

紹介キャンペーン2017

野中コーチデザイン
「テニスTシャツ」プレゼント!

今年もやります!大好評の
「MTGテニスTシャツ」プレゼント♪
他では手に入りません



レッスンにご家族やお友達を誘ってみませんか?キャンペーン期間中に紹介していただくと、紹介者、体験者のどちらにも野中デザインの「テニスTシャツ」をプレゼントします!

Tシャツは3種類の中から選べます!

1



テニス大好き!
どなたにも似合う
「テニスボール」Tシャツ

2



テニスでエキサイトしたい
あなたにピッタリ!
「エキサイティング」Tシャツ

3



クリオネから生み出された
ちょっと生意気な顔が可愛い
「ゆるキャラ」Tシャツ

キャンペーン期間
6月15日(木)まで

フロントのつぶやき

こんにちは。はじめまして、フロントスタッフの元木陽菜です。梅雨が明ければ、いよいよ夏本番ですね!私は今、コーチとして皆様とテニスをさせていただいているのですが、4月からフロントでも御世話になっています。フロントにいる時もたくさんの方から声をかけていただけるので、とても嬉しいです。コーチとしても、フロントとしても、皆様とたくさんお話させていただきたいと思っていますので、よろしくお願いします。ちなみに、私はこの夏で二十歳になるので、一歩大人の女性になれるようにお料理も頑張ろうと思っています♪

フロント 元木陽菜

名札返却について

レッスン中にご使用になられた名札は、お帰りの際にフロントにご返却頂けますよう、ご協力お願いいたします。

スクールインフォメーション

6・7月期は、「状況判断(シチュエーション)」がテーマとなります。

7つのテーマ

自分の弱点分かる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。

6月29日(木)・30日(金)

7月29日(土)・30日(日)・31日(月)

イベント

地域別チーム大会 6月25日(日)開催

編集後記

全仏オープンが始まりましたね!!今年フェデラーやナダルが復活し、ティエムやズベレフなど若手の活躍も著しいので、この先のウィンブルドンまで寝不足な日々が続くそうです。でも、やっぱり錦織選手のグランドスラム初制覇が一番見たいです(^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

2017年6月1日発行(2017年6月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA
TENNIS GARDEN

School Newsletter

おかげさまで今年も
グリーンフェスタが
盛り上がりました!!

4月29日(土)にグリーンフェスタ2017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、約300名の方にお越し頂き、ほとんどのイベントで満員御礼となりました。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。

親子レッスン



親子レッスン

20組の親子にお越し頂き、小学生と未就学児の親子に分かれてレッスンを行いました。小学生の親子は、親子同士でのラリーやゲームをたくさん行い、未就学児の親子では親御さんがお子様に直接指導しながら、わきあいあいとプレーしていました。上手く打てた後には「ナイスショット!!」と親子でハイタッチも見られて、とても盛り上がりしていました。

平木・本村プロクリニック

17年間連続でグリーンフェスタに出席して下さっている平木プロの今回のテーマは「足」の使い方でした。「踵を上げて、つま先に体重を寄せ、すぐに反応!」これを常に言葉に出して、アドバイスしている姿が印象的でした。参加された皆さんも簡単なようで、なかなかできていない様子で終わった後、「足がもうパンパンです」と辛いながらも楽しげでした。



平木・本村プロクリニック

男子シングルス

普段のレッスンではシングルスを行う機会は少ないですが、参加された方々は経験を活かしてプレーされていました。当日は強い日差しや強風、そして突然の雨など様々な天候に見舞われる中、大熱戦が繰り広げられていました。シングルスにはダブルスにない面白さがあります。その面白さを感じて頂けたのではないかと思います。



優勝 高鍋様 準優勝 堂園様

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



●全日本ランキング最高4位
●東京都ジュニア委員 東京強化委員長
●日本体育協会公認 テニスマスターコーチ

6月・7月期 レッスンテーマ 《状況判断(シチュエーション)》



的確に状況を判断し、ショットを選択する錦織選手

錦織選手が手首負傷の為に試合を離脱しています。昨年はバルセロナ大会で準優勝、マドリード大会とローマ大会ではともにベスト4に進出と、クレイシーズンに好成績を収め、トップ10の位置を不動のものにしたのですが、今後ランキングも下降するのが心配です。早く怪我を治して復帰してもらいたいですね。私たちが、これから高温多湿の季節に入りますので、汗をしっかり拭いて、怪我や熱中症に注意しながらテニスしましょうね。

さて、6月7月期は、「状況判断」(シチュエーション)がテーマです。試合で効果的にポイントを獲得するには、その場の状況を判断して、自分の打てるベストショット(何をどのように打つか)を選択し、自分の意志通りに打つことが大切です。その為には、相手の戦略に対する対策を考え、ショットの練習をしておく必要があります。プロの試合を見てみると、相手からミスを誘うために、ラリーの中に色々な工夫がみられます。スライスやトップスピロボでチェンジオブペースを行い、優位な展開に持ち込んだり、また、錦織選手のように積極的にコートの中に入り、相手から時間を奪う努力をしています。今期は相手のショットに対してのショットの使い分けや、状況に適した守り(フォーメーション)の練習を行い、試合を楽しめるようにします。

状況判断(シチュエーション)の練習内容

- 1 回転・コース・深さ・スピードを調整して、正確に打てるようにします。
- 2 「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」からの展開から、ポイントの取り方の反復練習をします。
- 3 ダブルスの陣形におけるショットの使い方や、効果的なポジショニングの練習をします。

テニスのためのフィットネストレーニング

下半身を強化してミスを減らそう！！ 前回のスクワットの応用編

「ブルガリアンスクワット」



1 片足のつま先または足の甲をベンチやイスに載せます。そしてもう一方の足は前方にセットします。



2 次に前方の足を膝が90度になるまで曲げ、腰を落とします。



3 はじめの状態に戻します。

テニスの為にこのトレーニングをするメリット

片足でのトレーニングは、バランス能力も必要とし、このトレーニングを行うことで、足の筋肉のみではなく、体幹部も鍛えることができます。

目標回数 左右10～15回 × 3セット
回数・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。



テニスポ店長 生方おすすめ

全仏、全英限定モデル特集

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。一度は使ってみたい限定モデル、あの話題のモデルが発売されました。今年はイメージを一新したあのモデルを紹介します。



①PURE AERO FRENCH OPEN

スペック
フェイスサイズ 100sqinch
長さ 27.00inch
平均重量 300g
バランス 310mm
ストリング 16×19
グリップサイズ 2,3

ピュアエアロのフレンチオープンモデル
クレイコートイメージしたオレンジ色が特徴！



②PURE DRIVE WIMBLEDON

スペック
フェイスサイズ 100sqinch
長さ 27.00inch
平均重量 300g
バランス 310mm
ストリング 16×19
グリップサイズ 2

ピュアドライブのウィンブルドンオープンモデル
今までのグリーンイメージから一新した、ネイビーがカッコいい！！

ラケットやシューズなどテニス用品でお困りのことがございましたら、テニスサポートセンターまでお気軽にお越し下さい。

オーナー日記

錦織選手のコーチをしているマイケル・チャンですが、最も印象に残っている現役時代の試合を聞かれたら、多くの方が1989年の全仏オープン、イワン・レンドルとの試合だと答えると思います。当時17歳だったチャンは4回戦で世界ランキング1位だったレンドルと対戦します。2セットを連取されたチャンは驚異的な粘りで、2セットを取り返し、ファイナルセットに持ち込み、そのセットも4-3でリードします。しかし、サービスゲーム、10-30の場面で、両足が疲労のために痙攣してしまいました。追い込まれた彼は、アンダーサーブを使います。意表を突かれたレンドルが甘いリターンを返すと、パッシングショットでそのポイント奪いました。その後、このポイントで動揺してしまったレンドルはミスを重ねてしまいます。そして、次のレンドルのサービスゲーム、チャンはマッチポイントを握ると、レンドルのセカンドサービスに対して、サービスライン、ギリギリに立って構えます。そのプレッシャーに負けたレンドルがダブルフォルト、この試合に勝利します。そして、その後も勝ち進んだチャンは全仏オープンのタイトルを獲得しました。卑怯な手を使った勝利だという意見もありましたが、世界ナンバー1に対して、どんな苦しい状況になっても、あきらめずに自分のできることを考えてプレーをした彼の執念をほめたいと思います。

中山和義