



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49弾



今回のテーマ「フォアハンドストローク（フットワーク）」

今回は、フォアハンドストローク（フットワーク）です。厳しい角度に打たれたり、相手に走らされて右サイドに走りこんで打ち返すときは“歩く動作”のボディワークとフットワークを利用して、打球後でもすぐに戻ることを意識していきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



左足を踏み込みながらボールをとらえる

右足でブレーキをかけてその反動で戻る

走りこんでインパクトする際、左足を踏み込みながらボールをとらえます。そうすることで、ラケットより前へ振り出すことになり、相手のボールの勢いに負けない体勢を作ることができます。その後は、右足でブレーキをかけて上体がブレないようにキープしてその右足を蹴り上げることでセンターにすばやく戻ることができます。皆さんもぜひお試しください。

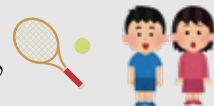
フロントのつぶやき

こんにちは、フロントの木村です。暑い夏も終わり少しずつ秋の気配を感じられる季節になりました。今年の夏は猛暑続きでしたが、暑さに負けず汗をかいてテニスを楽しんでいる皆様に沢山、元気をいただきました。最近、お子様と一緒にテニスを始めたいという方が増えています。テニスは生涯スポーツと言われていますが、緑ヶ丘テニスガーデンにも3歳から90歳代まで幅広い年齢のお客様が通い、テニスを楽しんでいます。ご家族やお友達と一緒にスポーツの秋をぜひ満喫して下さいね。

フロント 木村さやか

注目!

11月30日（日）にグリーンフェスタ（秋）を開催いたします！
詳細はまた後日発表いたしますので、みなさまのご参加お待ちしております♪



スクール&クラブインフォメーション

7つのテーマ

自分の弱点分かる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。
10月29日(水)・30日(木)・31日(金) 11月29日(土)・30日(日)

イベント

小学生大会 10月5日(日)・11月2日(日)開催
オレンジボール選手権 10月12日(日)・11月9日(日)開催
グリーンボール選手権 10月19日(日)・11月16日(日)開催
ジュニアマッチ練習会 10月26日(日)・11月23日(日)開催
ビギナーダブルス 11月22日(土)開催

編集後記

男子のテニスはアルカラスとシナーの2強時代がしばらく続きそうですね！先日ジャパンオープンを観戦しに行ったのですが、ボールを打つ音、選手たちの気迫、会場の熱気が肌で感じられ、一球一球に心が揺さぶられました。ぜひ皆さんもプロの試合を観戦してみてくださいね(＾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
2025年10月1日発行（2025年10月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

親睦テニス大会 スクール生大歓迎

フレンドシップマッチ 開催

参加者
募集中



前回参加された皆様

親睦クラブ内 団体戦を開催いたします。当日抽選にて対戦のチームを決め各3～4対戦し順位が決められます。試合は、4ゲーム先取で行いますので、体力に不安の方も大丈夫です。お申込は個人でお受けいたしますので、お気軽にご参加ください♪

試合要項

開催日：10月12日(日)
集合時間：AM9:15
試合時間：AM9:20～PM12:15
参加費：¥1,500/名
※雨天の場合は中止となります

グリーンボール MTG 代表選手決定戦 開催

参加者
募集中



以前グリーンボール大会に参加したメンバー

この大会の優勝者には、2026年3月に開催される「第11回東京都グリーンボール大会」に、MTG代表として出場権が得られます。ぜひ日頃の練習の成果を試してみましょう！

※KTA ジュニア登録をしている方は参加できません

開催日：10月19日(日)
時間：12:00～15:30
場所：アウト1・2番コート
参加費：3,000円/名(税込)
対象：10歳以下の方

親子テニス教室& はじめてテニス教室開催報告

今回はテニス経験者はもちろん、ラケットを握るのが初めてという方も多く、最初は緊張していたお子さんたちも、お父さんやお母さんと一緒にボールを追いかけるうちに、笑顔で元気いっぱい走り回っていました。ペアでのミニゲームでは、親子で声を掛け合い、ナイスショットが決まるたびにハイタッチをする姿も見られ、終始和やかな雰囲気でした。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。



親子テニスの様子



はじめてテニスの様子

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期 レッスンテーマ 《ボディバランス》

テニスにおける「ボディバランス」は、プレーの質を大きく左右する重要な要素です。ボディバランスが良いと、安定したショットが打てるだけでなく、怪我の予防にもつながります。具体的なポイントについて解説しますので参考にしてくださいね。

「ボディバランス」とは、プレーの場面で体の重心を適切に扱いながら、打つ動作やフットワーク時にバランスを崩さないように動きを取ることを指します。テニスでは、ボールを打つ際に上体と下半身のバランスが非常に重要です。打点に入るときの上体と下半身の関係を理解し、重心を中心点にした全体の筋肉をうまく操作することが求められます。

- ・横に動く基本動作やランニングショットの際には、下半身が後方を向かないようにフットワークを意識し、打点に重心を向かわせながらラケットを振ることが大切です。
- ・前に動く動作では、相手から時間を奪うために一歩前でスイングすることが重要です。

この二つの動作は、後方の足の動きがすべてを決定します。打点をセットして打つためには、後方の足を先に一歩前に出すフットワークを練習する必要があります。そして、ボールを打つための動きとして、体の軸操作と体重移動のどちらが良いかを検証しながら練習することも重要です。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、ボールに回転を掛けやすいフォームとなります。一方、体重移動して打つと、重たく早いボールを打てますが、頭が動くのでミスショットしやすいフォームとなります。ショットにより使い分けるといいでしょう。

ボディバランスを保つための具体的なポイントとしては手足をつなげるフットワークや、上体と下半身のバランスを取るための初動の一歩目が挙げられます。初めの一歩で体に捻りを作り、打つエネルギーを溜めることが大切です。これらのポイントを意識して練習することで、無理なくボールを打てるようになり、試合でのパフォーマンスが向上します。修正のポイントはコーチが説明しますので聞いてくださいね！

ボディバランス
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

原田コーチ兼理学療法士解説

動きながらバランスを取る力の強化

テニスにおける「ボディバランス」は、プレーの質や安定性を大きく左右する非常に重要な要素です。正しいボディバランスを保つことで、より強く・正確なショットが打てるだけでなく、ケガの予防にもつながります。



1 右足に100% 重心をのせて手と足を対角線にセットします。



2 4秒かけて右肘と左膝をゆっくり近づけます。



3 5秒目で素早く右手と左足を離します。
①の姿勢に戻るのでこれを繰り返します。

バランスを取る
力の強化の説明
動画はこちら↓



ポイント 1セット10回として、右足が終わったら左足も行いましょう。

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

2025 年秋のプリンス特集!!



こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です！今年の秋はプリンスの目玉商品が勢ぞろいです！！中でも主役は新型のツアーシリーズ。新素材としてお馴染みとなった最強素材ザイロンの搭載と、それに伴うカーボンの組み直しによりツアー史上最大の剛性を備えております。他社には無いハイパワーボックスフレームはフラットドライブ時にその真価を発揮し、プリンス最速のスピードボールを可能にしました！！そして穴無しのツアー 100 は 16×19 ヘストリングパターンが変更され、ヘビーモデルに至っては 310g→305g への重量変更が施されました。これは高速化する現代テニスへの適応の為だと考えられます。その他にも様々なスペックがラインナップされておりますので、幅広いレベルの方に体感して頂きたいシリーズです！

次は実に3年ぶりのリニューアルとなる、大人気ワイドライトアドバンスのご紹介です！前作から好評だった幅広ラストは踏襲しながら、今作はライフスタイルとの共存をテーマにデザインされました。さながらレトロスニーカーのようなルックスは、皆様の日常にも溶け込むことでしょう。外観だけではなく中身の衝撃吸収材も第二世代へと進化し、エフォートレスなプレーを可能にします。今年の10～11月シーズンは、是非プリンスの新作をチェックしてみてください！！



TOUR シリーズ



ワイドライトアドバンス

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”』 加藤克也編

今回のテーマ『腕の回内・回外』のレッスンはいかがだったでしょうか？
そもそも「回内・回外」って何？と聞かれますが、特に初級クラスの方やまだテニスはじめて間もない方だと難しいテーマだったかもしれませんね。

もっとも簡単に言うとボールに回転をかけるうえで、とても大切な腕の動きなのです。私はテニスをはじめて45年以上経ちますが、昔は木のラケットでとても重くラケット面が小さい物でした。そんなラケットだったので、まっすぐ当ててボールを押すように打て、と習いました。今ではそんな打ち方をしている人は誰もいませんね（笑）

道具の進化とともに打ち方の技術も進化していきます。レッスン動画をもう一度見直していただき、正しい腕の動きをマスターしましょう。そして、ケガをしない回転のかかった力強いボールを打てるようになりましょう！



オーナー日記

息子のテニス部の応援で、広島で開催されたインターハイに行ってきました。高校3年生として迎える最後の団体戦でした。勝ち上がった2回戦、最後のシングルスで勝敗が決まる展開になります。部員全員が声を張り上げて必死に応援していましたが、惜しくもタイブレークでキャプテンが敗れ、そこで敗退となりました。試合直後、キャプテンは涙をこらえきれず、うずくまって、しばらく動けませんでした。

会場を後にするとき、整列した下級生を前に、引退する3年生が一人ずつ挨拶をすることになりました。息子の番になり、どんな言葉を口にするのか耳を傾けましたが、泣きながら話していたため、はっきりとは聞き取れませんでした。普段は感情を表に出すことが少ない息子だけに、その姿に驚かされました。最後に先生が「負けたのは残念だったが、このチームは本当にまとまり、成長していった。本気で泣けるということは、本当に努力した証拠だから、胸を張っていい」と言葉をかけてくれました。

中学時代は部活に入らなかったのが、高校で厳しい部活に飛び込むときには正直なところ心配でした。しかし、3年間で得られた経験は息子にとって何ものにも代えがたいものになったようです。一緒に汗を流した仲間を大切にしながら、これから残された高校生活も存分に楽しんでほしいと思います。

中山和義