



## 柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第25弾



### 今回のテーマ「低い打点（バックハンド）」

今回は、低い打点（バックハンド）です。相手がスライスやボレーなどで返球してきたボールの軌道は低く飛んでくることが多いです。低い軌道のボールは必然的に低い打点で打たなければなりません。低い打点で打つポイントは、膝の使い方です。相手も狙ってくるので低い打点でも打ち慣れていきましょう。

#### そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!



1 踏み込み足でない方もしっかり曲げて、重心を落とす

3 右股関節ブロックで体幹のバランスをとって、ボールをしっかり持ち上げる

打点が低いときは、踏み込んだ右足の膝だけではなく、左膝も90度近く曲げて重心を落とした状態でインパクトを迎えましょう。右足の上に右股関節をのせるような感覚で体幹のバランスをとりながら、ボールをしっかり持ち上げるようにしてトップスピンをかけていきます。前のめりにならないように、上体を起こして準備することも大切です。是非、トライしてみてください。

### フロントのつぶやき

柔らかな日差しで秋の訪れを心地よく感じられる季節となりました。半年程前からフロントスタッフに仲間入りした山本明子です。徐々にですが、お客様から顔を覚えていただきお声かけも増えてきています。また、私と同時期にご入会された方のレベルが上がったり、受講クラスを増やしてみたいと相談を受けたりする事にとっても嬉しさを感じています。皆様のお手伝いできて、笑顔に触れられることが多くとても楽しい一時となっています。『○○の秋』…今までは食欲の秋になりがちですが、テニススクールの一員になった今年は『スポーツの秋』にしたいと思っています。まだまだ不慣れな事が多いですが、皆様が心満たされるテニスライフをご提供できるよう努めて参りますのでよろしくお願いいたします。

フロント 山本 明子



入口前にてサーモグラフィ検温計を設置しておりますので、お手数をおかけいたしますが、ご来館時にお客様ご自身で体温測定のご協力をお願いいたします。

### スクール&クラブインフォメーション

10・11期は、「ボディバランス」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(金)・30日(土)・31日(日)  
11月29日(月)・30日(火)

#### イベント

グリーンボール選手権 10月17日(日)・11月21日(日)開催

### 編集後記

今回の東京オリンピックは日本が金 27 個含む史上最多 58 個のメダルを獲得し、生で観戦できませんでしたがとても盛り上がりましたね! 10 月に入りスポーツの秋となりましたが、テニスにフォーカスした中で、何か新しくチャレンジできると良いですね!

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  
2021 年 10 月 1 日発行 (2021 年 10 月号)



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

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

## 全日本ジュニア選手権 2021 結果報告



2021 年 8 月 23 日 (月) から 8 月 30 日 (月) までの 8 日間、大阪の鞠と江坂で全日本ジュニアテニス選手権が開催され、緑ヶ丘テニスガーデンの選手が 5 名出場し、全日本ジュニアテニス選手権大会での初の準優勝者が出ました。各都道府県の大会を勝ち抜いてきた選手達が集まっているので、簡単には勝たせてもらえない状況下で、選手たちは全力を尽くして頑張っていたと思います。目標としていた結果が出た選手もいれば、出なかった選手もいます。来年もまた、成長して大阪の大会に向けて頑張してほしいと思います。



一二三紡鈴(ひふみつむり)選手  
12 歳以下女子シングルス Best64  
12 歳以下女子ダブルス 準優勝



轟佑介(とどろきゆうすけ)選手  
16 歳以下男子シングルス Best32



前田璃緒(まえだりお)選手  
16 歳以下女子シングルス Best16  
16 歳以下女子ダブルス Best64



須田悠仁(すだはるひと)選手  
18 歳以下男子シングルス Best32  
18 歳以下男子ダブルス Best16



太田貴子(おおたきこ)選手  
16 歳以下女子ダブルス Best64

## 新スタッフ紹介

8 月より入社いたしました、笹井正樹です。出身校は東海大菅生中学校～浦和学院高等学校～法政大学 3 年前までプロとして活動しておりました。

主な戦績は

学生時代

- ・インターハイ 団体戦ベスト 4 個人戦シングルスベスト 8
- ・インカレ シングルスベスト 4 ダブルスベスト 8
- ・インカレインドア シングルス準優勝 ダブルスベスト 4

プロ時代

- ・全日本選手権ダブルスベスト 4
- ・関東オープンシングルス優勝
- ・ATP の下部トーナメント上位進出多数

などの戦績を残すことができました。レッスンでは、自分が経験してきたことを活かしわかりやすく指導していきます。また、上達するためには基本が大事なので打ち方、足の運び方など細かい内容も球出しを使って指導していきたいと思っています。宜しくお願いします。



笹井正樹コーチ

## 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

### 10月・11月期 レッスンテーマ 《ボディバランス》

東京オリンピックも終了しました。テニスではメダリストは残念ながらいませんでしたが、錦織圭選手が3大会連続でベスト8以上をキープしたのは素晴らしい活躍だったと思います。大切な試合に勝てる錦織圭選手の偉大さに感動しました。前期は『回内・回外の動き』がテーマでした。今後もインパクトでパワーと回転を与えボールコントロールできるようにチャレンジしましょう。さて、回内・回外の動作を使うには打点の調整や体の使い方が大切ですので『ボディバランス』を今期のテーマにしました。テニスのパフォーマンスを上げるには、体の一連の動きやラケットワークをイメージ化して反復練習することが大切です。練習で狙った箇所に8割入ると試合でも自信を持ってショットを使えるようになります。しかし、ボールを打つ動作だけでは中々思うようにコントロールできません。体の基本的な動作を押さえ打点を設定させて打つことによりショットの誤差が極端に少なくなります。今期はボディバランスに特化してボールを打つ技術や、フットワークを良くするコツをレッスンで紹介していきます。

ボディバランス  
についての説明  
動画はこちら→



### ボディバランスの練習のポイント

#### 1 ボールを打つ時のフットワークとラケットワークのリズムを理解しましょう。

打点は重心部と打点の距離を一定にすることが大切です。フットワークで近い打点、遠い打点を調整して打てるように練習します。

#### 2 体幹の使い方 中心力打法の紹介と確認をレッスンで行います。

重心力の使い方の解説と呼吸法  
ボールを打つための体幹トレーニングの紹介  
手足を繋げる動作（アジリティートレーニング）

## テニスのためのフィットネストレーニング

### バランスバードッグ

ボディバランスに必要な、スムーズなラケットワークを実現させるための上半身運動



1 肩の真下に手、腰の真下に膝をつき、背中をまっすぐにします。つま先は浮かしましょう。



2 対角線の手足を床と並行にのばし、そのまま体勢を20秒保ちましょう。



3 保てるようになったら、肘膝タッチにチャレンジしてみてください。

目標回数 キープは3セットを目標に、肘と膝タッチは1セット10回を目安に2～3セット行ってみてください。

エクササイズの効果には個人差があります。まずはご自身の身体を知ることが大切です。「姿勢・動きの健康診断」を受けて、より良い身体作りをしていきましょう！気になる方はフィットネススタッフにお声かけくださいませ♪



テニサポ仙川  
長屋おすすめ

人気の『BEAST』シリーズが  
リニューアル!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の長屋（ながや）です。秋、到来ですね！今回はテニスの秋にぴったりな新製品ラケットのご紹介です。PRINCE『BEAST』シリーズがリニューアルして登場しました！『BEAST』といえばオールラウンドモデルでお馴染みですが、今回から新たに加わった『BEAST DB 100』は今までの黄金スペックのラケットよりもう少しホールド感やボールの乗り感が欲しい、柔らかい打球感が欲しいという方にぜひ試していただきたい一本です！重さは280g,300gのラインナップで男性、女性ともにお使いいただけます。テニサポ仙川店ではデモラケットもご用意しておりますので、ぜひご利用ください。ご来店お待ちしております！



BEAST DB 100

### 前期（回内・回外動作）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』杉末洋史コーチ編



今回のテーマ「回内・回外」は言葉では簡単ですが、ボールを打ちながら行うのは、なかなか難しいですね。レッスンをしていて思ったことは、回内・回外動作をやろうやろうと、し過ぎてしまう方が多いように感じました。動作を強調し過ぎてしまうと、肘や肩の関節に負荷がかかり、ケガの原因になってしまうので、自然に行えると良いです。それには、テニスの動作を取り入れたストレッチが大切です。簡単にできるものとして、ラケットの真ん中三角になっているスロートの部分を持ち、ラケット面を正面に向けて左右に回すストレッチがあります。テニスの動きを取り入れたストレッチを行うことで、実際の打球動作がスムーズになるケースが多かったので、ぜひ参考にしてください。他にも、単純に関節の可動域を広げる柔軟も大切です。最近、私も3階フィットネスでストレッチしているので、一緒にやりましょう！



### オーナー日記

今回のオリンピックで日本は多くのメダルを獲得しましたが、実は、オリンピックで日本が最初にメダルを取った競技はテニスです。熊谷一彌が1920年、アントワープ大会で、シングルスと柏尾誠一郎と組んだダブルスの両方で、見事に銀メダルを獲得しました。小学生時代、熊谷選手は野球に夢中になっていました。その彼が、テニスをするきっかけとなった出来事が12歳のときにありました。先生たちが校庭でテニスをしてたときのことで。ある先生が、彼にテニスの球拾いを頼みました。しかし、ただ、球を拾っているだけでは、つまらないと思った彼は、そのうちにラケットを握って、飛んできたボールを受け止めるようになります。そして、何かの拍子に高くバウンドしたボールを打ち返したところ、上手くコートに飛んで、先生から「うまいぞ」とほめられました。それからというもの、野球ではなく、テニスに興味を持っていきます。その後、練習相手をしてれていた先生から「今、こんなに上手いなら、大人になったら、あなたはきっと、大したものになりますよ」と言われたことが励みとなり、テニスに夢中になっていきました。熊谷選手は、その当時のことを振り返って、『この先生こそ、テニス道に精進させてくれた原動力たることに間違いない』と感謝していました。

中山和義