



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50弾



今回のテーマ「バックハンドストローク（フットワーク）」

今回は、バックハンドストローク（フットワーク）です。サイドへ厳しい角度のボールを相手から打たれ、走り込んで打ち返す場面は試合中に何度も起きる事です。不利な局面ですが、“歩く動作”のボディワークとフットワークを利用していきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



右足を踏み込みながらボールをとらえる

左足でブレーキをかけてその反動で戻る

走り込んでインパクトするときは最後に右足を踏み込んでボールを捉えることを意識します。体の切り返し動作によって相手の勢いに負けず、力強いボールを打ち返すことができます。フォロースルーでは左足で踏ん張ってブレーキをかけることを意識しましょう。インパクト後は左股関節ブロックをしてブレーキをかけ、その反動を使ってコートに戻ることがポイントです。皆さんもぜひお試しください。

フロントのつぶやき

今年もあとわずかとなりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。あっという間の一年でしたが、テニスで皆様が楽しく健康でいられることが私たちにとって一番嬉しいことです。これから冬本番となります。体調やケガに注意して身体を大事に整えて年末年始に備えていただけたらと思います。来年も皆様にテニスを通じてより充実した時間を過ごしていただけるようにフロントスタッフも努めてまいります。皆様の賑やかな笑顔をお待ちしております。

フロント 伊東 智子

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

12・1期は、「フットワーク」がテーマとなります。

年末年始のお知らせ

12月29日(月) 12月30日(火) 12月31日(水)
1月1日(木) 1月2日(金) 1月3日(土)は休講日となります。
12月30日～1月1日は休館日となります。
12/29, 1/2, 1/3は10～16時までの営業となります。

イベント

1月3日(土)は親子テニス教室、グリーンボール選手権、ジュニアチャレンジマッチを開催いたします。

編集後記

緑ヶ丘では毎年クリスマスイルミネーションを装飾しているのですが、みなさんご覧になっていただけましたでしょうか？年末年始の忙しい時期になりますが、体調管理に気を付けながら、冬のテニスを我々コーチたちと一緒に楽しみましょうね(＾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 12 月 1 日発行 (2025 年 12 月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

2026 新春イベント情報

新しい一年の始まりをみなさまとともに祝いする、お正月イベントを
1月3日(土)に開催します！ぜひご家族やご友人と一緒に、MTGで
新年のスタートを素敵な思い出にしましょう♪

1月3日(土)開催

参加者
募集中

親子テニス教室



昨年の参加された皆様

時 間	10:00～11:00
対 象	キッズ初～初中級(4～10歳) 20組
場 所	インドアA・Bコート
参 加 費	2,000円/組(税込)

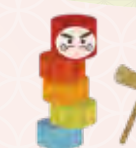
10歳以下グリーンボール選手権



昨年の参加メンバー

時 間	11:30～14:30(集合11:00)
対 象	10歳以下 8名
場 所	インドアA・Bコート
参 加 費	3,000円(税込)

ジュニアチャレンジマッチ



昨年の参加メンバー

時 間	13:00～17:00(集合12:30)
対 象	小学校5年～高校3年生 10名
場 所	アウトドア1・2コート
参 加 費	3,000円(税込)

餅つき大会開催



新春1月11日開催
ぜひご参加ください



昨年の餅つき大会の様子

毎年恒例となっております餅つき大会を、来年1/11に行います♪つきたての美味しいお餅が食べられますので、ぜひご家族でご来場ください。

開催日 1月11日(日) 12:00～14:30 くらいまで

会 場 緑ヶ丘テニスガーデン

※雨天時に開催有無の決定は9:30にいたします。

参加費無料 ※事前の申込不要です。



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

12月・1期 レッスンテーマ 《フットワーク》

今期のレッスンのテーマは「フットワーク」です。テニスのプレーを安定させるために重要な、4つの基本的なフットワークを身につけてテニスを更に進化させましょう。この4つとは、フォアハンドとバックハンドで「近い打点」と「遠い打点」に対応する動きのことです。まずはこれらの基本フットワークをしっかり覚えることが大切です。基本が身につけば、あとは色々な応用にもつなげやすくなります。

例えば、相手のショットは色々なケースが考えられますが、相手のサーブがスライス回転でワイドに逃げて行く場合には、皆さんはどのようなフットワークを心掛けていますか？足が早く止まると、身体と打点が遠ざかるために身体のバランスを崩して打つこととなりますね。このような打点が遠い時にはボールの軌道に近づきながらボールを打つことが大切になります。

また、ボールが正面に来て打点が近くなる場合には、身体の位置を素早くボールの軌道から逃がして、少しでもコートに中に入りショットを打つ必要があります。この近い打点のフットワークが使えるようになると、チャンスボールをネットに近づきながらバランスとって打つことが出来るのでミスが減り、ポイントの獲得率が上がります。皆さんは普段どんなフットワークを意識していますか？ぜひ今回のレッスンで新しい動きを試してみてください！

フットワークで気をつけたいポイント

- ・最初の一步の動きを意識して、バランスよく打つことを心がけます。右利きの人はフォアハンドのとき、スプリットステップから右足で動き始めます。バックハンドのときは左足から動き始めます。体のひねりを使ったスイングができるようにしましょう。
- ・フットワークには、ショット後に元の位置へ戻る「リカバリー」の動きも含まれますので、ボールを打つ動作でバランスを崩さないように意識して、相手がボールを打つまでに次のポジションに戻るように、習慣を作りましょう。
- ・コート上のそれぞれの場所で重心の位置を意識し、フットワークで体のバランスを保つことが大切です。これによって安定したショットが打てるようになります。

フットワーク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

モーグルステップからクロスオーバーステップ

横に振られたときにモーグルステップを取り入れると、重心が常に体の中心に存在するため、バランスを崩すことなく、クロスオーバーステップから次の動作に繋げることができます。



①オープンスタンスでタメを作る



②スイングしながら左足を寄せる



③右足を外に出してバランスを取る



④クロスオーバーステップで戻る



⑤レディポジションを作る

モーグルステップについての説明動画はこちら→



ポイント ①から⑥までの動作を連続して行い、左右逆の動作も行いましょう。

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

肘をいたわる!冬のストリング特集!!



こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です！！本格的に寒くなりましたね。気温が下がるとボールやストリング、体までも硬くなり、プレー中に痛みや不快感を抱く方も増える傾向にあります。主な対策としては、張り上げるテンションを下げたり、ラケットを買い換えるなどがありますが、今回はストリングの種類にフォーカスして腕への優しさやコスト面で優秀なナイロンをご紹介します！

①AK PRO CX 124/130 (GOSEN)

私がご相談を承った時に、最も勝てるナイロンとしてご案内することが多いAKプロCX。反発性の高さに定評のあるAKプロの芯を高耐久繊維でラッピングした当モデルは、軽快なパワー・コントロール・スピンを高いレベルで実現しています。ポリ→AKプロCXにチェンジして劇的な進化を果たした方もいらっしゃるほどで、私も絶大な信頼を置いています。

②XR3 125/130 (Tecnifibre)

キングオブ優しいガットとして人気を博すXR3。柔らかいマルチフィラメントの中に細い3本のナイロン芯を通し、軽快な飛びを兼ね備えた構造です。柔らかさがありつつも飛びを犠牲にしない、私の考える最強優しさストリングです！！

ぜひ、お体を労わりつつ快適なテニスを楽しみましょう！（^_^）v



AK PRO CX



XR3

前期（ボディバランス）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 野中守編

サーブを打つとき、気づかぬうちに頭が前へ流れてしまう人は少なくありません。そうすると軸足が前に入り、まるでコンパスのように後ろ足が前へ出てしまうのです。すると腕が振り抜きにくくなり、ラケットヘッドの力が十分に伝わらず、ボールのスピードやキレ、コントロールに悪影響が出ます。そこでレッスンでは修正のため、次の練習メニューを行いました。

- ・両ひざを地面につけてサーブ練習…頭が動かず、後ろ足が浮かないように意識できます。
- ・後ろ足のつま先を地面につけたまま打ち終わる練習…足が安定すると、自然と振り抜きやすくなります。
- ・片足立ちでのサーブ練習…前足だけで立ち、打った後に1秒間そのままキープ。浮かした足でバランスを取る事で力強いスイングが身に付きます。

こうした練習を繰り返すことで、普段とは違う感覚が身につく、ラケットヘッドの効いたボールが打てるようになっていきます。「ちょっと試してみようかな」と思ったら、ぜひコートで挑戦してみてください。新しい発見があるはずです！



オーナー日記

有明で開催された「木下ジャパンオープン」。準々決勝のアルカラス対ナガシマの試合を観戦してきました。アルカラスは1回戦で左足首を捻挫していたため、本来のプレーは見られないだろうと思っていたのですが、その想像をはるかに超えるプレーに驚かされました。

大歓声の中、登場したアルカラスは積極的な攻撃を次々と仕掛け、あっという間にファーストセットを6-2で奪取。続くセカンドセット、ナガシマも必死に強打されたボールやドロップショットを粘って返すのですが、最後はアルカラスが6-4で勝ち切りました。フォアハンドだけで25本のウィナー。ネットに出れば完璧なアングルボレー、ドロップショットも立て続けに決まっていました。隣で一緒に観戦していた息子が「あんなに自由にボールを操れたら、テニスが楽しいだろうな」と思わず、つぶやいていました。

アルカラスは試合後のインタビューで「信じられないようなプレーができた。日本は控えめな人が多いと聞いていたが、違っていた。観客から大きなパワーをもらえている。自分が楽しむより、楽しませるプレーを心がけている」と話していました。心理学者のアドラーが「自分のためよりも、誰かのための方が人は力を発揮できる」と言っていたのですが、アルカラスの強さの秘密は、そこにあるのかもしれません。

中山和義