



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47弾



今回のテーマ「フォアハンドストローク（スイングの軌道確認）」

今回は、フォアハンドストロークでのスイングの軌道の確認です。以前のスイングは右肩を支点として、ラケットを押し出すストレートの軌道でした。しかし、今はラケットの操作はできるだけコンパクトにする一方で回内動作を利用してダイナミックに振っていくことが求められています。大きく振った結果として、ラケットの軌道は弧を描くようになりますので自分のスイングを確認していきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 ユニットターンで回内



2 ラケットヘッドダウンで回外。
直線的な振り出し



3 右ひじを基点に回内し、弧を描くようにスイングする



テークバックで体の右側へユニットターンをした際に右腕で回内動作を行います。次にラケットダウンでは回外動作が行われ、右ひじより右手首が後ろになり、右腕とラケットで「逆くの字」を作ります。インパクトに向けては回内動作が始まりますので直線的なスイングになり、インパクト付近からのフォロースルーでは、回内動作によって弧を描くようなスイングになります。皆さんも是非トライしてみてください。

フロントのつぶやき

6月に入り梅雨の季節になりましたね。お天気がパツとしない気分も下がりがちになるので、テニスで発散してくださいね！昼間のフロントに入っていると、たまにお母さんのテニスに付き添うお子様がいらっしゃいます。平日でも学校が休みの時があると、一緒に来てテニスが終わるまでロビーで勉強を待っているのですが、騒ぐこともなく静かに待っている姿が可愛くて、つい話しかけたくってしまいます。これからもお母さんがテニスを楽しめるように、お子様が居心地良く待てる場所になればいいなと思います！

フロント 松井沙織

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。
6月29日(日)・30日(月) 7月29日(火)・30日(水)・31日(木)

イベント

小学生大会 6月1日(日)・7月6日(日)開催
オレンジボール選手権 6月8日(日)・7月13日(日)開催
グリーンボール選手権 6月15日(日)・7月20日(日)開催
ジュニアマッチ練習会 6月22日(日)・7月27日(日)開催
ビギナーダブルス 7月26(土)開催

編集後記

フレンチオープン赤土で熱戦が繰り広げられていますが次はいよいよ芝のウィンブルドンへ！コートが変わればプレースタイルも変化し、同じ選手でもまったく違った一面が見られるのがテニスの面白さですね。クレーで魅せた選手たちが、芝でどんなドラマを生むのかも注目です！
菅沼伸彦

発行：緑ヶ丘テニガーデン

〒181-0003 東京都三鷹市北野 4-5-38 TEL:03-3307-2101
2025年6月1日発行（2025年6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 開催報告



今年のイベントの様子

4月29日(火)に開催された「グリーンフェスタ」は、皆さまのご協力により大盛況のうちに終了しました！今年は本村プロに加え森上プロにもご来場いただき、特別レッスンやエキシビションマッチで大いに盛り上がりました。新企画「コーチ VS 生徒」や「サーブ・ストローク計測」では、ご家族でのチャレンジも多く見られました。来年は、さらに多くの方々にご参加いただき、コーチたちに勝ってみたいと思います！今後も皆さまに楽しんでいただけるイベントを企画してまいりますので、来年のご参加もお待ちしております！

フレンドシップマッチ開催報告

5月11日(日)に開催されたフレンドシップマッチには、23名の方が参加し、白熱した試合を楽しんでいただきました。このイベントは個人でお申し込みいただいた方々を、運営委員会が4チームに編成して行われます。試合は4チームによる総当たり戦で行われ、各対戦では3ペアが出場し、2勝以上したチームが勝利となります。同じペアの固定は認められておらず、各チームのキャプテンによる戦略が勝敗を大きく左右しました。今回の優勝は、田中俊一さん率いるCチームでした。おめでとうございます！優勝チームおよび準優勝チームには賞品が授与されました。次回のフレンドシップマッチは、10月12日(日)に開催予定です。どうぞお楽しみに！



今回の参加していただいた皆様

2 クラス受講 キャンペーン

5月16日(金)～6月15日(日)

2クラス受講には、こんなメリットがあります！

- ①技術の向上 異なるコーチの指導を受けることで、多様な視点から技術を学ぶことが出来ます。
- ②持久力の向上 体力や持久力が向上し、試合でのパフォーマンスも向上します。
- ③仲間との交流 新しい友人や仲間を作る機会が広がり、モチベーションも高まります。

6月または7月より
受講開始していただくと

1ヶ月目 2ヶ月目以降
今だけ 無料 & 1,000円引き
※2ヶ月以上継続していただける方が対象となります。

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

6月・7月期 レッスンテーマ 《ウォーキング打法》

これから暑い日が続きますが、インドアの快適な環境の中で、技術の向上に取り組んでいただけると嬉しく思います。私は、有明で開催される国際大会や大学生・ジュニアの試合を意識して観るようにしています。有明のハードコートは球足が遅くなっており、ラリーがよく続くのが特徴です。試合に挑戦する方は、平均して5～8球程度ラリーが続くと想定して練習することが大切です。ボールコントロールを意識してラリーをつなぎ、チャンスボールが来たときにしっかりと勝負をかけてポイントを取れるようにするのが理想です。

今期のテーマは「ウォーキング打法」がテーマとなりますが、ボールを打つ際には、近い打点と遠い打点が発生します。遠い打点で構えて打とうとすると、ラリーの中でバランスを崩しやすく、ミスにつながる傾向があります。プロや上級者のプレーを見ると、走らされるほど正確なショットを打っています。初動や打点に近づくフットワークは、「歩く動作」を工夫するだけで自然に身につけることが可能です。逆に、「構えて打つ」ことを基本としている方は、構えられない状況になるとミスをしたり、ただ返すだけのショットになってしまいがちです。

「ウォーキング打法」によって動きの連続性を生み出し、ショットの精度を高めて、より多彩なポイントパターンを身につけましょう。各ショットの詳細については、『いちばん新しいテニス上達メソッド』の本を参考にしてみてください。今期のレッスンでは、ラリーを続ける楽しさを実感していただけるような内容で進めていきます。

ウォーキング打法の練習のポイント

① 各ショット別に歩く動作の体の動きを理解しましょう。

初動の1歩目が大切です。後方股関節と肩関節の動きに注意を向けましょう。バックスイングからフォワードスイングまでの打つタイミングを反復練習します。

② ボールの軌道に注意を向け、前後左右に動く中で打点を調整し、ショットを安定する練習を行います。

- ・遠い打点ではボール起動に向かって動く打ち方と、打ってからのリカバリーの練習します。
- ・近い打点では、ボール起動からよける動きを使いコートの中に入って打つ練習をします

③ ウォーキング打法でサーブ、リターンを強化します。

ウォーキング打法
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のウォーキング打法

ウォーキング打法を習得するためには、歩きながらボールを打つ感覚を覚える必要があります。歩く時は自然と腕が振られていますよね。これは下半身の動きと上半身が動きが連動しているためです。この連動をテニスにも活用できるとボールに力が効率よく伝わりやすくなります。腕の振りも鋭くなり脱力した状態でスイングできるので、手首や肘肩への負担を軽減することができます。



1 気をつけの姿勢をとります。



2 右足を前に出してテイクバックの形をとります。



3 右足で床を蹴り出して骨盤の回旋とともに右腕を振ります。



4 左足を前に出し、フォロースルーをとります。

目標回数 ①～④を繰り返し、歩きながら行ってみましょう。 ※写真は右利きを例としています。

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♪

テニサポ緑ヶ丘 清水おすすめ

靴底（ソール）のあれこれ♪



こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です！いよいよテニス本番の春！！ということで、シューズの状態はいかがでしょうか？昨年の春にご購入された方は、そろそろ一年が経つところで、お買い換えの時期かもしれません。そこで今回は、テニスシューズ選びに重要な要素となるソールについてお話しします！

ソールに搭載される機能は、主にグリップ性・安定性・クッション性の3つです。中でも安定性は、シューズごとでの違いが出やすい要素になります。あまり知られていないのですが、安定性の強弱を変えることで、好みのプレースタイルに合わせることができるのです！俊敏性を求めるボレーヤーには軽量のスピードタイプ、踏ん張りを効かせたいストロークヤーには安定性の強いスタビリティタイプがオススメです。2つのタイプを見分ける簡単な判別方法があり、靴底を下から見たときに前と後ろで分かれているのがスピードタイプ、靴底が1枚の板のように一体化して、接地面が大きいのがスタビリティタイプになります。

実際に手に取ってみることも、その軽量性や重厚感の違いを感じることができます。ご自身のプレースタイルに合ったシューズを選ぶことで、勝利に一步近づきましょう！！



前期（基本動作）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』スタンレイコーチ編

前期は基本動作をテーマにレッスンを行っていました。基本動作と言っても年代によって変わっていった部分があり、そこをしっかりと理解して、練習が出来るかどうかが大変だと思います。お客様一人一人に合ったアドバイスが出来るように心がけているのですが、本当にこれで伝わっているかなという不安がいつもあります。その為レッスン中にアドバイスをして、そのアドバイスを他のコーチからも言われたと言われると、他のコーチもそう言っていたなら正解かなと少し安堵してしまいます笑。

嬉しいのは、今までそんなアドバイスを受けたことがなかった、とても分かりやすかったと言われた時は内心でとても喜んでます。基本動作は単純な様で物凄く奥が深いです。普段の練習で出来ていないと、試合でミスが増えてしまいます。試合でも出来るようにコーチ陣がアドバイスしていくので、意識して練習をしていただけたら嬉しいです。



オーナー日記

NHKの朝ドラ『あなぱん』を見ている。これは『アンパンマン』の作者、やなせたかしさんの物語です。朝ドラには、アニメとは少し異なる、初期の絵本に描かれた『アンパンマン』も登場していました。

『アンパンマン』の絵本は発売当初、評論家や保護者から酷評されました。「顔を食べさせるなんて気持ち悪い」「子どもに悪い影響がある」といった意見も多く寄せられました。しかし、やなせさんが幼稚園を訪問し、本棚を見てみると、どの絵本よりも『アンパンマン』が一番ボロボロになっていたのです。つまり、園児たちの間で大人気だったのです。

絵本のあとがきには、当時の怪獣や悪者を倒す格好いいヒーローに疑問を抱いた、やなせさんのメッセージが書かれていました。「ほんとうの正義というものは、けっして格好のいいものではないし、そのために必ず自分も深く傷つくものです。アンパンマンは自分を食べさせることによって、飢える人を救います。それでも顔は、気楽そうに笑っているのです。さて、こんなアンパンマンを子どもたちは好きになってくれるでしょうか？」

やなせさんは2013年に亡くなりましたが、『アンパンマン』は今も多くの子どもたちに愛されています。そして、大人にも力を与えてくれていると思います。

中山和義