



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46弾



今回のテーマ「スマッシュ」

今回は、スマッシュです。スマッシュはポイントを決めるショットというイメージが強いと思いますが、試合では打ち頃のロブばかりが上げるわけではなく、さまざまな高さや深さのロブがあります。どんな状況にも対応できる打ち方やフットワークを意識してポイントを取れるようにしましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!



1 左足でステップインする



2 左右の腕の入れ替えを行い、思い切りスマッシュする



4 右足をけり上げ、回内動作で勢いよく振り抜く

スマッシュのインパクトでは、ボールを指さした左腕とを下げると同時にラケットを振り始めます。この腕の入れ替えが体のバランスに直結するので必ず覚えましょう。その時に体が開かないように左腕は胸の位置に置き、“回内動作”で勢いよく振りぬきましょう。後ろ足となる右足は、体重移動の結果として蹴り上げられることが理想です。注意点は体が開いてしまうとパワーロスをしてしまい、威力のないスマッシュになるので、気を付けましょう。是非、皆さんもお試してください。

フロントのつぶやき

ようやく寒さも和らぎ暖かくなってきて、桜が綺麗な季節になってきましたね。私はお花の中で桜が大好きなので、気持ちもウキウキして外に飛び出したいくなります!

この4月から新生活をはじめられた方もいらっしゃるかと思いますが、一日も早くなれると良いですね。みなさまの新しい活躍を応援しています!そしてテニスライフを楽しんでいただくと嬉しく思います。

フロント 大塚 浩子

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

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

イベント

小学生大会 4月6日(日)・5月4日(日)開催
オレンジボール選手権 4月13日(日)・5月11日(日)開催
グリーンボール選手権 4月20日(日)・5月18日(日)開催
ジュニアマッチ練習会 4月27日(日)・5月25日(日)開催
ピクナーダブルス 5月24(土)開催

編集後記

ここ数年は桜の開花が早く、徐々に入学式の時期に桜が綺麗に咲いているイメージですね!新年度を迎え生活のスタイルが変わる方も多いかと思ひます。緑ヶ丘の4,5番コートの桜も見ごろを迎え、お花見テニスを味わえるアウトコートでのレッスンが自分も楽しみです!

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4月1日発行(2025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 2025 開催

参加者募集中



昨年参加していただいた皆様

今年も4月29日(金)にグリーンフェスタを開催いたします。毎回好評のクラス対抗戦、親子テニス、コーチ別レッスンなどを行います。今年には本村プロに加えて、新しく森上プロをお招きして特別レッスンも行います。豪華ゲストが登場のこの機会をお見逃しなく!ぜひお友達やご家族と一緒にご参加ください!

フレンドシップマッチ開催

5/11開催
参加者募集中



毎回好評のクラブ内チーム対抗戦を開催いたします。今回もアウトコート①②④⑤番を使用し対戦チームを決め、3~4試合を行い順位を決定します。今回も使用コートを増やして、早い時間に終わるように計画しました。お申し込みは個人で受け付けていますので、日頃プレーできない方と親睦を深めて、楽しいひとときをお過ごしください。お気軽にご参加ください。



前回の参加していただいた皆様

試合要項

開催日: 5月11日(日)
集合時間: AM9:15
試合時間: AM9:30~PM1:30
参加費: ¥1,300/名
※雨天の場合は中止となります

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

4月・5月期 レッスンテーマ 《基本動作》

ジュニアの全国につながる東京都予選が2月3月に行われました。4月からはいよいよ関東大会や小学生大会が始まります。全日本出場を目標にチャレンジしてくださいね。また、昨年からスタートした稲葉、旭コーチによるベテラン強化も1年が経過して徐々に参加者が増えています。「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方は、レッスンに参加していただくと嬉しいです。

さて、今期のテーマは「基本動作」です。レッスン中、「苦手なショットは何ですか？」と聞きますと、バックハンドの高い打点という方がほとんどですが、フォアハンドという方も少なくありません。フォアハンドストロークでラケット面を地面に向け過ぎている方が、スライスや低い打点の処理に困っています。試合では高い打点と低い打点を克服した選手が、優位にラリーを展開することが出来ます。

高い打点は、簡単に打てそうですが、力をインパクトに伝えにくいという難しさがあり、身体のバランスを崩さずにボールを打つことが大切になります。

低い打点はネットの高さが最大の敵となるため、回転をかけてコントロールするテクニックを習得することが必要です。このような課題に対応するアプローチは、フットワーク、ラケットワーク、ボディワークの3点から見たバランスにより、ショットを改善・進化することが大切です。ボールに回転を掛けようとしてラケットワークだけに集中して練習してもパワーと回転をボールに与えコントロールすることは出来ませんね。フットワークで打点を安定させて、ボディバランスに気を配りながらラケットワークして、初めて自分の思うようなショットを打つことが出来ます。

今期は、課題を克服できるレッスンの内容にしていきますので、コーチに問題点を伝えていただいてコミュニケーションを取りながら練習しましょう。

高い打点と低い打点の 対策と克服法

- 1 身体の使い方とラケットワークを知ることが大切です。
- 2 正確に打てるフォームはイメージ作りから、発想の転換をしましょう。
- 3 錦織圭やフェデラーは、エアーケイに見られるように手足を逆に使う手法を用いてショットを自由自在に打っています。(サッカーや走る動作)

基本動作についての説明動画はこちら→



テニスのためのフィットネストレーニング

フォアハンドストローク

「体の使い方」を覚えるとボールへのエネルギー効率が高まり、体の負担(肘や肩)が減るようになります。打つ瞬間に骨盤を回すことで体全体のエネルギーをボールに伝えることができ、力強いショットが生まれます。今回はフォアハンドストローク(スクエアスタンス)を例に解説します。



1 右足をセットします(骨盤は右向き)



2 左足を踏み込みます(骨盤は右向き) 重心は右足から左足に移動します。



3 左足で地面を蹴ることで骨盤を回転させスイングします。骨盤の回転と同時に右足は後ろに残しましょう。



4 右足を前に出し、レディポジションになります

目標回数 上記の動きを①～④を繰り返します。体が前のめりにならないように注意しましょう。骨盤の回転と同時に右足が前に出るとボディバランスが崩れショットが不安定になるので、気を付けましょう。

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♪



テニサポ緑ヶ丘
清水おすすめ

痛みとおさらば!!
サポーターの使い分け術!!!

こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です！今月はプレイ頻度の高い皆様に向けて、体にストレスのかからないサポーター選びをお伝えします！一口にサポーターといっても、同じ部位でも種類も商品があると迷ってしまうものです。そんな時は、体のコンディションに合わせてサポーターの種類を使い分けてあげるのが快適なテニスへの第一歩です！！

肘で例を挙げると、プレイ中に決まった個所が痛くなる場合はエルボーバンドがおすすめです。厚めのパッドが特定の筋肉に作用し、負担を和らげてくれます。肘が全体的に痛い、曲げ伸ばしの時点で痛んでしまう場合は、範囲が広くてサポートの強いエルボースリーブの出番です。

そしてテニス肘の予防や疲労を軽減したい時は、アームスリーブという商品がおすすめです。こちらは肘の自由な動きを妨げず、着圧効果や温度調節機能によって筋肉へのストレスを減らしてくれるのが特徴です。最もお気軽に着用できる為、初めての方にもおすすめです。

テニスに役立つサポーターは数多く存在するので、スタッフまでお気軽にお尋ねください！お体を労り、ぜひ快適なテニスライフを送りましょう！！

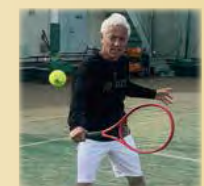


前期(フットワーク)レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』旭雅弘コーチ編

昔・・・試合での場面を想定してレッスンをしようと試みたことがありました。相手コートにワイドへ打つ→相手コートにオープンスペースを作る→そこに追い詰め攻める→チャンスボールが来る→ノータッチエースを決める・・・というパターンを何度も球出して繰り返し練習してもらいました。球出しでは順番が決まっております、受け手も次の動きが頭に入っているのでスムーズに事が運び、絵に描いたように上手いのですが・・・。

いざ本番の試合となると、どうでしょう。なかなかパターン通りには行かず・・・今日のレッスンは、いったいなんだったのか？と口には出さないものの、そのような目で訴えてくる人が多かったのを記憶しています。

それから反省しまして・・・試合で頻繁に起こるパターンを抽出して、その中から互いに2ショット、3ショットで完結出来るパターンをメニューとして組むようにしました。それでもなかなか設定通りの展開になることは難しかったです。それゆえ、レッスン内容通りのゲーム展開が出来た時・・・生徒さん以上に喜んでいるのは・・・実はコーチなのです！ これ・・・コーチは、あるある～♪



オーナー日記

全豪オープンに行ってきました。会場について、まず、グランドスラム大会の盛り上がりには驚かされました。家族で身体を動かして楽しめるアトラクションが数多く用意されています。テニスの練習グッズを試せるコーナーやピクニックボール、卓球などのラケットスポーツを多くの方が親子で楽しんでいました。そして、選手の練習も公開されていたので、アルカラスやズベレフの練習を近くで見ることができたのは貴重な経験でした。試合直前なので、コーチと相談しながら真剣にプレーする姿が印象的でした。

スタジアム以外の試合は観客と選手の距離が近いので、声援を直接、選手に伝えることができます。加藤未唯選手とメキシコのサラシアが組んだ女子ダブルスの3回戦を見ましたが、日の丸を振って「絶対ポイント!」「挽回!」と応援する日本人の声援に呼応して、加藤選手が何度も頷いていました。ファーストセットを落としながら、逆転で勝利を掴んだ直後には観客席に近寄って両手を挙げて喜びを分かち合っていました。ペアを応援していたメキシコ人も日本人と一緒に盛り上がっていました。私も久しぶりに、学生時代のように大きな声で応援しました。テニスの楽しみはプレーだけではないですね。

中山和義