



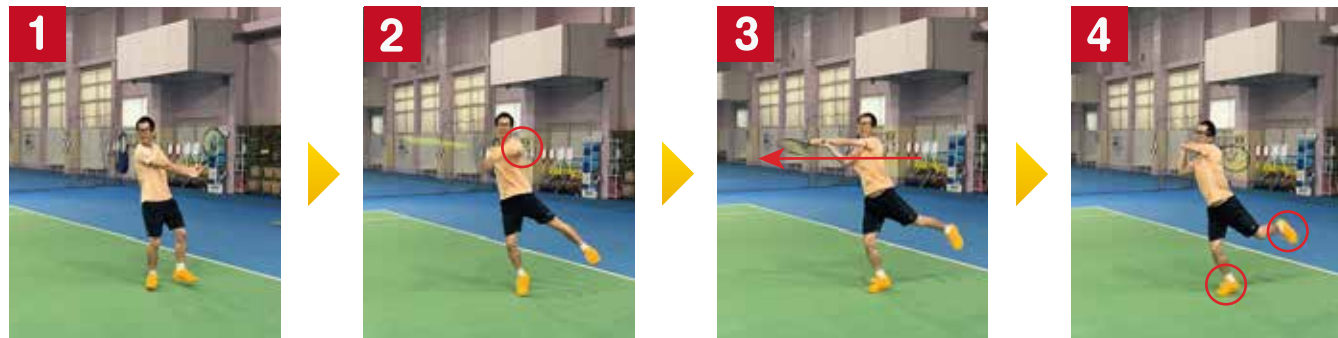
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第42弾



今回のテーマ「両手バックハンドストローク（高い打点）」

今回は、両手バックハンドストローク（高い打点）です。両手バックハンド（高い打点）は浮いてきたボールを叩きオフェンス時には必要なショットです。打点を落とさずに打つことで相手の時間を奪い、プレッシャーを与えることも出来ます。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



高い打点のダブルバックハンドストロークは、左肩を上げ、肩の高さでレベルスイングをしていく

右足で着地して、左足を蹴り上げる

高い打点で打つ時は、左肩を上げインパクトに向けて腕を肩の高さまで、その高さのままレベルスイングをしていくことが成功の秘訣です。打点が高くても、上体のひねり戻しを利用して力を伝えていきましょう。フォロースルーでは「体の切り返し動作」によって、右足で着地をして、左足を蹴り上げる体勢になります。是非、皆さんもお試し下さい。

フロントのつぶやき

こんにちは！アルバイトスタッフの白澤です。最近、お客様から声をかけて頂く機会が増えました。皆様とのコミュニケーションは楽しみです。そして、まだまだ新しい発見が多く学びが絶えません。個人的に、キッズやジュニアの生徒さんとのやりとりがいつも新鮮です。皆様の元気さにエネルギーをもらおうと同時に、友達同士切磋琢磨しながら練習に取り組む姿に感銘を受けています。夏休みの特別レッスンも多くの方々に申し込みいただきました。梅雨も明け、いよいよ夏本番です。夏の暑さは年々厳しさを増しているように感じます。くれぐれも熱中症には十分お気をつけください。

フロント 白澤 桜子

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

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。
8月29日(木)・30日(金)・31日(土) 9月29日(日)・30日(月)

イベント

小学生大会 8月4日(日)・9月1日(日)開催
オレンジボール選手権 8月11日(日)・9月8日(日)開催
グリーンボール選手権 8月18日(日)・9月15日(日)開催
ジュニアマッチ練習会 8月25日(日)・9月22日(日)開催
中学生大会 8月3日(土)・9月7日(土)開催

編集後記

今年の全仏とウィンブルドンではアルカラスが優勝しましたね！パリオリンピックはレジェンド選手達の引退試合もかかっており、白熱しそうですね！毎日暑い日が続いておりますので、体調管理に気を付けて、さらなるレベルアップを目指して頑張りましょう！(^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8月1日発行 (2024年6月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

七夕イベント開催報告

今年も館内に色鮮やかな短冊が275枚も飾られました。皆様からたくさんの大切な願い事をいただきましてありがとうございます。飾られた短冊は福岡県小郡市にある七夕神社に奉納し神殿でお祓いを受けた後、8月4日から7日まで境内に飾られます。そして8月8日(木)午前10時からお焚き上げを執り行います。皆様の願い事が叶うといいですね！



七夕神社の夏祭りの様子

日本テニスチーム大会・東京大会結果報告



当日参加していただいた皆様

7月7日に日本テニスチーム大会・東京大会が京王テニスクラブで行われました。当日は36度を超える快晴の中で9時から1Rが開始されました。対戦は男子ダブルス、女子ダブルス、ミックスダブルスの順に行われました。1回戦はジュエインドアテニスさんとの対戦でしたが、逆転勝利して2回戦に駒を進めることができました。2回戦は第1シードの高松ローンとの対戦でした。男子ダブルスで勝利、女子ダブルスでは敗北し、勝敗のかかったミックスダブルスでは、一進一退の中でタイブレークまでもつれ、残念ながら5-7で負けてしまいました。選手の皆さんは、酷暑の中、健闘してくれました。ありがとうございました。来年は、ベスト4以上を目指して頑張りましょう！

はじめてテニス教室



参加者募集中

テニスが初心者のお子様を対象に、8月22日(木)に「はじめてテニス教室」を開催いたします！テニスが初めてのお子様でも楽しめるプログラムとなっております。ラケットやシューズもご用意しておりますので、お気軽にご参加ください。

時間	15:00~16:00
対象	小学生及び幼児(初心者の方)
場所	インドアコート
参加費	無料 先着20名

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

8月・9月期 レッスンテーマ 《腕の回内・回外》

愛媛国体に東京都代表として出場した内島萌夏さんが、パリオリンピックのテニス競技出場に内定しました。ボールを打つタイミングが素晴らしく、早いテンポでラリーをするのが得意です。当時はサーブに課題を持っていましたが、最近ではサーブでもポイントを取れるように進化しています。世界のトップになる目標を持って行動していますので、皆さんも応援していただけると嬉しいです。

さて、今期のテーマは「腕の回内・回外」です。内島選手のサーブが良かった点も「腕の回内と回外」の操作が自然に流れるように出来るようになったからだと思います。サーブは、テイクバックで両手を開くように筋肉にストレッチをかけてラケットを準備します。上手にボールをヒットするには、フォワードスイングに入る前にラケットヘッドを背面に下げて降り出す動作が必須となります。このラケットヘッドを落とした「回外」の形と、インパクトに向かうフォワードスイングで「回内動作」の動きを反復練習することで、サーブは見違えるように進化します。これは、フォアハンドストロークの動作もほとんど同じです。「回内・回外」の動きを取り入れることでボールの質が変わりますので注目して練習しましょう。ボールを打つ際に手の動きだけに集中すると下半身の動きが疎かになりますので、股関節の使い方と合わせ練習していただくと効果が大きいです。腕の回転力をパワーとして使えるようにチャレンジしていただくと嬉しいです。

腕の回内・回外
についての説明
動画はこちら→



『回内・回外』の動きとは



回内 回外

回内は、手を腰の高さに下げて手の平が前方から体の内側に向けて動くことと理解して下さい。回外は逆の動作になり、内側から外側に動くことを言います。この『回内・回外』の動きが各ショットごとにテイクバックからフォワードスイング、フィニッシュにかけて異なります。今期はそれぞれの動きの要点をおさえ、反復練習して無意識にボールを打てるようにしましょう。

※動画を見て頂き（4つのストレッチの形）を覚えて練習に入りましょう。

テニスのためのフィットネストレーニング

円回内筋ストレッチ 前腕の回内外運動に必要な円回内筋のストレッチ



1 台の上に手を置きます。このとき、指先が自分の方向に向くようにしましょう。



2 肘を伸ばし体重を後ろにそらします。



3 手首を固定し、肘を伸ばしたまま体を内側に捻ります。

目標回数 左右の腕各 30 秒を 1 セット行います。回内動作を繰り返すことで筋肉が硬くなりやすいので、レッスン後にしっかりストレッチしましょう。肘の内側から斜め下方向に筋肉が伸びている感覚があれば大丈夫です。

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♪



テニサポート緑ヶ丘
生方おすすめ

各種試打ラケット
多数ご用意しております

今年オリンピックが開催されるのでいつもよりタイトルの取り合いが白熱していますが、新しいラケットのリリースも白熱しております。されています。現在シェアが1位のヨネックスを追いかけ、ウィルソンとバボラが販売に力を入れています。ウィルソンからは話題のラケットが解禁されます。テニスサポートセンター緑ヶ丘店では全機種を導入しますので是非お試しください。2025年はバボラの150周年が控えており限定ラケットの情報も楽しみです。ラケットを変えるタイミングとしては良い年なので色々試してみてください。各モデルの情報はテニスサポートセンター緑ヶ丘店までお気軽にお問い合わせください。



前期（ウォーキング打法）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』野中守コーチ編



生徒さんから「コレ、解らない！」と言われるテーマの1つです。私にとっては当たり前に行っている打法でも出来ない人にとってはチンプンカンプンなのです。ウォーキング打法というくらいですから、もちろん歩く動作で打ちましようということなのですが、意外に考えて打つとできないものです。それはそうです。「歩く時に右足出して、同時に左手出す！」なんて考えていないですからね。ではどうしたら良いのかです。まず、出来ない人は振り出す時に体の乗っている軸足が踏み込む足になっているため、スウィングする時に動くのが同側の足になってしまうのです。つまり、スウィングする時に軸足がボールのある側の足になっていれば、打つ時に動くのは踏み込み足に決まります。でも、これはあくまで理屈で実際は思うようにいかないのも事実です。しかし、出来ないと言っても上手くはなりません。事実、同側打ちの人が出来るようになるまでヘッドスピードが上がり、ボールの伸び・回転量の増加・ボールの抑えが楽に出来るため飛躍的に打てるようになるのは珍しくありません。是非、皆さんもトライしてみてください！

オーナー日記

パリオリンピックが盛り上がっていますが、先日、オリンピックで銀メダルを獲得したフィギュアスケート男子の宇野昌磨選手が現役を引退しました。世界選手権でも優勝しましたが、生まれたときは超低出生体重児として特別な治療を受けていました。彼は、メダルを取った翌年、ある病院に『900gで生まれた僕から、子育てを頑張っている皆さんへ』というメッセージを送っていました。それには成長の何もかもが遅く、両親が心配ばかりしていたことや諦めなかった愛情への感謝の言葉などが書かれていました。そして、最後は『生まれてきた時は生きてさえいればと言われた僕も今ではアスリートとして成長しています。お子様の未来の可能性を応援しています』と結ばれていました。病院の廊下に飾られたこの手紙に多くの母親が足をとめてきたそうです。医師が『宇野さんの活躍がここを通る多くの家族たちの力になってきました』と話していました。引退会見で「全力で取り組んできた自分を褒めたい」と話していましたが、今後もプロスケーターとして多くの人に元気を与え続けてくれると思います。

中山和義