札が貼られていました。

お父さんは、彼が娘さんをモデルにした絵を指さすと、「あの絵を売ってほしい。娘が結婚してしまうと寂しくなっ

てしまうから……」と伝えました。相手の気持ちを傷つけて得た成果は、本当の喜びにはなりません。意見がわかれたとき、

お互いに納得をすることができれば、その後の喜びも大きくなります。



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