



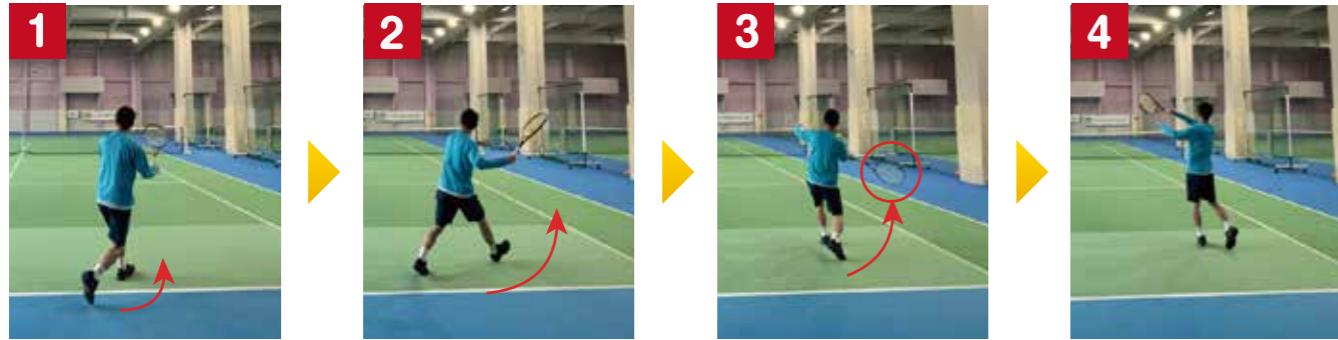
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第53弾



今回のテーマ「打点を前でとらえる (ボールへの入り方)」

今回は、打点を前でとらえるポイントです。テニスはパワーに頼るのではなく、コントロールや緩急、ポジショニングなど絶えず考えながらプレーをするので、まずは基本的な打点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!



ボールへ最短距離で近づき、ボールと正対して打点を取る

正しいボールへの入り方はベースラインと平行に動きながら打ち合い、サイドのきわどいボールに対して振り遅れてしまう方も多いため、ありがちなミスを防ぐためにはボールの正面で準備する意識が大切です。横方向ではなく、ボールへの最短距離へ右斜め前へステップインしましょう。

しっかりと左足を踏み込んで打点を前にとって、コートの内側に入れるような体重移動を目指しましょう。皆さんも是非お試しください。

フロントのつぶやき

こんにちは!フロントの大塚です。初夏を思わせるような爽やかな風が心地よい季節になりました。先日のお休みは、少し足を伸ばして茅ヶ崎の海へ行ってきました。お天気にも恵まれ、絶好のお出かけ日和!海が見えるお気に入りのカフェでのんびり過ごしてきました。眺めると海の中にポツンと「烏帽子岩」が見えて、心が洗われるような穏やかな時間でした。実は私、海が大好きなんです。波の音を聞きながらぼーっと過ごす時間は、最高のエネルギーチャージになりますね。私もパワーを充電してきましたのでフロントにて皆さまを温かな笑顔でお迎えできることを、楽しみにしております。皆さまもぜひ、全力でテニスを楽しんでくださいね!

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(月)・30日(火) 7月29日(水)・30日(木)・31日(金)

イベント

- 小学生大会 7月5日(日)開催
- グリーンホール選手権 7月19日(日)開催
- ジュニアマッチ練習会 6月28日(日)開催
- ピギナーダブルス 7月25(土)開催
- MTG部内ダブルス選手権 6月7日(日)開催

編集後記

全仏 OP も佳境に入り、このあとはよいよ芝シーズンに突入しますね!これからの時期は高い湿度や、急な気温の上昇により、体だけでなく、実はラケットやストリング、シューズなどのギアにとっても変化の大きい季節です。「最近少し打球感が変わったかな?」と感じたらぜひ気軽にコーチに相談してみてくださいね!

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6月1日発行(2026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 2026 開催報告



今年のグリーンフェスタの様子

4月29日にグリーンフェスタ 2026を開催し、多くの皆さまにご参加いただきました。多くのイベントが満員となり、終日活気あふれる一日となりました。レッスンやフォームチェック、試合イベントも大変好評で、会場にはたくさん笑顔が広がりました。締めくくりのエキシビジョンマッチも大いに盛り上がり、迫力あるプレーに大きな声援が送られるなど、会場が一体となる素晴らしいフィナーレとなりました。来年も多くの皆さまにお楽しみいただけるイベントを開催してまいりますので、よろしくお願いいたします。

フレンドシップマッチ 開催報告



5月10日(日)に会員・スクール生懇親イベント「フレンドシップマッチ」を開催しました。今回は21名が参加し、4チームに分かれて3対戦を行いました。ポイントが決まるたびに拍手や歓声が上がリ、チームメイト同士で自然と声を掛け合う場面も多く見られました。結果は、岩崎さん率いるCチームが3戦全勝で見事優勝。安定したプレーと息の合ったチームワークが印象的で、最後までイベントを大いに盛り上げてくれました。次回は10月4日に開催予定です。今回参加された方も、これから参加してみたいという方も、ぜひ楽しみにしてください。



今回参加された皆様

MTG 部内ダブルス選手権開催



参加者
募集中

6月7日(日)に、部内ダブルス選手権を開催いたします。優勝ペアには、6月21日、28日に開催される「東京都チーム大会」にMTG代表として出場していただきます!日頃の練習の成果を発揮して貴方の輝くプレーを披露しましょう。我こそは!というテニス愛好者の皆様のご参加をお待ちしております!

集合時間	男子 AM8:20 女子 AM10:50
定員	男性・女性 各8組
試合方法	1セットマッチ(ノーアドバンテージ)
参加費	4,000円/組

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》

6・7月期は「ウォーキング打法」です。ウォーキング打法とは、私たちが普段自然に行っている「歩く動作」をテニスの動きに取り入れることで、楽に・安定してボールを打てるようにする練習方法です。テニスでは、止まったまま打つよりも、動きながら打つ場面がほとんどです。歩く動作を意識することで、身体のバランスが整い、打点が安定しやすくなります。歩くときは、左右の手足が交互に動き、体が自然に切り替わります。この動きをテニスに活かすことで、

- ・打点に入りやすくなる
- ・無理のないスイングにつながる
- ・打つタイミングがつかみやすくなる



ウォーキング打法
についての説明
動画はこちら→



といった良い変化が生まれます。

また、人は高い打点や低い打点でミスをしやすいものです。ウォーキング打法を身につけることで、前後左右の動きがスムーズになり、高いボールも低いボールも、落ち着いて対応できるようになります。

今期のレッスンでは、

- ・歩く動作を使った打ち方
- ・動きの中で打点を安定させること
- ・高い打点・低い打点への対応



を、わかりやすく練習していきます。

「ちゃんと動いている」「気持ちよく打っている」そんな感覚を大切にしながら、ショット力アップを目指しましょう。楽しく続けていくことで、試合でも自信を持ってプレーできるようになります。ウォーキング打法で、打点を安定させてショット力を伸ばし、レベルアップしていきましょう！

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

歩く動作を意識した バックハンドストローク

今期のテーマは「ウォーキング打法」になります。テニスに歩く動作を取り入れてスイングすれば、肘や肩に余計なストレスを与えることなくボールを打つことができます！

トレーニング
の説明動画
はこちら→



1 左足を前に出す(このとき骨盤は左に向く)。



2 右足を踏み込む(骨盤の向きはキープ)。



3 ボールを引きつけ、ボールを捉えるタイミングに合わせて骨盤を回す。



4 体が回っているので、打ち終わりは正面を向く。

歩くとき腕の動きは自然と前に振り出されるといいます。これは骨盤が少しだけ左右に回旋することで、骨盤→背骨→肋骨→肩甲骨→腕へと運動エネルギーが伝達し、自然な腕振りとなっています。下半身(骨盤)を意識することで、手打ちから脱却しましょう！

もう少し具体的に知りたい方はレッスンもしくは3階フィットネスでお待ちしております。

テニサポ緑ヶ丘 清水おすすめ

視界を快適に! テニス用サングラス特集!!



こんにちは、テニサポ緑ヶ丘店の清水です!!真夏に近づくにつれて、だんだんと日差しが強くなってきました。テニスにとって眩しさは大敵。そこで重要になるのが、適切なサングラスを使ってクリアな視界を手に入れること。今回はテニス用サングラスの機能と選び方をご紹介します!

- まずはレンズカラーについて、一般的には以下のような機能があります。
- ・グレー系：光の波長を均一にカットし、違和感なく眩しさを抑える。王道カラー。
 - ・ブラウン & レッド系：青い光を重点的にカットし、コントラストを高める。ボールやラインをハッキリ見たい方におすすめ!
 - ・イエロー系：コントラスト効果が最も高く、かつ視界を明るく見せる。照明の眩しいナイターやインドアにおすすめ。



プリンス ハイコントラスト



IRUKA

加えてレンズ機能として、偏光機能(反射光をカット)や調光機能(太陽に当たると色が濃くなる)が備わっているモデルがございます。偏光はボールをくっきり見たい時、調光は明るさが変化する時に役立ちます!当店では、高性能なプリンスのプレミアムハイコントラスト偏光シリーズ、リーズナブルながらも偏光レンズを搭載した IRUKA サングラスをラインナップしております!この機会にぜひ快適な視界をゲットしましょう!!

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”』山名翔太コーチ編



こんにちは、コーチの山名です。今期のテーマは「基本動作」でした。基本動作とは、効率よく力を伝え、ケガを防ぎながら安定したスイングを行うための大切な体の使い方です。しかし、その動きは全員が同じではありません。筋肉や骨格、関節の動きには一人ひとり違いがあり、自分に合った動作を身につけることが重要です。レッスンでは、無理に強いボールを打とうとして必要以上に力が入ってしまったり、上半身と下半身の動きがかみ合わず、不自然なフォームになってしまう場面を多く見かけます。正しい動作を習得するためには、最初からすべてを完璧に行おうとするのではなく、まずは手の動き、次に足の動きというように、一つずつ丁寧に練習していくことが上達への近道です。基本を積み重ね、自分に合った動きを見つけ、より良いプレーにつなげていきましょう。日々の積み重ねが、安定したショットやケガ予防にもつながります。継続して頑張ってください。



オーナー日記

先日、世界ランキング最高4位、錦織圭選手が今季限りで引退をすると発表しました。私が錦織選手のプレーを初めて見たのは、彼が小学6年生のとき、全国小学生大会のコートでした。まだ小柄でしたが、左右に相手を揺さぶる展開力と、ボールを自在に操る感覚が際立っていて、圧倒的な強さで優勝していました。「こんなテニスができる小学生がいるのか?」と、本当に驚かされたことを今でも覚えています。その後、中学から両親の元を離れ、フロリダにテニス留学。地元の空港で両親に見送られても、振り返ることはありませんでした。その覚悟で練習を続けた彼は、18歳のとき、ツアーで初優勝します。それ以降、日本男子テニスの歴史を次々と塗り替えていったプレーに多くの方が魅了されました。私の息子もその一人です。6歳のときに、彼の試合を見て、「僕もテニスを習いたい」とスクールに通い始めました。錦織選手の動画を見ながら、親子で練習をすることも多かったです。2014年の全米オープン、ジョコビッチを破った準決勝は一緒にテレビの前でドキドキしながら観戦し、大きな感動をもらいました。子どもと一緒にテニスを楽しむ時間を持てたのは、間違いなく彼のおかげです。同じような影響を受け、感謝している人はたくさんいると思います。最近ではケガで苦しむことが多く、ランキングも400位台まで下がってしまいましたが、それでも諦めず、ひたむきにリハビリと向き合いながら挑戦を続ける姿に、力をもらっていました。残り少ない期間ですが、最後まで彼らしいプレーを続けて欲しいと思います。

中山和義