



紹介キャンペーン

黒田コーチのご実家 辻兼食品さん直送！
“お豆腐セット” プレゼント！

プロとして活躍していた黒田コーチのご実家は、明治37年から続く、岐阜県にある老舗お豆腐屋さんなんです！幼い頃から、朝・昼・晩とお豆腐を食べて、テニスの練習をがんばっていたそうです！スタッフも「この豆腐を食べたら他のは食べられない」と大絶賛のお豆腐を、皆様にも食べていただきたいです♪



辻兼食品さんは、食品の安全性を県が認定する「ぎふクリーン農産物加工食品」の登録を豆腐で初めて取得されました

期間 2016年5月29日(日)～6月31日(木)

紹介者、体験者のどちらにも「辻兼食品お豆腐セット」をご自宅に工場から直送します♪

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントの石井栞です。4月から新入社員として御世話になっています。この場をお借りして自己紹介をさせていただきます。杉末コーチや河井コーチと同じ二十歳です。スポーツが大好きで、中学・高校の6年間は硬式テニス部に所属していました。テニスの楽しさや面白さは理解しているつもりですので、フロントから皆様のことをサポートさせて頂けたらと思っています。笑顔で明るくをモットーにこれから頑張りますので、よろしくお願い致します。

フロント 石井 栞

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

6・7月期は、「状況判断」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(水)・30(木)

7月29日(金)・30日(土)・31日(日)

編集後記

先日、肘の関節鏡手術を受けてきました。復帰にはだいぶ時間がかかりそうですが、しっかりリハビリを行い、怪我をする以前よりパワーアップして帰って来たいと思います。全仏オープンからウィンブルドンと続くので、これから良いイメージトレーニングがいっぱい出来そうですね！

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6月1日発行(2016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



バボラカップ



親子レッスン



スポンジボール大会

4月29日(金)にグリーンフェスタ2016が行われました。

今年も各イベントでは参加者の方々のおかげでにぎやかなものとなり、

平木・本村プロによる超豪華なレッスンでは、「毎年このレッスンを楽しみにしているんです！」という声をたくさん頂きました。

両プロによる熱の入った指導で、参加者の皆様は大変満足された様子でした。

スポンジボール大会と親子レッスンでは、プレーしている子どもたちだけでなく、見学と一緒にプレーしている親御様まで白熱しておりました。

アウトコートで行われたクラス対抗戦やバボラカップでは、当日は強風に見舞われる中大熱戦が繰り広げられていました。

来年も魅力的な企画をたくさんご用意して、皆様のご参加をお待ちしております。

第4回ジュニアマスタースカップ 結果報告 4月2日開催

春休みの4月2日(土)に、第4回ジュニアマスタースカップが行われました。今回は中学生の参加が多く、より低年齢化が進んでいると感じました。試合の内容も、回を重ねるごとにレベルが上がり、どの試合も見応えがありました。また次回の開催がとても楽しみです。



準優勝した
新井健斗君

優勝した
遠藤祐音君

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



6月・7月期 レッスンテーマ <<状況判断>>

今年の錦織選手は格下の選手に負けなくなりましたね。ランキングもトップ10を確保し、素晴らしい活躍です。スペインで行われましたバルセロナオープンでは、決勝でナダルに負けたものの、大接戦を演じ賞賛を得ていました。全仏オープンとこれから始まるウィンブルドンが増々楽しみになってきました。さて、6月7月期は、「状況判断」がテーマです。

テニスの研究をしている筑波大学の山田教授の話によると、テニスはミスによりポイントの決まる確率が高いスポーツだと唱えています。その理由としては、テニスはボールとラケットの重さの比重がボール60gに対しラケット約300gで約5倍しかないのに対して、卓球の場合にはボール2.7gに対してラケット約180gと60～70倍の差もあります。しかもテニスボールは固く、インパクトでの手に受ける力が強いので、他のスポーツに比べるとボールコントロールがしにくいそうです。確かに、世界No.1位のジョコビッチのプレーを見ると、相手より1本でも多くラリーをして、相手のミスを誘うプレーで、長い間王座に君臨しています。

このようなことを考えると、自分はミスをしないで相手に如何にミスをさせるかが、試合を優位に進めるカギとなりますね。さらに、エースを狙って相手からミスを誘うことを目標に練習すると、更にテニスは楽しくなりますよ。その為に、今期は自分の置かれている状況を判断して、相手がミスを犯しやすいベストショットをどのように打つかを選択し、自分の意志通りにコントロールできるようにしましょう。



的確に状況を判断し、ショットを選択する錦織選手

状況判断の練習内容

- 1 打点を前にした打ち方をマスターして、回転・コース・深さ・スピードを調整し、正確に打てるようにします。
- 2 相手の状況に応じてショットの選択を行い、優位にラリー展開できるようにします。
- 3 「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」などの展開から、ポイントの取り方の反復練習をします。

テニスのためのフィットネストレーニング

肩甲骨の可動域を広げるトレーニング

準備:足を肩幅くらいに開き、体の後ろでラケットのフレームをつかむ。



1 肘をなるべく上へ上げながら、胸を張った姿勢をキープする。



2 胸を張ったまま、右もしくは左にゆっくり体をひねる。



3 左右反対方向へゆっくり体をひねる。

注意

目標回数などは特にありません。
テニス前のウォーミングアップの為のメニューです。

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。

サーブのスピードがアップし、
肩の怪我予防につながる！



吉田コーチの おすすめ

最新ガット『メビウス』をご紹介します!!

皆様、こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。

MTGでコーチとして皆様とテニスをするようになり、もうすぐ2年になります。お陰様で、たくさんの生徒様に仙川店へ足を運んで頂きお声をかけて頂けるようになりました。今後も気軽にお声掛けください♪ご相談に乗れることがあれば、誠心誠意、対応させていただきます。

さて、今回はウィニングショットから発売された最新ガット『MEBIUS メビウス』をご紹介します。

ウィニングショット 新開発ポリエステルストリング『MEBIUS(メビウス)』は、構想より約1年半かけて試行錯誤を繰り返し、また、多くの方にご協力をいただき、改良を重ねて、ようやく製品化に至りました。メビウスのコンセプトは『ボールをしっかり潰せるハードな打ち応えと、テンションロスが少なく、打球感を長く維持できるストリング！』です。そのコンセプト通り、張りたての打ち応えが続きます！その秘密は、高密度ポリエステルの使用と特殊延伸加工にあり、従来のポリエステルストリングに比べテンション維持性が大幅に向上しました。

ぜひ、お試しください！



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

先日、出版社の方と打ち合わせをした際に、昨年、テニス関係で一番売れたのは、世界ナンバーワンのジョコビッチ選手が書いた『ジョコビッチの生まれ変わる食事』だという話を聞きました。この本には、彼のテニスに対する強い思いが書かれています。ジョコビッチは、6歳からテニススクールに通っていました。優秀なコーチにも恵まれて、順調な毎日を過ごしていたのですが、11歳のときに、その生活が急変します。祖国がコソボ紛争に巻き込まれて、避難生活を余儀なくされたからです。空爆を避けるために地下室に避難しなければいけない環境でしたが、ジョコビッチは頭上を飛行機が通り過ぎていくテニスコートで練習を続けました。そのときの様子を彼は「あえて空爆の跡地を選んで練習していた。同じ場所は爆撃しないと思ったんだ」と振り返っています。その後、両親が借金をしてくれたおかげで、ドイツに留学することができた彼は、家族の生活のために、テニスの練習に没頭します「ほかの子どもは、ボールの打ち方から入るけれど、僕は初めから勝ち方だけを考え、生き延びるためのテニスをした」とその時の強い気持ちを語っています。ジョコビッチは、プロになって、イライラしたときや極度に緊張したときには、紛争当時の環境を思い出すそうです。圧倒的な強さで世界ナンバー1を維持しているジョコビッチの強さの秘密は、過去の厳しい経験や支えてくれた家族に対する想いにあると思います。

中山和義