



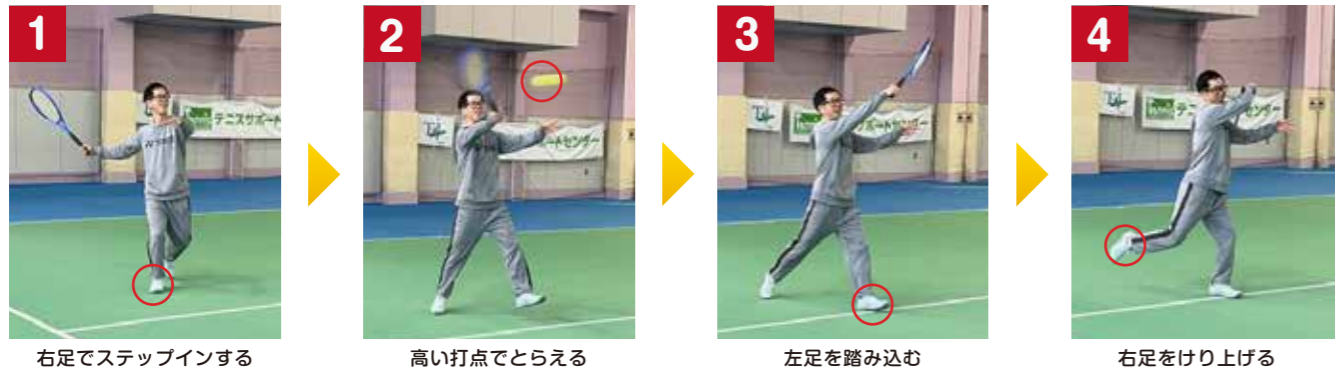
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第45弾



今回のテーマ「スイングボレー」

今回は、スイングボレーです。スイングボレーは非常に攻撃的なショットです。うまく打つことができれば、相手にプレッシャーをかけることができます。難しい印象がありますが、意識することを覚え、試合で使える武器として磨いていきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!



体の切り返し動作と回内動作を使い、なるべく高い打点でボールを捕らえることができればスイングボレーは完璧です。右足をステップインして上体をターンさせ、ラケットヘッドを立ててテークバックします。体の切り返し動作のひねり戻しと、インパクトでの回内動作の2つでラケットを加速させて振り抜きます。ショットを安定させるためにはどの打点が自分に最適なのかを見極めることが大切です。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。フロントの矢崎です。2月は節分やバレンタインデーなどのイベントがあります。私は節分の日には子供の頃から、年齢より1粒多い豆を毎年食べています。無病息災を願って食べるそうです。ただ、大人になってからは、年の数を一気に食べるとお腹いっぱいになってしまいます。なので1日数回にわけて食べています。皆様も健康を願い節分を過ごしてみたいはいかがでしょうか。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。アウトコートでレッスンや壁打ちをしているのを見ると、寒さに負けずテニスをしている皆さんは本当に凄いと思います。準備運動をしっかりして、怪我をしないようにテニスを楽しんでください。

フロント 矢崎 若子

館内利用について 屋外コートをご利用の場合、館内美装のため靴についた砂をよく落としてから入館してください。
※砂を落とすには、入り口前に設置してあるエアコンプレッサーをご利用ください。

スクール&クラブインフォメーション

7つのテーマ
自分の弱点分かる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。
3月29日(土)・30日(日)・31日(月)

イベント
小学生大会 2月2日(日)・3月2日(日)開催
オレンジボール選手権 2月9日(日)・3月9日(日)開催
グリーンボール選手権 2月16日(日)・3月16日(日)開催
ジュニアマッチ練習会 2月23日(日)・3月23日(日)開催
ピギナーダブルス 3月22日(土)開催

編集後記
2025年シーズンが始まり、若手とベテランとの戦いがとても白熱していますね!今年は暖かい日が多く、中庭の梅が綺麗に咲いています。あっという間に春が来てしまいましたが、みなさんは春といえば何を連想されますか?今年も1年ますますテニスが上達できるように、一緒に頑張りましょうね!
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
2025年2月1日発行(2025年2月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

新春イベント開催報告



今年も1月3日(金)に新春イベントを開催しました。インドアコートでは親子テニスとグリーンボール大会が、アウトコートではジュニアチャレンジマッチが行われました。親子テニスでは親子で仲良くテニスを楽しんでいただき、試合では白熱したゲームが多く見られました。今後もまた様々な企画を行う予定ですので、ぜひご参加ください。



当日参加していただいた皆様

おしるこ会開催報告

1月12日(日)に5年ぶりとなる新春おしるこ会を実施いたしました。数日前までは雨予報でしたが、天候にも恵まれて無事に開催することができました。たくさんのお子様や親御さん、レッスン後のスクール生の方々がいらっしゃり、一時はラウンジとテラスが満席になるほど賑やかなイベントになりました。お子様たちも大人にまぎって交代で餅をつき、達成感に笑顔も誇らしげでした。みんなてついた、つきたてのお餅は格別ですね!来年も餅つき大会の開催を予定しているのので、ご家族お友達をお誘いの上、ぜひご参加ください。お手伝いいただいたクラブ会員の皆様、ありがとうございました。



当日のイベントの様子

新スタッフ紹介



スタンレー紀コーチ

10月から新入社員としてコーチをやらせていただいているスタンレー紀と申します。18歳から20歳の間、緑ヶ丘でアルバイトコーチをやらせていただきました。そこからレック、ルネサンス、ゴダイといった色々なテニススクールでコーチをやらせていただき、緑ヶ丘に戻ってきました。試合にも出ていたので、試合での動きや配球等のアドバイスをしながら皆様とテニスを楽しんでいきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

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月期 レッスンテーマ 《シチュエーション》

1月は全豪オープンが行われました。男子は錦織選手が昨年から好調を維持しており、1回戦はマッチポイントを2本上手にしのぎ、ファイナルで勝利しました。勝負強さを発揮しています。今後の活躍が楽しみです。女子は、内島萌夏、本玉舞唯、伊藤あおい、石井さやかさんらの東京勢が頑張ってくれることを願っております。

さて、2月3月期は「シチュエーション」がテーマになります。正しいポジショニングを知りプレーすることで、更に試合を楽しむことができます。今期はボールを打った後の動きについて注目して練習しましょう。相手の打つボールに素早く反応し、ベストショットで返球して、次のシチュエーションを考えて行動することができれば、相手はプレッシャーを受けてミスをする割合が増えます。ベストショットを打ってから、次のポジションにつく「リカバリー」を早くする習慣を作ることにより、動く距離が少なくチャンスボールへの対応が早くなり、攻撃力がアップします。ボールを打った後のリカバリーが遅れると、コートに空きができ、長い距離を走る必要があります。空きが出来ることで相手は逆を突くことも可能になってしまいます。このように相手に有利に試合を進めさせないために、相手がボールを打つ時にベストポジションをキープ出来るように、「リカバリー」を反復練習することが大切です。今期はベストポジションを考えて、「リカバリー」に注目して練習しましょう。

シチュエーション
についての説明
動画はこちら→



シチュエーションの練習のポイント

- 1 自分の守る範囲をイメージします。**
ボールを打った後のリカバリーに注意を向けて、相手がボールを打つ前に守備範囲の前後左右を均等化する習慣を作ります。
- 2 ホームポジションからチャンスボールの短いボールに素早く反応して攻撃力を高めましょう。**
相手の浮いたボールをコートの中に入り、ノーバウンドまたは高い打点でボールを打つコツを身に付けましょう。
- 3 ダブルスでの陣形での守りと、ポイントの取り方を練習しましょう。**
相手の打点に対して守る位置を確認しましょう。ダブルスではコート縦に3分割して、ストレートとセンターを守ることに注目してプレーすると、ポイントが取れる確率が増えます。

テニスのためのフィットネストレーニング

重心コントロール

シチュエーションは、自分のポジションを変えることがポイントになります。重心をコントロールすることで、スムーズな移動を可能にする事が出来ます。

1 片足立ちになり、軸足と反対側の手で床をタッチします。

2 起き上がります (タッチするのに4秒、起き上がるのに2秒)

3 反対の足を前に踏み出します

4 軸足と反対側の手で床をタッチし起き上がります

目標回数 上記の動きを①～④を繰り返します。足を後ろに踏み出すと難易度が高くなります。重心をコントロールし、素早い移動ができるようにしていきましょう。

重心コントロール
についての説明
動画はこちら→



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♪



テニサポ緑ヶ丘
清水おすすめ

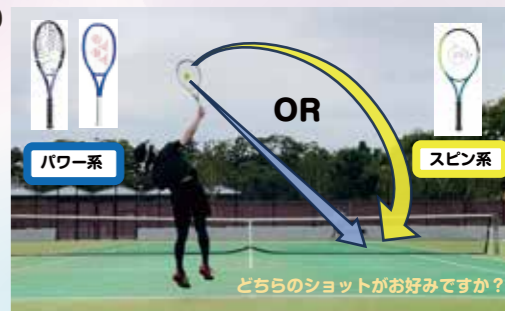
人気モデルが盛りだくさん!!
失敗しないラケットの選び方!

こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です！新春は大人気モデルが続々発売されましたね！(^.^)EZONE・PURE DRIVE・SX300 と黄金スペックが盛りだくさんとなっております。

そこで今回は、ご自身に合うラケットをお選びするコツをお伝え致します！！

黄金スペックのラケットには、大きく分けてパワー系とスピン系の2種類があります。パワー系は直球で速め (EZONE, ピュアドラ)、スピン系は軌道が高く変化強めのボールになりやすいのが特徴です (SX300, VCORE)。ご自身がスピードボールやボレーに重きを置く場合はパワー系、回転を活かした粘り強いストロークや曲がるサーブを打ちたい場合はスピン系ラケットを選んで頂くと戦略通りのプレーが光ると思います！！

プレースタイルがまだ確立していない方は、目標に対して真っすぐなボールで打ち抜くイメージ、ボールを曲げて落とすイメージのどちらがご自身に合うかで選んで頂くと good です！！



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”』山名翔太コーチ編



前期のテーマは『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因です。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。

レッスンをしていると、せっかくナイスショットを打ったのに打った後に足が止まっているせいで、返ってきたボールを打ち返せないという状況をよく目にします。主な原因は自分のショットの見過ぎです。見過ぎていて人ほど打った後に足が止まりやすいので、ボールを見ながら足を動かせるように意識してみましよう！

もちろんその場でラリーをしている時も足を動かすことが大切です。また、相手がボールを打つタイミングでスプリットステップが出来るとより動きが良くなります。足踏みや軽く駆け足などのステップを使うと動きやすいです。

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

元旦に、仙川にある八幡神社に初詣に行ってきました。以前に本で読んだのですが、神社ではお願いごとをするよりも誓いを立てる方が良さそうです。心理学でいうアフメーションの効果が働くからです。

達成したい目標や願望を宣言することで、ポジティブな感情を引き出すことができ、望みが叶いやすくなります。

確かに「テニスの試合で優勝させてください」とお願いするより、「テニスの試合で優勝できるように努力しますので、見守ってください」と神様に誓う方が効果もありそうです。

八幡神社では、お賽銭を入れて、何を誓うかを考えたのですが、「いつも見守ってくれてありがとうございます。これからも、がんばりますのでよろしく願いします」と具体的な目標が出てきませんでした。

それでも、神様に感謝の言葉を伝えることができて良かったです。

中山和義