

夏休み特別企画

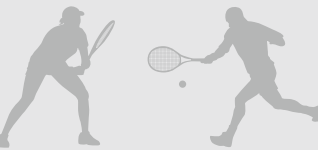
8/11(木)

初心者大歓迎！親子でステキな夏の思い出を作りましょう！

夏休み親子テニス教室



昨年の親子レッスンの様子



快適なインドアコートで、親子で一緒にテニスを楽しみませんか？  
テニスがはじめてのお子さん、お父さんやお母さんでも、  
テニスを楽しんでいただけるプログラムとなっております。  
親子でステキな夏の思い出を作りましょう！

|      |                                                 |
|------|-------------------------------------------------|
| 場 所  | 緑ヶ丘テニスガーデン インドアコート                              |
| 料 金  | 無料                                              |
| 募集人数 | ①キッズ初～初中級（4～10才対象） 10組<br>②キッズ中～上級（9～12才対象） 10組 |
| 日 時  | 8月11日（木） 14：30～16：00                            |

参加者募集中

ご予約、お問い合わせはフロントまでお越しください。

お申し込みは、先着順となりますのでご了承ください

フロントのつぶやき

こんにちは！日ごとに暑さが増して、いよいよ夏本番ですね。今年は早くから猛暑になると言われていましたが、実はそうでもない・・・とニュースで聞き、少しホッとしています。とは言え、やはり夏はウキウキしますよね。  
私はテレビでのオリンピック観戦がとても楽しみです。  
皆様はどんな計画を立てていらっしゃるでしょうか？ケガなど無いように、  
楽しい夏休みをお過ごしください。

フロント 伊藤 亜矢

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

8・9月期は、「課題をクリアしよう」がテーマとなります。

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。  
8月29日(月)・30(火)・31(水)  
9月29日(木)・30日(金)

イベント

8月11日(木)は、親子テニス教室を開催します。

編集後記

いよいよ夏本番に突入しましたね！今年の夏はピアガーデンでグイーッと一杯やりたいです♪  
夏休みは家族で旅行やイベントなどに参加されている方も多いと思いますので、ぜひ、レッスン中に夏の思い出を聞かせてくださいねo(^o^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  
2016年8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



皆様の願い事を七夕神社に  
奉納祈願いたします

今年の7月7日はお天気に恵まれ、東京でも天の川が見れましたね☆  
今年も七夕イベントを開催し、皆様のご協力によりたくさんの短冊を館内の笹に飾らせて頂きました。皆様の短冊は、「七夕の里・小郡」で知られている、福岡県小郡市大崎区の七夕神社に奉納いたします。8月7日に奉納祈願され、8月8日にはお焚き上げされるそうです。皆さんの願い事が叶いますように♪

願い事ランキング

- 1位 テニスが上手くなりますように！  
試合に勝つ、昇級しますように！
- 2位 健康、元気に楽しく過ごせますように
- 3位 学業成績向上、受験合格
- 4位 将来の夢
- 5位 習い事、趣味がうまくいきますように

などなど 計565枚

東京都テニスチーム大会2016 報告

7月10日(日)に東京都テニスチーム大会2016が武蔵野ローンテニスクラブにて行われ、MTGを代表して3ペアの方々に出場していただきました。結果は惜しくも1回戦敗退でしたが、日頃の練習の成果を一生懸命発揮して頂きました。来年は更なるご活躍を期待しております。

男子D 野田健治・杉江晃ペア  
女子D 白間摩理・矢ヶ崎明美ペア  
MIX 岩本直人・呉本嘉華ペア



## テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



### 8月・9月期 レッスンテーマ 《課題をクリアしよう》

前期は状況判断がテーマでした。自分はミスをしなくて、いかに相手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。これからも自分の置かれている状況を判断して、ベストショットを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。6月末からは世界の4大大会の一つウインブルドンが行われ、錦織選手は3回戦を勝ち、生涯2回目となるベスト16の成績を残しました。4回戦は残念ながら前大会で痛めたケガが悪化して棄権となりましたが、今まで苦手としていた芝のコートでも、着実に勝てるようになっていきます。しばらくは、怪我との戦いが続くと思いますが、早々の回復を待ちたいです。

さて、今期は『課題をクリアしよう』をテーマにしました。錦織選手は、課題とするサーブを少しずつ改善して、トップ10を維持しています。最近では、道具や技術の進化により、テニス自体は簡単になっています。今回は不得意なショットを得意に変えて、相手から効率良くポイントを取れるフォームを目指します。テニスでの怪我は、手首の使い過ぎ（掌屈、背屈）と、体のバランスを崩してのプレーにより起きやすくなります。下記のチェックポイントで各ショットの動作分析を行い、相手から時間を奪えるショットを基本に、安定したショットを打てるようにしましょう。

### 動作のチェックポイント

- 1 ラケットワーク・フットワーク・ボディワークが三位一体となっているか
- 2 打点の位置の安定（腰からの距離で打点を調整する）
- 3 ボールを打つタイミングと球種の選択（トップスピン、スライス、サイドスピン）（ボールに軸を意識し地球儀を回すように回転を掛ける）



課題のサーブを強化した錦織選手

## テニスのためのフィットネストレーニング

### トロフィーポーズを保つ為に腹斜筋をトレーニング

#### 「サイドプランク」



肩・腰・足のラインを一直線にし、  
腹筋・腹斜筋で一直線の姿勢をキープする。

#### 上級者向けトレーニング「コークスクリュ」



サイドプランクの姿勢を作る。



サイドプランクの姿勢から、腕立て伏せの  
体勢になるように、体をひねる。



サイドプランクの姿勢に戻す。

#### 目標回数

・10～30秒×1～3セット(サイドプランク)    ・5～15回×1～3セット(コークスクリュ)  
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

### アイシングに最適♪『ドクタークール』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。  
今年も暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。  
もうすぐUSオープンが開幕します！たくさんの注目選手が  
いる中で、今回は大坂なおみ選手に注目したいと思います。

1997年10月16日生まれの18歳、大阪府大阪市出身です。ハイチ出身の父、日本人の母を持ち、4歳からテニスを始めました。2013年17歳でプロに転向し、その翌年7月に2011年全米覇者のサマンサ・ストーサーに勝利し、一気に注目を浴びました。180cmの長身から放たれる最速200kmのサーブとパワフルなフォアが最大の武器です。今後の活躍に期待が高まります！



大坂なおみ選手

【主な戦績】2016年全豪3回戦進出    2016年全仏3回戦進出

【使用ラケット】EZONE DR98



#### ★アイシングに最適！『ドクタークール』

以前から渋谷店で販売しておりましたが、ついに仙川店、三鷹店でも販売を開始しました。  
濡らして巻くだけでもひんやりして気持ちがいい！そして、濡らして凍らせると  
アイシングが簡単に！とにかく巻くだけだからとっても便利です。  
サイズはS、M、Lの3種類、お色は、全7色からお選びいただけます。

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

今年のウインブルドンで、地元で話題になった選手がいました。世界ランク772位のウィリス選手です。彼は、普段はテニススクールで、子どもたちのコーチをしていました。プロ選手をあきらめて、コーチをしていた彼でしたが、恋人から「あなたを信じている。だからもう一度挑戦して・・・」と頼まれ、ウインブルドンの予選に出るための試合にエントリーをします。その後、この試合を勝ち抜いた彼は、ウインブルドンの予選に出場、さらに、予選も勝ち上がり、本選に出場しました。これだけでも、凄いことなのですが、なんと、彼は1回戦、54位の選手に快勝、2回戦では、センターコートで、世界ランク3位のフェデラー選手と対戦することになります。この日、レッスンの予定だった彼は、レッスンをキャンセル、子どもたちに、フェデラー選手と闘う姿を見せることになりました。その試合で、彼がゲームを取ったときには、大歓声が沸き上がりました。しかし、結果は0-6,3-6,4-6のストレート負けでした。それでも、フェデラー選手は「テニスの歴史で、最高の物語の一つ」と彼を褒めたたえました。ウィリス選手は「少年時代からの夢がかなった。信じられないことだ」と試合を振り返っていました。そして、この出場をきっかけにもう一度、選手として、100位以内を目指す決意をします。ATPツアーに出場したことのない選手がウインブルドンで、フェデラー選手と戦えることは奇跡のような出来事です。でも、その奇跡を掴むことができたのは、彼がもう一度、挑戦するという決断をしたからだと思います。

中山和義