



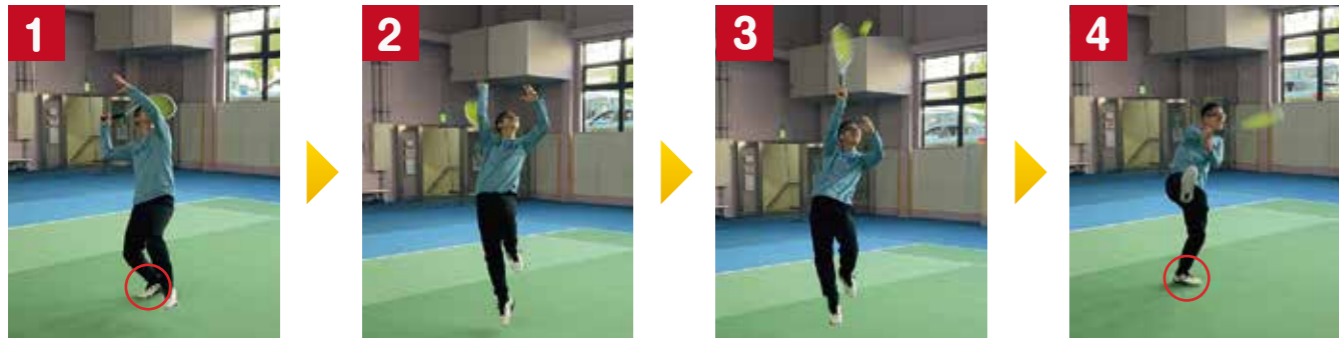
# 柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第52弾



## 今回のテーマ「ジャンピングスマッシュ」

今回は、ジャンピングスマッシュです。ネットから近い位置では踏み込んで打ちますが、高く深いロブに対してのスマッシュは右足でジャンプをしてスマッシュを打っていきます。どんな状況にも対応できるように意識をしてプレーをしていきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!



1 右足でジャンプする      2 ネットから遠い位置では、右足踏み切りでジャンプして、深さ重視のスマッシュ      3 ネットから遠い位置では、右足踏み切りでジャンプして、深さ重視のスマッシュ      4 左足で着地する

ネットに近い位置（サービスライン付近）で打てるスマッシュはしっかり左足を踏み込み、ボールに全体重をのせるようにしましょう。“回内動作”でラケットを加速させ、“体の切り返し動作”でひねり戻しの力を伝えます。一方、ネットから遠い位置（サービスラインより後ろ）で打たなければいけないスマッシュは、右足でジャンプをしてボールとの距離を詰めましょう。厳しい体勢で打つことになるので、相手コートへ深く返すことを優先する意識が大切です。左足で着地をし、次の返球の準備をします。皆さんぜひお試しください。

## フロントのつぶやき

こんにちは!フロントの吉田です。桜の花が咲き春の訪れを感じる季節となりました。春の訪れとともに新たな人生のスタートを迎えてキッズ、ジュニアクラスの子どもたちも新しいクラスへ進級され気持ちもワクワク、ドキドキしている姿が眩しく感じる季節でもあります。新たな環境での出会いが皆様にとって素晴らしいテニスライフとなりますよう、私たちも応援していきたいと思えます。

フロント 吉田万紀子

**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**  
自分の弱点が見つかる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。  
4月29日(木) 5月29日(金)・30日(土)・31日(日)
- イベント**  
小学生大会 4月5日(日)・5月3日(日)開催  
オレンジボール選手権 4月12日(日)・5月10日(日)開催  
グリーンボール選手権 4月19日(日)・5月17日(日)開催  
ジュニアマッチ練習会 4月26日(日)・5月24日(日)開催  
ピギナーダブルス 5月23(土)開催

**編集後記**  
4月に入り、桜がまぶしい季節になりましたね!入園・入学・入社シーズンとなり、初々しさが伝わってきて、ほっこりします。外でテニスをするのにも良い気候になってきますが、今年からアウトコートを使っているイベントを多数ご用意していますので、ぜひお気軽にお越しください!  
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  
2026年4月1日発行(2026年4月号)



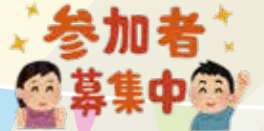
緑ヶ丘通信  
www.midorigaoka.co.jp  
TEL:03-3307-2101

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

## グリーンフェスタ開催決定



今年も4/29(水)に「グリーンフェスタ」を開催いたします!初心者から経験者まで誰でもテニスを全力で楽しめるイベントをたくさんご用意しました。「最近テニスを始めたばかり」という方や、「とにかく試合形式で打ち合いたい!」という方も大歓迎です。定員に限りがありますので、お早めにお申し込みください!皆さまのご参加お待ちしております!



昨年のグリーンフェスタの様子

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



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!



前回参加された皆様

### 試合要項

開催日 : 5月10日(日)  
集合時間: AM 9:15  
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



# 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》

4・5月期は「基本動作」がレッスンテーマです。テニスの基本動作で大切な部分を分かりやすく解説します。テニスの基本動作は「ラケットワーク」「フットワーク」「ボディバランス」の3つを意識しながら練習することが、安定したプレーと上達への近道です。

- ラケットワーク**：ラケットの準備を早くし、打点を体の前で取ることがポイントです。これによって速い攻めやライジング、ハーフボレーなど多様なショットが打てます。
- フットワーク**：ボールを打つタイミングは足の動きで作ります。体の切り返しやステップを意識すると効率良く動け、攻めが速くなります。
- 打点の安定**：打点に“ゾーン”の意識を持つことで、スライスやトップスピン、サイドスピンなど球種を安定して打てるようになります。

テニスで安定したプレーやミスが減らすためには、ラケットワーク・フットワーク・ボディワークのバランスが重要です。動作を意識して練習することで、ショットの精度やパワーが向上します。特に、ミスの多くはラケットの準備が遅く、ボールを打つリズムが合わない時に起こるため、一歩目の動きを工夫して初動を早くすることが大切です。

基本動作についての説明動画はこちら→

例えば、フォアハンドストロークでは後方の足を前に踏み込みながら肩を回し、ラケットをテイクバックする動作が基本です。動きの流れを身につけることでバランスが良くなり、ミスが減ります。

また、バックハンドの高い打点やフォアハンドの低い打点など苦手なショットも、フットワークとラケットワーク、ボディバランスを意識することで克服できます。ボールに回転をかける技術も、ラケットの動きだけではなく、足と体全体の連動が不可欠です。

最後に、ダブルスではパートナーとの連携や駆け引きも重要です。基本動作を習得しておけば、試合での判断や対応力も高まります。今期は基本動作を意識して、さらなるレベルアップを目指して頑張りましょうね！

# 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

## ボレーの基本動作に繋がるトレーニング

今期のテーマは「基本動作」になります。今回はフォアボレーの基本動作について、ボール缶とボールを使って遊び感覚で学んでいきましょう。ボレーは体の向きが重要なショットです。ボールが飛んできたら、必ず体の向きを作りましょう。

1 つま先の向きを時計でいう2時の方向にセットします。

2 おへその前にボールが来るまで構えた状態で待ちます。(とても重要)

3 ボールがおへそを通過するタイミングで左足を踏み込みながらキャッチします。

ボレーの基本動作トレーニングの説明動画はこちら↓



**ポイント** 相手に下投げでボールを投げてもらい、ボールを缶の中に入れてみましょう。入るようになると正しく体の向きが出来ている証拠です。腕を一生懸命振ってしまうとボールが入らないので、気をつけましょう。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

機能性インソール始めました!!

こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です!! ついに当店で、機能性インソール「フットクラフト」の取り扱いを開始しました! こちらは日本一のサポーターメーカー「ザムスト」が、カラダのことを考え抜いて作った逸品です。

最大の目的は、足の性能を最大化し、力が入りやすい状態へ導くこと。その要となるのが、カカトから中足部に配置された樹脂パーツ(スタビライザー)です。このパーツが足の幹であるカカトを安定させ、アーチを適切なコンディションに整えます。これにより足の剛性が高まって、負担の軽減やパフォーマンス向上に直結。さらにシューズとの一体感が増すため、フットワークの強化にも大きく役立ちます。



また、3種類のアーチの高さから自分に合う形状を選べるのが「フットクラフト」の真骨頂です。測定器や試着を通してお客様にぴったりのタイプをご案内しますので、初めての方もご安心ください! MTG コーチ陣も愛用するオーダーメイド級のサポート力を、ぜひこの機会に店頭でお試しく下さい!! (^ ^)



3種類のアーチの高さから選べる「フットクラフト」

# 前期(シチュエーション)レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』稲葉徹コーチ編



こんにちは、コーチの稲葉です。いつもスクールをご利用いただきありがとうございます。寒さも落ち着き、テニスをするには最高の季節になってきました。つい夢中になって、予定より長くプレーしてしまう...そんな日も増えてきそうですね。

前期のテーマは「シチュエーション」。試合のさまざまな場面を想定しながらプレーするレッスンでした。特に攻めるのか守るのかの判断は、実際にボールが来ると迷ってしまうことも多いものです。

レッスンでよく見るのが、ダブルスの並行陣で後衛がどんどん前に行き、逆に前衛がじりじり後ろへ下がってしまう場面です。お互い一生懸命プレーしているのですが、気づけば陣形が崩れてしまっています。そんな時は「一人で頑張りすぎないこと」。ダブルスは二人でコートを守る種目です。ペアと役割を分担する意識を持つことで、ポジショニングも良くなり、プレーもぐっと楽しくなります。ぜひレッスンで試してみてください! 「なるほど、そういうことか!」という瞬間が増えると、テニスはどんどん楽しくなります。レッスンと一緒に体感していきましょう!



## オーナー日記

ミラノ・コルティナオリンピックでは、「りくりゅう」ペアが逆転で金メダルを獲得するなど連日感動をもらいました。その中で特に印象に残ったのはジャンプの高梨沙羅さんです。ワールドカップで個人最多の63勝、116回の表彰台という記録を持ち、日本女子ジャンプを切り開いてきました。

彼女は4年前の北京オリンピックで混合団体に出場しましたが、衣服の規定違反により失格となり、日本は4位に終わりました。その後、悩んで引退も考えましたが「沙羅ちゃんのジャンプを見るだけで、すごく元氣がもらえる」とファンから声をかけられたことで、「ジャンプで人を楽しませることができる。私もそれが楽しくて飛んでいたんだ」と、小学校2年生でジャンプを始めた頃の気持ちを思い出し、競技を続ける決心をしました。

しかし、今回のオリンピックで団体メンバーへの打診を受けたとき、団体戦が怖くなっていた彼女は「本当に私でいいんですか?」と一度は回答を保留します。それでも、もう一度、舞台に立つ覚悟を決めました。

緊張の中、日本の3番手を担った彼女は、1回目96.5メートルを飛んで5位から3位に押し上げると2回目も97メートルを飛び、銅メダル獲得に貢献しました。「この4年間、たくさんの人に支えられてここまで来られた。自分が取ったメダルではなくて、みんなに取らせてもらったメダル。人生で一番うれしいメダルです」と、4年間を振り返っていました。

中山和義