



## 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27弾



### 今回のテーマ「スイングスピードアップ（フォアハンド）」

今回は、スイングスピードアップ（フォアハンド）です。利き腕の「回内動作」を意識してスイングを加速させて振り切ります。スイングを加速させる利点はボールに力を伝えられることです。ボールに力を伝える大切なテクニックなので意識していきましょう。

#### そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



テイクバックからフォロースルーまで一連の流れで打てるようなフォームが理想的です。フォロースルーでは腕が体に巻き付くようにしていきます。左足を踏み込んでラケットを前に振る勢い良く振ってインパクトをし、右ひじ基点の「回内動作」によって腕が顔の高さまで上がり、打球面を相手に見せながら振りぬきます。スイングスピードアップのキーポイントは「回内動作」なので意識してプレーをして下さい。

### フロントのつばやき

こんにちは！フロントの伊東です。2月に入りまだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では立春です。季節の花も梅が咲き始め、春が待ち遠しいですね。新年を迎えると共に、毎年館内のシクラメンの花を育てています。意外と育て方が難しく、日差しの強い場所や水分がなくなると花も倒れてしまいます。また水を与えすぎても根腐れをして枯れてしまい、毎日花の様子を観察しています。大変なこともありますが、でも花も愛情を注ぐとわかってくれるようでまっすぐに綺麗な花を咲かせてくれます。手間をかけた分とても嬉しくなります。仕事の中でのちょっとしたことですが、小さい事に自分を気付かせてくれる気持ちを大切にしたいです。1階のロビーに立ち寄ったら窓際に咲いていますので是非見てくださいね。

フロント 伊東 智子



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

2・3月期は、「シチュエーション」がテーマとなります。

#### 7つのテーマ

自分の弱点ができる！あなたにピッタリのテーマが見つかります。  
3月29日(火)・30日(水)・31日(木)

#### イベント

グリーンボール選手権 2月20日(日)開催  
オレンジボール選手権 3月20日(日)開催

#### 編集後記

今年も全豪オープンから4大会が始まり、いよいよ2022年シーズンが開幕しましたね！全豪などは少し前の動画などになりますが、先日行われたATPカップなど最近ではYouTubeなどでテニスの試合をたくさん配信しておりますので、食事の際にリビングのテレビなどでぜひご覧になってみてくださいね(∩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  
2022年2月1日発行(2022年2月号)



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

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

## ジュニアマスターズカップ開催報告 1月3日(月)開催



小学生の部 集合写真

小学生の部は学年の差が大きく出ていました。3年生の選手が6年生の選手のボールに、食らいついて奮闘している姿がとても印象に残りました。イエローボールにまだ慣れていない選手もいましたが、少しずつ経験を重ねて慣れていく事が大切だと感じました。中高生の部は、中学1年生から高校2年生までの選手が参加してくれました。レベルの差がある試合もありましたが、みんな必死にプレーをしていて、とても良い大会となりました。お正月にも関わらず、参加してくれた選手のみなさんありがとうございました。



中高生の部 集合写真

## 新春親子テニス教室が行われました 1月3日(月)開催

2022



親子テニス教室に参加された皆様

1月3日(月)に親子テニス教室を開催しました。新年にもかかわらず、20組の親子の参加していただき、ありがとうございました。イベントでは親子で協力しながら打ったり、教えあいながらラリーをしたりと、楽しそうな姿を多く見ることができました。新年早々、元気に身体を動かし、良いスタートが切れたかと思います。この親子テニスは定期的で開催していますので、今回参加していただいた方はもちろん、参加できなかった方も、次回のイベントでお待ちしています！

## 10歳以下オレンジボール選手権が行われました

1月3日(月)開催



参加したメンバー

1月3日(月)にオレンジボール大会を開催しました。どの試合もラリーが続いており、白熱していました。1球のミスに悔しがる様子が、普段のレッスンでは見られないため印象的でした。今回の試合の経験を活かし、レッスンへの意識が変化することを期待しています。今回参加出来なかった選手は次回2月に開催予定のオレンジボール大会に是非参加してください！



優勝 白尾玲旺くん(右)  
準優勝 成澤清一郎くん(左)

## 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

### 2月・3期 レッスンテーマ 《シチュエーション》

新型コロナウイルス感染症の第6波で厳しい状態となっていますが、今後も体温のチェックをしていただきプレー以外ではマスクを着用の上『感染しない、感染させない』のご協力を宜しくお願い致します。

さて、2月3期は、「シチュエーション」がテーマとなります。テニスはレベルを問わず、相手からエースを取ろうとする気持ちが強いと、身体が力みミスをする割合が多くなります。特に試合の序盤では、相手にボールを打たせる戦術を使ってプレーするとラリーが続き、試合を楽しむことができます。このようなことを踏まえて、今期は各シチュエーションに応じたショットの使い方と、ボールの配球を考えて効果的にポイントを取る方法を練習します。

### 「シチュエーション」での練習のポイント

シチュエーション  
についての説明  
動画はこちら→



5ゾーンに  
ついての説明  
動画はこちら→



#### 1 相手の陣形により、効果的にポイントを取る方法

- ・雁行陣の場合は、基本はラリーで深いボールを続け、ストレートロブやスライスを使って相手の陣形を崩す方法や、前衛との連携によりポーチボレーで優位に展開できるようにします。
- ・平行陣の場合は、センターにボールを集めサイドに空きを作ります。センターセオリーから展開してネットゾーンでポイントを取れるようにします。また、ロブで相手を後方に下げる工夫をして、相手の浅いボールへの対処方法や効果的にポイントを取れるように練習します。

#### 2 サーブ、レシーブで優位に立つ方法

- ・サーブではコースの配分を考え、相手にコースを予測させないようにします。セカンドサーブで得点率を上げる練習と、インパクトでパワーと回転を与えてショットの精度を上げる練習を行います。
- ・レシーブでは速いボールへの反応の方法、コースを打ち分ける方法、セカンドサーブへのアプローチの方法を練習します。

#### 3 5ゾーンでの基本的なプレーの方法とショットの打ち方と使い方 (動画の部分をレッスンで解説して実践します)

エースを取る気持ちを抑えてプレーするのは大変なこともありますが、上記のような戦略を意識してインパクトでパワーと回転を与えることに集中して、ボールを打つようにすると自分に余裕が生まれ、安定したショットと打った後の動作も自然に早くなりますので相乗効果が生じます。レッスンでは相手とラリーをつなぎ、コントロールを良くする習慣を作りましょう。

## テニスのためのフィットネストレーニング

### シングルレッグデッドリフト

走らされた時にボールを返球するシーンでもバランスが崩れないようにする



1 足元に目的物を置きます。(距離は徐々に遠くになれば良いので、最初は近くでも大丈夫です)



2 片足でバランスをとりながら腕を伸ばし目的物を触ります。背中を一直線に保ちながら行いましょう。



× 腰や背中が丸くならないように注意してください。

目標回数 3回タッチを1セットとし、3～5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！



テニスポ仙川  
清水おすすめ

インソールで、テニスがうまくなる!?

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です。みなさま、テニスがうまくなりたいですよね？(スクールだから当たり前ですね笑) そのために一番大事なものは、足です！動きの基盤となる足の動きが良くなるだけで、驚くほどプレーが変わるんです。そこで重要なものは、インソール。その名は「カスタムバランス」。このインソールは、熱成型をすることによって、なんとその人それぞれの足に合わせた形にできるんです！しかもただ同じ形にするのではなく、一番元気な状態の足に合わせて成型します。こうして足が良い状態となり、体のバランスが整うことで、動き出しが早くなるだけでなく、効率的にボールに力を伝えることにも繋がるのです！興味を持っていただいた方は、ぜひともテニスポ仙川店にご来店ください！経験豊富なスタッフがご案内いたします！！



## 前期(フットワーク)レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 森下怜コーチ編

今期のテーマは「フットワーク」でした。これはテニスの勝敗を左右する大きな要素です。サーブやストローク、ボレーなどのショットと比べてフットワークが目立つことは少ないですが、試合のレベルが高くなるほどフットワークの差がテニスの勝敗を左右します。レッスンをしていて感じたことは、ストローク、ボレーの時は足の動きを気にしている方も多かったのですが、サーブの時のフットワークが軽視されがちだと思いました。足の筋肉量は腕よりも遥かに多く、足の力を活かせるようになると一気にサーブのレベルが上がります。サーブでも身体の軸を真っ直ぐ保つためには足の動かし方が重要です。トスを上げたあと、軸足(右利きの方は右足)で地面を蹴ることを意識してみると良いと思います。優れたフットワークを持っていれば、いろいろなボールが拾えるようになり、自分の打ちやすい打点でボールを打てる確率も高くなります。皆様も普段から「フットワーク」を意識しながらテニスに取り組みましょう！



### オーナー日記

先日、福井烈さんと食事をする機会がありました。福井さんは全日本テニス選手権で7回も優勝をした名選手、東京オリンピックでは、日本代表選手団の団長として、活躍されていました。オリンピックでは不祥事やコロナもあって大変な苦勞をされたのですが「スポーツは不要不急ではないのか…」と言われる時が一番辛かったそうです。この言葉が様々な価値観を支配し始める中、団長として、とにかく選手たちに、持っている力を発揮して欲しいと思い、選手団の要望を伝えるなどの努力をされました。「史上最多のメダルを獲得できて良かったですね」と伝えると、福井さんは「オリンピックが成功したかどうかは、それぞれの人が思ってくれれば良いんです。裏方は評価されなくていい。選手たちの多くが、開催してくれたことへの感謝を伝えてくれた。それが嬉しかったです」と応えてくれました。最後にトップアスリートになる条件を質問すると「折れそうな心を主張し、人の話を熱心に聞き、強くなっていく。これを何度も何度も繰り返すことができるかどうかです」と教えていただきました。支えてくれる人がいるから活躍できると思います。

中山和義