



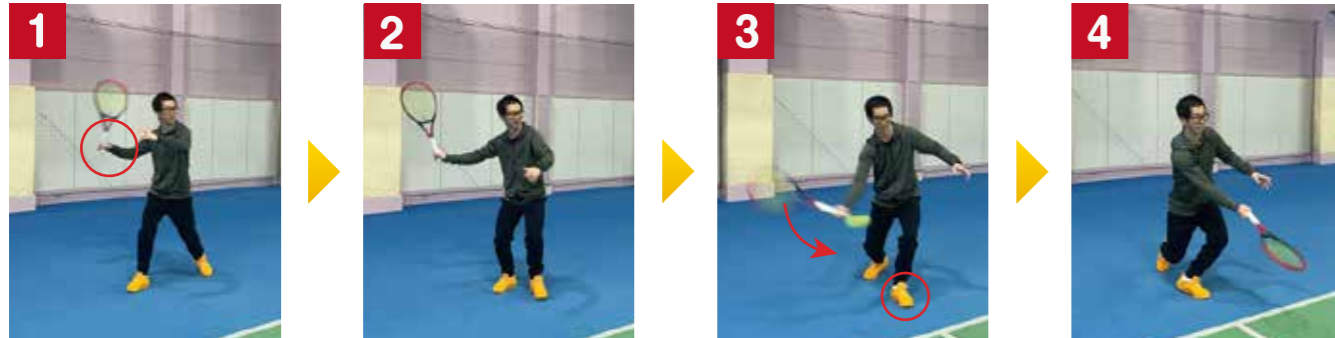
# 柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第40弾



## 今回のテーマ「ドロップショット」

今回は、ドロップショットです。ドロップショットは相手の不意を突くのに有効なショットです。ベースライン後方まで相手を下げた状態で打つと、相手の体制を崩すことができます。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!



1 普通のショットと同じ構えてテイクバックする

3 前足を踏み込み、インパクトの瞬間にラケットフェースをボールの斜め下へ入れていく

スイングの幅を変えず、力の調整でコントロールしていくことが大切です。前足を踏み込んでインパクトした瞬間に、ラケットをボール斜め下へ入れてボールの威力を殺します。手のひらでボールを転がすような優しいタッチをイメージしていきましょう。ドロップショットは繊細なタッチでコントロールがとても大切なショットなので、ラリーの中で自分に余裕のある時に打つことを意識していきましょう。是非、皆さんもお試し下さい。

## フロントのつぶやき

緑ヶ丘テニスガーデンは、2024年4月で25周年を迎えました。これもひとえに皆様のご愛顧のおかげです。大変嬉しいことに、通い始めて25年目を迎える方が15名いらっしゃいます。途中でお休みもあったかもしれませんが、本当にすていことです!そして、スクールを休会されても、遊びに来てくれる方がたくさんいらっしゃいます。テニスを続けようと思うスクール、たまに遊びに行きたくなる場所が、変わらずに存在することの意義を改めて感じました。これからも、皆様にとっての大切な場所となるように努めてまいります!

フロント 松井 沙織

入口前にてサーモグラフィー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

4・5月期は、「基本動作」がテーマとなります。

### 7つのテーマ

自分の弱点が見える!あなたにピッタリのテーマが見つかります。  
4月30日(火) 5月29日(水)・30日(木)・31日(金)

### イベント

小学生大会 4月14日(日)・5月5日(日)開催  
オレンジボール選手権 4月21日(日)・5月12日(日)開催  
グリーンボール選手権 4月28日(日)・3月19日(日)開催

### 編集後記

3月からテニスサポートセンター緑ヶ丘店がオープンしましたが、皆さまお越しいただきましたでしょうか?今年がクラブ創立50周年&スクール25周年と、緑ヶ丘としても節目の年となります。我が家でも息子の入学式があり春からバタバタしそうですが、体調管理に気を付けて、一緒にテニスを頑張りましょう! (^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  
2024年4月1日発行 (2024年4月号)



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

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

## グリーンフェスタ 2024 開催

参加者  
募集中



昨年のイベントの様子

今年も4月29日(月)にグリーンフェスタを開催いたします。毎回好評の本村プロ・コーチ別レッスンやクラス対抗戦、ショートテニス大会や部内ダブルス大会なども行います。他にもキッチンカーなどイベントをご用意しておりますので、皆様のご参加お待ちしております!

## テニスサポートセンター 緑ヶ丘店がオープンしました!!



3月13日(水)にテニスサポートセンター緑ヶ丘店が新しくオープンしました!!ラケットは日本最大級7,000本以上をご用意しております。ガットも多数ご用意し、幅広くガット張りにも対応してます。屋上には試打スペースもあり、ラケットだけでなく上達グッズもお試しできます。駐車場も完備しておりますので、レッスンの前後にぜひお立ち寄りください!



1Fラケット売り場の様子



# 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

## 4月・5月期 レッスンテーマ 《基本動作》

ベテランの方にも試合に積極的にチャレンジしていただきたいという思いで、ベテラン強化クラスを4月より開設することになりました。コーチには千葉県のベテラン大会で活躍していた旭コーチを迎えて「実践に強くなりたい」さらに「パフォーマンスアップしたい」という方は、ぜひレッスンを受講していただくと嬉しいです。

さて、今期は『基本動作』がテーマです。動画では、テニスの上達に最も必要なボールを打つタイミングについて解説していますので参考にいただくと嬉しいです。基本動作はフットワーク、ラケットワーク、ボディワークの3つの動きに注意を向けてバランスの良いテニスをするのが大切ですが、プレーの質を上げるにはボールを打つタイミングにチャレンジする必要があります。試合でよく見かけますが、打ちやすい打点で安全に返球する選手は、深いボールも同じように打つためにコートの後方に下がってプレーすることになります。相手は短くなったボールを自由自在に打ちわけ攻撃してきます。今期はこのようなことを踏まえ「深いボールはハーフボレーで返す」「ライジングで攻める」「チャンスボールは相手の足を止めて時間をとって溜めて打つ」のタイミングを変えて打つ練習を行います。今期はタイミングにチャレンジしましょう！

基本動作についての説明動画はこちら→

### 基本動作の練習ポイント

- 1 **ハーフボレー** → 初動を早くして厚いあたりの返球に心掛ける
  - ・サーブを打った後の深いボールや、アプローチ後の足下に落ちるボールの処理に効果があります。
- 2 **ライジング** → 準備を早くして打点を体の前にとり攻めを速くします。
  - ・ライジング、スイングボレーを使うことにより時間を奪うプレーができます。
- 3 **溜めて打つ** → バウンド後ボールを十分に引きつけて打つ。
  - ・時間を取ることで、相手の足が止まるので予測の逆を取ることができます。
  - ・チャンスボールを決める確率が上がります。

## テニスのためのフィットネストレーニング

### ロシアンツイスト テニスの基本のひねり戻しに必要な脇腹部の筋肉を鍛えるトレーニング



1  
股関節、膝を90度に曲げて座る。両肘を肩の前でしっかり伸ばし、手のひらを合わせてセットする。



2  
体の軸を中心にしてゆっくり上体を左方向にひねる。肘はできるだけ伸ばしたまま、視線は両手の先に置く。



3  
足が床から離れないように注意しながら、右方向へひねる。動作中、股関節の角度が変わらないようにする。

**目標回数** 左右へのひねりで交互に10回を1セットとし、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♪



## テニスポ仙川 本城おすすめ

## しっかりとした打感で、身体にも優しいパワー系ラケット

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の本城です！以前はMTGにも在籍していましたが、現在は仙川店にて勤務しております(^o^)/ MTGからは少し離れておりますが足を運んで頂けると幸いです。さて本題ですが、今回ご紹介させて頂くのはTecnifibreから発売のNEWラケット『TF-X1 V2』です☆ (MTGでは森下コーチがTecnifibre契約ですね) 特におすすめのポイントは、独自の振動減衰テクノロジー。打球時の感触・情報を損なわずに、手元に届いた衝撃は素早くカット！これにより『打ちごたえはありつつも身体に優しい』を実現しています♪ さらにデザインがクリーンでスポーティなところもおすすめです(\*^-^\*) 試打のご用意も予定していますので、仙川店もしくは森下コーチまでお問い合わせください。



TF-X1 V2

## 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”』 森下コーチ編

今期のテーマは「シチュエーション」でした。言葉で言うことは簡単ですが、実際に実行することが難しいテーマだったかなと思います。練習前のホワイトボードを使った説明の段階ではしっかり理解する方が多かったのですが、いざラリーやポイントをかけてやってみると苦戦している様子でした。絶対に決められるボールをゆっくり相手のいる所に返球したり、逆に確実に返球したい場面で無理やり強打して、ミスをするという状況がよく見られました。試合で効果的にポイントを取るためには、その場の状況を素早く判断して自分の打てるベストショットを選択することが重要です。これからも自分と相手の立ち位置、自分が今攻撃なのか守備なのか等、常に考えながらプレーしていきましょう！



### オーナー日記

テニスサポートセンターの緑ヶ丘店がオープンしました。7000本の中古ラケットを展示販売するお店です。1970年代のウッドラケットから、アルミラケット、最新のモデルまであります。私が中学で、初めてテニスをしたラケット、ウィニングショットも展示されておりました。眺めていると、当時、友達と一緒にボールがほとんど見えない中、遅くまで必死に練習をしていたことを思い出します。その他にも、これまでに使ったラケットを何種類も見つけることができました。テニスを始めて45年になりますが、本当に多くのラケットを使ってきました。松岡修造は、小学校の頃、ベッドの中でもラケットを抱いて寝ていたそうです。その理由を「僕にとってラケットはいつも一緒に戦ってくれる最高の友達だったから」と説明していました。テニスはラケットがなければ、できません。そして、一人でもできません。使ってきたラケットを眺めていると、多くのテニス仲間がいたことも思い出させてくれます。

中山和義