

緑ヶ丘テニスガーデンダブルス選手権

来たる10月23日(日) 緑ヶ丘テニスガーデンダブルス選手権を開催いたします。
優勝者には緑ヶ丘テニスガーデンの代表になり、来年7月に行われます
東京都テニス事業協会主催のクラブチーム大会に、MTG を代表として出場していただきます。
また上位入賞者には協賛各社より賞品が授与されます。
日頃の練習による成果を発揮する為にも、ぜひご参加してくださいね。

10/23 開催
参加者
募集中



前回男子優勝ペア

前回女子優勝ペア

集合時間	男性 AM9:00 女性 AM11:50
定員	男性・女性 各12組
試合方法	4チームのチーム戦後、決勝トーナメント
参加費	会員3,000円 スクール生4,000円

キッズゲームレッスン報告

8月2~4日開催



キッズゲームレッスンの様子

いつもはインドアのコートで練習している子が多いのですが、今回は慣れない外での練習でした。
ゲームレッスンということで、参加してくれた子は、みんな勝つ為に真剣に練習していました！
3日間の短い日程でしたが、みんな成長できたと思います。今回参加できなかった子も、また来年企画しておりますので、参加お待ちしております♪

フロントのつぶやき

皆様、こんにちは！フロントスタッフの吉田です。スポーツの秋・味覚の秋・行楽の秋を楽しませて
いらっしゃいますでしょうか？秋！！といえば、ハロウィーンの季節ですね！！緑ヶ丘では
ハロウィーンになると仮装してレッスンに来てくれるお客様が増えてきて、とても楽しませて
頂いています！今回は沢山のオバケが来てくれるといいなあ♪とワクワクしています♪
～Happy Halloween～
フロントにて楽しみに待っています！！
これからも、皆様に心地の良い場所をご提供して参りますので、どうぞ宜しくお願いします。

フロント 吉田 万紀子

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

10・11月期は、「ボールコントロール」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。
10月29日(土)・30(日)・31(月)
11月29日(火)・30日(水)

イベント

10月23日(日)は、MTGダブルス選手権を開催します。

編集後記

今年の夏はオリンピックで盛り上がりましたね！！日本は過去
最多の41個のメダルを獲得しました。錦織選手も銅メダルを
獲得し、次の東京オリンピックが今から楽しみです♪
季節が変わり秋となりましたが、スポーツの秋、食欲の秋と
秋はいろいろ連想されますが、皆さんは秋といえば何を連想
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10月1日発行(2016年10月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

中村コーチICジュニアチャレンジ ワールドワイドファイナル2016 報告



日本代表メンバー



モンテ・カルロ・カントリークラブ

ICジュニアチャレンジワールドワイドファイナルに、9月3日～9月10日の日程で、
日本代表選手4名を引率してモナコに遠征してきました。世界大会は各地域を
勝ち抜いてきた、フランス・スペイン・南アフリカ・アメリカ・アルゼンチン・日本の
6ヶ国が参加して、試合は総当で行われました。日本はレッドクレイを得意とする
スペインには負けましたが、他のチームには勝つことができ、4勝1敗で準優勝を
獲得することができました。優勝できなかったことはとても残念でしたが、予選大会と
同じメンバーで戦えて、チームワークを作れたことはとても大きい収穫でした。世界で
一番綺麗だといわれているモナコのモンテ・カルロ・カントリークラブでの指導経験を、
レッスンの中でも盛り込んでいきますので、みなさんも期待しててくださいね！

親子テニス教室が行われました

8月11日(木)開催



親子テニス教室に参加された皆様

今回の親子テニス教室も多くの方々にお越し頂き、
とてもにぎやかな雰囲気の中、テニスを楽しむ
ことが出来ました。テニス未経験者の親御さんや
お子様もいらっしゃいましたが、テニスはもちろん、
親と子のスキンシップを楽しんでいらっしゃる
様子でした。またこのような機会を企画し、
定期的に行っていく予定ですので、
今回参加することが出来なかった方も、
次回はご参加して頂ければと思います。

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



10月・11月期 レッスンテーマ 《ボールコントロール》

錦織選手がリオデジャネイロで行われたオリンピックで見事に銅メダルを獲得しました。この勝利は、日本のテニス界にとって大きな勝利となりました。私達に勇気を与え、またジュニアには、頑張れば世界でも通用出来ることを証明してくれました。本当にありがとうございます。ナダルとの銅メダルがかかった試合では、ファーストアップ、セカンドも5-2とリードして楽勝と思われた試合でしたが、そこから逆転され、タイブレークでセットを奪われました。ファイナルセットはナダルに流れがいきそうでしたが、運良くトイレットブレークで時間を作り、気持ちを切り替えて勝ってくれました。さらに進化した錦織選手をみたような試合でした。

今回の錦織選手のように、リードして挽回されるケースは本当に良く試合で見られます。皆さんもマッチポイントを取ってから、負けている選手を沢山見てきていると思います。この状況を分析しますと、終盤になると勝っている選手は、勝ちを意識して身体に力が入り、ボールが飛ばなくなります。逆に負けている選手は、勝負を諦めかけた時に肩の力が抜けて、素晴らしいボールを打てるようになり、ボールの質が上がり逆転するわけですね。このことを踏まえ、試合をリードしている時は、マッチポイントを取るまで冷静に自分を見つめプレイしましょう。また、挽回されてもこの状況は普通にあり得ることだと考えて、錦織選手のナダルとの試合のように、次のことを考え全力投球し結果を出せるようにしましょう。

今期は、緊張した場面でもボールコントロールできる練習を行います。

緊張した場面でもボールをコントロールする方法

- 1 呼吸法で筋肉の力を抜くことを習慣化する
- 2 普段使っている体の動きを、テニスのフォームに取り入れる
- 3 緊張した場面を想定して、集中して練習する



緊張した場面でもしっかりボールコントロールする錦織選手

テニスのためのフィットネストレーニング

バランス能力を鍛える為に体幹をトレーニング

「スーツケースキャリー」



1 片方の手にダンベルを持ち、真っ直ぐ立つ



2 片方の手にダンベルを持ったまま歩くだけ
肩のラインを真っ直ぐに保つ

重たい荷物を持つときなども、肩のラインを意識するだけで、わざわざダンベルを用いなくても、鍛えることができます。

目標回数

3～4セット 片側ずつ20～40歩

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

楽天ジャパンオープンに注目!!

皆様こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。少しずつ暑さが和らぎ、プレーし易くなってきましたね！今年も楽天ジャパンオープンが有明コロシアムにて開幕します。リオオリンピック銅メダリストの錦織選手、3回目の優勝なるか。それとも、ワウリンカ選手の2連覇、次世代の期待選手チョリッチ選手か。

今年も見どころがたくさんありそうです。スポーツの秋、間近で多くのプロ選手の素晴らしいプレーを見るチャンスです。会場に足を運んではいかがでしょうか。

キッズラケットのご紹介

2歳～11歳頃までのお子様向けラケットです。
身長に合った長さのラケットを使うことで、上達も早くなります。
引きずらない長さ、しっかり振れる長さのラケットで、綺麗な打ち方を身に付けましょう♪
トップ選手のキッズモデルラケットで、みんなもカッコよくテニスしよう！



リオオリンピック銅メダリスト
錦織選手使用ラケット
『BURN』のキッズラケット



可愛い『BURN PINK』
ロジャーフェデラー選手
モデル『PRO STAFF』



ATP ランキング1位の
ジョコビッチ選手モデル
『スピード』



リオオリンピック金メダリスト
マレー選手モデル『ラジカル』

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

錦織選手が銅メダルを獲得してくれたリオ・オリンピックでは、多くの感動を選手の皆さんが与えてくれました。その中でも特に私の印象に残ったのは、50キロ競歩で、銅メダルを獲得した荒井広宙選手のエピソードです。荒井選手はレースの残り800メートルのところで、前にいたダンフィー選手を追い抜き、3位でゴール。銅メダルを獲得したと思ったのですが、追い抜いたときの接触行為をカナダ側が抗議、審判団が認めて、失格となってしまいました。その直後に、荒井選手がトーピングの検査場にいたときのことで、その姿を見つけたダンフィー選手が近づいてきて、「上の人たちが勝手に暴走してしまって、それで、僕には、もうどうしようもないんだ・・・本当にごめんなさい」と謝ってくれたそうです。その後、今度は日本側からの抗議によって、失格が取り消され、荒井選手の銅メダルが確定します。ダンフィー選手は銅メダルを失ったことになるのですが、閉会式で荒井選手と二人で並んで撮った写真を自身のツイッターに載せて、銅メダルを称えてくれていました。荒井選手は、「本当に素晴らしい選手と一緒に勝負することができて、本当にいいオリンピックでした。また4年後の東京オリンピックでも一緒に戦って、今度はぶつからないようにして、ゴールまで正々堂々と勝負ができればいいなと思います」と話していました。過酷な状況で、最後まで全力を尽くした二人だからこそ、お互いに、このような気持ちになれたのだと思います。錦織選手への期待も含めて、ますます、東京オリンピックが楽しみになってきました。

中山和義