

スクール生20名様限定! 会員制入会キャンペーンのお知らせ

テニスの上達を目指すには、レッスンで行ったことを反復練習したり、課題を見つけ解決したりすることが大切です。

仲間とテニスがしたいけれど、いざコートを探すとなると、場所や時間の調整が大変です。

このような要望にお応えするために、スクール生限定のテニス会員募集キャンペーンを

行います。会員になりますと、営業時間内のアウトコートを自由にご利用できます。

- ・入会金無料
- ・更新料(2年毎)無料
- ※スクール継続中に限り



新しい仲間が出来ます!

予約なしでいつでもテニスが出来ます!

トーナメントレッスンでレベルアップ出来ます!

テニスノート

WTA ツアーコーチ
サイモン・ウォルシュ氏も絶賛!

「このテニスノートは、コーチだけでなく、選手にも、とても役立っています。試合の記録も書きやすいので、私はツアーの時、選手と一緒に使っています。テニスコートの図面があるので、プレイのパターンやラリーについての記録が出来るところが素晴らしいと思います。そして、試合後は選手と一緒に、その日の試合の内容について反省が出来る所が良いですね。ハンディでコンパクトなので、持ち歩きに便利なおとも気に入っています。」

お求めは、1Fプロショップにて 税込324円

フロントのつぶやき

こんにちは。フロント鶴名山です。私は7年ほど前からテニスをはじめたのですが、なかなか思ったように上達せず…あ～なんて若い頃からテニスしなかったんだらう…頭では分かっているんだけど、思うように身体が動かないのよ～などと言い訳しながら悪戦苦闘しています。

でもテニスの無い生活は考えられないほどテニス大好きです。

ぜひ皆様の楽しいテニスのお話、聞かせて下さい。

フロント 鶴名山 衣才子

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

4-5月期は、「ショットの基本動作」がテーマとなります。
グリーンフェスタ 4月29日(金)開催

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。
4月30日(土) 5月29日(日)・30日(月)・31日(火)

編集後記

先日上級コーチの資格を取る為の講習とテストを受けてきました。寺井コーチと一緒に受けてきたのですが、そろって合格の春を迎えたいです!春といえばお花見であったり、いろいろなイベントがありますがみなさんは春と言えば何を連想されますか?

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4月1日発行(2016年4月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

4月29日(金)開催

参加者募集中

グリーンフェスタ2016

今年も平木プロや本村プロによるプロクリニック、毎年恒例のクラス対抗戦やキッズスポンジボール全国大会予選会、今年から初開催のバボラカップなど、楽しいイベントが盛りだくさんです♪
フロントにて受付しておりますので、皆様のご参加お待ちしております。

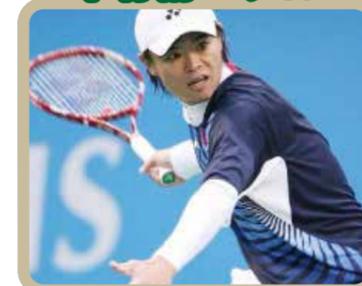
平木理化プロ



平木理化プロ 自己最高世界ランク72位

試合に勝つダブルス
時間 12:30～14:00
定員 8名
料金 5,000円
プロレッスン
時間 15:20～16:50
定員 12名
料金 4000円

本村剛一プロ



本村剛一プロ 全日本選手権7回優勝

試合に勝つシングルス
時間 12:30～14:00
定員 8名
料金 5,000円
プロレッスン
時間 15:20～16:50
定員 12名
料金 4000円

スポンジボール全国大会予選会

時間 9:00～12:00
内容 1・2年生 3・4年生
5・6年生の部に分け、
男子2名女子2名ずつを
全国大会に出します
定員 各8名ずつ
料金 2,000円

バボラカップ

時間 13:30～17:30
対象 ①男子ダブルス
②ミックスダブルス
コート ①4,5番コート
②1,2番コート
定員 各8ペア
料金 1ペア 7,500円

平木プロ、本村プロへ チャレンジマッチ

時間 17:00～18:30 定員 各8ペア
コート A・Bコート 料金 1ペア 4,000円

試合後の
アドバイスあり!

新スタッフ紹介



テニスコーチを育てる専門学校を卒業し、4月から新社員として働かせていただくことになりました、河井司哉です。「司哉」という2文字で「つかさ」と読みます。覚えていただけると嬉しいです。自分は左利きなので、皆さんのリターンの練習になるかなと思います。20歳という若さと専門学校で習った知識を活かして、元気いっぱい一生懸命頑張りますので、よろしく願いいたします。



4月より入社しました、杉末洋次です。専門学校卒業の20歳です。私は最近自分の国語力の無さを感じ、入社にあたり本を1ヶ月に1冊読んでいこうと思っています。ですが、今まで本をほとんど読んでいないので、もしオススメの本がありましたら、是非教えてください!(最初は読みやすい本をお願いします)まだまだ未熟な部分も多いですが、早くベテランコーチと肩を並べられるよう日々一生懸命、元気よくレッスンをしていきます!

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



4月・5月期 レッスンテーマ 《ショットの基本動作》

「テニスコングレグ」1回戦がイギリスで（3月4日～6日）開催されました。日本は残念ながらイギリスに1勝3敗で辛杯しましたが、第4戦で錦織選手はA.マリイ相手に5時間に及ぶ最高の試合を見せてくれました。結果は5-7 6-7(6) 6-3 6-4 3-6 とファイナル負けとなりましたが、最後まであきらめない気力あふれる内容で、日本人に希望と勇気を与える一戦となりました。今年はゾーンに入った錦織選手を沢山観れそうで、楽しみです。

今回の錦織選手の試合を見て感じたことは、動きの速さでした。相手のボールに対する予測と動き出すタイミングがとても速くなっています。

今回は「ショットの基本動作」がテーマですが、まず錦織選手のプレーを見習い、相手のボールにいかにも速く反応するかということを頭に入れてプレーしましょう。



テイクバック動作に入る錦織選手

基本動作の練習ポイント

- 1. 準備を早くする** ▶ 相手のボールに素早く反応する。相手のフォワードスイングに合わせ動きをスタートし、良いリズムを作ります。
- 2. ラケットワーク** ▶ 攻めを速くします。攻めの条件は打点を体の前にとることです。腕全体の動きを知り、反復練習します。
- 3. ボディワーク** ▶ ショットの精度を上げます。ショットの精度を上げるには、体に軸を感じてスイングすることが大切です。
- 4. フットワーク** ▶ ボールを打つタイミングがよくなります。体の切り返しの動作を使うと、効率良くボールを打てるようになり、攻めが速くなります。
- 5. 打点を安定させる** ▶ 打点到ゾーン（自分の体に対し打ちやすいエリア）の意識を持つとショットが安定します。テニスは打点で決まります。力が入るおへソの仮想延長線上でボールを打ちましょう。

テニスのためのフィットネストレーニング

フットワークトレーニング スタートの一歩が早くなる！守備範囲が広がるのに役立つ！

準備：自分の体を中心に、大股で1歩分の間隔で左右にポイントを置きます。



1. ポイントの真ん中からスタート。

2. 右もしくは左のポイントに向かってランジをする。(足を大きく一歩踏み出す)

3. 右もしくは左のポイントに向かってサイドステップで移動します。

4. 一度真ん中に戻って逆からもスタートします。

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

NEWラケットを紹介!!

皆様こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。

最近、テニスコングレグに足を運んで下さる生徒様が増え、『コーチー！』とお声掛け頂く機会が増えました♪ありがとうございます。

さて、4月と言えば、始まりの季節です。ラケット達もこの時期新しいものが発売されております。

そこで今回はメーカーから発売されてまもないNEWラケットをご紹介します。



YONEX
VCORE Duel シリーズ

グロメットの密着度を高めた新構造により、ボールを効果的に潰し十分なパワーを生み出すことが可能。バウンド後に加速する重いスピンボールを可能にしました。

VCORE Duel G97 重さ：310g

VCORE Duel G100 重さ：290g



Wilson
ULTRA シリーズ

ジュースの後継モデル。ネットプレーで優位性を発揮する『黄金スペック』です。インパクト時の面安定性を高め、手に伝わる強い衝撃を緩和する設計にし、より正確なネットプレーを可能にしました。

ULTRA100 重さ：300g

ULTRA103S 重さ：290g

ULTRA108 重さ：280g

ULTRA110 重さ：265g

仙川店にて試打のご用意がございます。お気軽にお試し下さい。

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

NHKで『奇跡のレッスン』というトップコーチが子どもたちを教える番組が放送されています。

そのテニス編では、スペインテニス協会の指導者、ダビットコーチが招かれ、12人の小学生に指導が行われました。

彼の指導のポイントは、子ども達に考えさせること、そして、楽しんで練習をしてもらうことでした。

たとえば、ウォーミングアップでは、ラケットドリブルしながら鬼ごっこや凸凹ボールキャッチを行い、楽しく遊んでいるうちに判断力やフットワークが身に付くものでした。

そして、この番組の中で私の一番、印象に残ったのは、プロ選手を目指している子どもたちの両親を集めて、ダビットコーチが話した言葉でした。

「親が一生懸命になるほど、子どもの上達状況や試合の結果を気にしてしまう。

大切なのは、結果よりもプロセス。『練習の成果を発揮できたのか？』『楽しかったのか？』

そこにフォーカスをあてるのが大事だ」ということでした。

そして、勝っても負けても、子どもに対する愛情が変わらないことを伝えてあげることが大事だと話していました。

真剣な表情で、「もしも、トップ選手になれなくても、テニスを一生懸命にやったことが

自分の人生に大きなプラスだったと子どもたちに思ってもらえることが必要です」と話す彼の言葉には、番組に参加していた両親と同じように私も心を動かされました。

私の息子も今、テニスに夢中ですが、テニスをやって、本当に良かったと思えるようにしてあげたいです。

中山和義