



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43弾



今回のテーマ「フォアハンドボレー（厚い当たり）」

今回は、フォアハンドボレー（厚い当たり）です。ボレーはタッチの感覚が非常に重要なショットなので、相手のスピードボールに打ち負けないように意識しましょう。手首を柔軟に動かせる状態のまま、てのひらでキャッチするイメージが大切です。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 右足をセットして、右腕とラケットでくの字をつくる

2 左足を右斜め前に踏み込みながら重心移動して、厚い当たりでインパクトする

右股関節をかかとにのせるイメージで軸足の右足をステップしラケットヘッドを立ててテイクバックをします。ラケットを後ろに引きすぎると、振り遅れなどのミスショットにつながるので気をつけて下さい。左足を踏み込んで体重移動をしながら、ボールを迎えてインパクトするのでその際に右腕とラケットで「く」の字をつくる意識をすると、ラケット面が安定します。レベルスイングでの厚い当たりを心掛けましょう。是非、皆さんもお試し下さい。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントスタッフの吉田です。朝夕の風にやっとな秋を感じるようになりましたね。私は、長く続いた暑さで疲れた体に、元気を取り戻すためという口実で「食欲の秋」を楽しんでいます。もちろん「スポーツの秋」も忘れていませんよ。テニスをするのにピッタリの季節ということもあり、お休みされていた方も続々と戻ってきてくれてスクールが賑わっています！皆様も食べすぎに気を付けてテニスを楽しんでくださいね♪

フロント 吉田万紀子

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。
10月29日(火)・30日(水)・31日(木) 11月29日(金)・30日(土)

イベント

- 25周年パーティー 11月16日(土)開催
- 小学生大会 10月6日(日)・11月3日(日)開催
- オレンジボール選手権 10月13日(日)・11月10日(日)開催
- グリーンボール選手権 10月20日(日)・11月17日(日)開催
- ジュニアマッチ練習会 10月27日(日)・11月24日(日)開催

編集後記

先日家族でジャパンオープンを観戦しに行ってきました。今年は海外のトップ選手が多数参加し、初日に観戦しに行ったのですが、とても盛り上がりおりました。今月はTORAY、来月は全日本と近場の有明コロシアムにて間近でプロのプレーを見れるチャンスがありますので、ぜひ皆さんも足を運んでみてくださいね！ 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
2024年10月1日発行（2024年10月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

25周年パーティー開催

参加者
募集中

おかげさまで、緑ヶ丘テニスガーデンも25周年を迎えることができました。そこで25周年を記念して、11月16日(土)に調布クレストンホテルにて、25周年記念パーティーを開催いたします！当日はお食事やお酒などを飲みながら、コーチングスタッフなどと歓談しつつ、ゲーム大会などで一緒に盛り上がりましょう♪

開催日 11月16日(土) 17時00分～19時00分頃
料金 8,800円/名(小学生以下は4,400円)
会場 調布クレストンホテル Tel:042-489-5000
場所 調布市小島町1-38-1 調布PARCO 8～10F
調布駅広場口 徒歩1分



調布クレストンホテル

お申込みはフロントまで 先着100名様 着席形式となります

テニスが好きを応援！

2クラス受講
キャンペーン
9月1日(日)～10月15日(火)

こちらのキャンペーンでは、10月より受講開始していただくと、

初月の受講料が1ヶ月無料！
翌月からは1,000円引きになります。

お申込みはフロントまでお願いします
※2ヶ月以上継続して頂ける方が対象となります

おかげさまで

開校25周年

紹介キャンペーン第2弾

期間 9/1(日)～10/15(火)

ワクワク抽選
で当たる

紹介体験の方に「ワクワク抽選」にチャレンジしていただけます。体験者の方が当てた商品を紹介者にモブプレゼント！

- 1等 グルメカード 1万円分
- 2等 レッスン1回無料券
- 3等 ガット張り工賃無料券
- 4等 ホットコーヒー/ソフトクリーム無料券
- 5等 25周年オリジナルじゃがりこ

期間中に、ご家族やお友達を紹介してください♪

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》

男子テニスの国別対抗戦「2024年デビスカップ・ワールドグループ(WG)1部」の日本対コロンビア戦が9月14、15日に有明コロシアムで行われました。錦織圭選手が6年ぶりに出場するとあって、沢山のテニスファンが有明に集まり応援しました。試合は見事、西岡、錦織選手の活躍で、3勝1敗の成績で日本が勝利し、ファイナル予選に進出を決めました。コロシアムを満員にする力と期待を超える活躍を見せる錦織選手に本当に感服します。

さて、今期は『ボディバランス』がテーマです。試合で最高のパフォーマンスを発揮するためには、効率の良い身体の動きでベストショットを常に打つことが大切となります。効率の良い身体の動きの特徴は、「打点が安定している」「ボールを打つ際に頭が動かずに軸を使ってラケットワークが出来ている」などです。打点は重心からの距離で調整するとラケットがバランス良く振れるようになります。また、身体に軸を感じてラケットを操作することで正確にインパクトしてラケットコントロール出来ます。錦織選手のように打点を安定させてスイング時に頭が動かないフォームを目指しましょう。ボールを打つフォームは高い打点、低い打点やショット別でそれぞれ変わってきますので、今期はバランス良くボールを打つためのコツを知り練習で自在化できるようにしましょう。

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 フットワークで前後左右や、高低の打点を調整するコツを練習します。**
・打点に入る動きを反復練習して重心点からの距離で調整し、バランス良くボールをヒット出来るようにしましょう。
- 2 ボールを正確に打つ為の動きとしては、体の軸操作が大切です。**
・体に軸を感じてスイングすると遠心力が働き、ラケット面が加速してボールに回転を掛けやすいフォームになります。
・前足、後方の足の二軸でのプレーが可能となり、ボールを打つタイミングを変えることが出来ます。
- 3 相手のボールに負けないボディバランスを理解しましょう。**
・腰を必要以上に動かさない打ち方が正確に打つコツです。股関節をたたみ戻す動作を認識しましょう。ボールコントロールの精度が高まります。

テニスのためのフィットネストレーニング

ボディバランストレーニング

背中側の筋肉を鍛えるとともに腹筋を意識させて体幹を固定するトレーニングです



1 肩の真下に手がくるようにして四つ這いの姿勢をとります。



2 右手と左足をまっすぐ伸ばします。骨盤を安定させたまま10秒間キープします。



3 反対側も同様に行います。

目標回数 交互に繰り返して3セット行います。
手と足を同時に伸ばしてふらついてしまう場合は、足のみを伸ばしましょう。

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

万全な状態で
テニスを楽しみましょう！

ラケット、ストリング、グリップ、シューズは万全の状態ですか？ラケットが自分に合っていないとケガに繋がりがち、または上達の妨げになります。新製品、中古からあなたに合ったラケットをお探しします。さらに一人一人に合った重さやバランスのカスタムのサービスをおこなっています。ストリングは性能が落ちているものを使えば、疲労の蓄積が進みやすいです。スピンやボールスピードをアシストするストリングもあります。いつもと違うセッティングにする事が、上達のきっかけになるかもしれません。グリップが滑るといざとなった時に打球の安定感が出なくなります。フィット感や吸汗性など製品によって特長も様々です。シューズが摩耗していると、思わぬところで転んでケガをします。足元が安定すれば、ケガの防止だけでなく、より効率的にボールに力を伝える事もできます。テニスサポートセンターはテニスを楽しみたい方、試合に1つでも勝ちたいと思っている方を応援致します。道具の状態の確認もお気軽にお問い合わせください。ご来店お待ちしております。



グリップなど小物売り場の様子

前期（腕の回内・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”』 稲葉徹コーチ編



前期のテーマは「回内・回外動作」でした。とても面白い内容で、個人的にも非常に興味のあるテーマでした。回内・回外動作という動作を何のために行うのか、その「目的・目標」を明確にしていくと、テニスのレベルがグッと上がる内容ですね！「このボールを打つために必要なんだ！」というイメージがあれば、いろんな動作を取り入れやすくなります。回内・回外動作を取り入れたことで、ボールに回転がかりやすくなったり、安定したコントロールを得たり、今までよりも打球速度が上がったという方が多かったと感じます。新しい動作を取り入れて、コツを掴んだときの喜びは大きなものになりますよね！このテーマに限らずさまざまなテーマに対してまずはゴールをしっかりと把握することで、上達していく過程を楽しんで練習することが出来ると思います。今後もぜひテーマに対して楽しんでトライしていただければ幸いです！



オーナー日記

パリパラリンピック、車いすテニスで小田凱人選手が相手のマッチポイントからの逆転で金メダルを獲得しました。最後まで諦めない気迫のこもったプレーの原点を知りたくなって、彼の著書『凱旋』を読んでみました。彼はサッカー選手を目指して毎日、練習に明け暮れていた9歳の時、骨肉腫を発症、大好きだったサッカーを2度とできない身体になってしまいます。病院でリハビリをしていたとき、国枝慎吾選手がパラリンピックで金メダルを獲得する姿を見て、車いすテニスに心を奪われました。退院後は毎日、学校から帰るとお父さんと公園でテニスの練習をするようになります。それから2年後、小学校で行われた夢や目標を発表する2分の1成人式で彼は涙をあふれさせながら「僕の将来の夢は車いすテニスで世界一になること。海外で活躍する選手になって、お父さんやお母さんに恩返しをしたい」と話しました。本ではその当時、泣いてしまった理由を『いつか世界一になれたらいいな程度の軽いものだったら、泣くことはなかっただろう。必ず実現させるという強い気持ちが涙になって出てきたのだ』と振り返っていました。そして、本のエピローグには、『他人に流されたり、迷わされたりすることなく、自分が好きで決めた道を信じて突き進んでほしい』とエールが書かれていました。

中山和義