



# 紹介キャンペーン

野中コーチデザイン

“テニスアニマルチョコ”プレゼント!

レッスンにご家族やお友達を誘ってみませんか?  
 キャンペーン期間中に紹介していただくと、  
 野中コーチデザインの“テニスアニマルチョコ”を  
 プレゼントします!  
 とてもかわいいので、みなさまにお渡しするのが  
 楽しみです♪



紹介者、体験者のどちらにも  
 『テニスアニマルチョコ』  
 15入り 1セットをプレゼント♪

期間 2015年4月1日(水)～5月15日(金)

## フロントのつぶやき

こんにちは、西原順子です。  
 暖かい季節になり、外に出かけるのが楽しい季節になりました。  
 私は、今年の1月からフロントに仲間入りしましたが、まだまだ覚えることも多く、  
 ご迷惑をおかけしてしまいますが、一日も早く仕事に慣れて、  
 皆様楽しくテニスが出来るようにお役立てしていきたくと思います。  
 いつも元気いっぱいの笑顔を忘れずに頑張りますので、よろしく願いいたします。

**駐車場利用について** 当施設ご利用時間外での駐車は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮をお願いします。  
 ※止むを得ない場合につきましては、フロントまでお越しください。

## スクールインフォメーション

4・5月期は、「ショットの基本動作」がテーマです。  
 4月29日(水)グリーンフェスタを行います。  
 4月より月曜日18:30から基礎クラスを開設いたします。  
**7つのテーマ**  
 自分の弱点が分かる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。  
 4月30日(木)  
 5月29日(金)・30日(土)・31日(日)

## 編集後記

いよいよ春になりましたね!!自分は寒いのが人一倍苦手なので、  
 これからの時期がとてもワクワクします。  
 そして、我が家はこの春に子どもが入園式なので、  
 子どもの制服姿を見るのが楽しみです。  
 お花見なども良い季節ですので、綺麗な写真などが撮れましたら、  
 ぜひ拝見させていただきますね(^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  
 2015年4月1日発行(2015年4月号)



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

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

## 4月29日(水)開催 参加者募集中 グリーンフェスタ2015

今年も平木プロや本村プロによるプロクリニック、毎年恒例のクラス対抗戦やキッズスポンジボール全国大会予選会、今年から初開催のバボラカップなど、楽しいイベントが盛りだくさんです♪  
 フロントにて受付しておりますので、皆様のご参加お待ちしております。



平木理化プロ



本村剛一プロ

### 本村剛一プロ

全日本選手権 単優勝(1999,2000,02,03年)  
 複優勝(1993,95,96年)  
 デビスカップ 1993,95,97～2006年出場

### 平木理化プロ

自己最高世界ランク72位  
 フレンチオープン 混合優勝(1997)  
 フェドカップ1991～93,98,2001年出場

### 平木・本村プロ 合同クリニック

時間 12:30～14:00  
 対象 誰でもOK  
 定員 30名  
 料金 1,000円

### 平木・本村プロ プレミアムレッスン

時間 15:20～16:50  
 対象 誰でもOK  
 定員 各8名  
 料金 4,000円

### スポンジボール全国大会予選会

時間 9:00～12:00  
 内容 1・2年生 3・4年生 5・6年生の部に分け、  
 男子2名女子2名ずつを全国大会に出場します  
 定員 各8名ずつ  
 料金 2,000円

### バボラカップ

時間 13:30～17:30  
 対象 ①男子ダブルス  
 ②ミックスダブルス  
 コート ①4,5番コート  
 ②1,2番コート  
 定員 各8ペア  
 料金 1ペア 7,500円

### クラス対抗戦

時間 9:00～13:00  
 対象 ①初級 ②初中級  
 コート ①4,5番コート  
 ②1,2番コート  
 定員 各8チーム  
 料金 1チーム3,000円

### 親子テニス

時間 14:10～15:10  
 対象 ①K初級  
 ②K初中級～K上級  
 コート インドアコート  
 定員 各10組  
 料金 1チーム1,500円

### コーチ試合

時間 17:00～  
 コート インドア

## 新プログラム スタート!

### 「おはようテニス」

早朝の時間をスクール生の皆様の為にコートを開放!  
 コーチのコーディネートで参加者同士がゲームを  
 自由に楽しんでいただくことができます。

### 4月開催日

4/2(木)、4/9(木)  
 4/16(木)、4/23(木)

レッスンで習ったことをゲームでしたい皆様に新しい仕組みをご用意しました

|     |              |
|-----|--------------|
| 時間  | 6:30～8:00    |
| 参加費 | 1回1,000円(税抜) |
| コート | インドアコート      |
| 定員  | 8名           |

## テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

### 4・5月期テーマ 《ショットの基本動作》



錦織選手の活躍が止まりません。今年に入って昨年以上の活躍を見せています。全豪ベスト8に始まり、アメリカ国際インドアテニス選手権 ATP250 では見事優勝して3連覇を達成しました。また次週行われたメキシコオープン ATP500 でも、フェレルに負けたものの準優勝の成績を残しています。この結果、世界ランクも自己最高の4位まで上がりました。錦織選手のプレーを見ていますと、不調の時でも我慢して勝利に結びつける試合が多くなりました。

内容の悪い試合でも勝つということは、本当の実力がついている証拠ですね。これからの活躍を更に期待したいと思います。さて、錦織選手が強い要因は、アングルショットとストレートを武器に、相手から時間を奪い攻撃できることです。この二つのショットは、コートに甘く入ると相手にとってチャンスボールになるため、危険なボールになりますが、錦織選手はこのショットの精度を高め、優位に展開できるようにしています。今期は基本動作を反復練習して、効率よくポイントをとれるようにします。

#### ポイント

- 1 ラケットワーク → 攻めを速くします。  
攻めの条件は打点を体の前にとることです。腕全体の正しい動きを知り、反復練習します。
- 2 ボディワーク → ショットの精度を上げます。  
ショットの精度を上げるには、体に軸を感じてスイングすることが大切です。
- 3 フットワーク → ボールを打つタイミングがよくなります。  
体の切り返しの動作を使うと、タイミングが良くなり、効率良くボールを打てるようになります。
- 4 打点を安定させる → 打点到ゾーン（自分の体に対し打ちやすいエリア）の意識を持つとショットが安定します。  
テニスは打点で決まります。力が入るおへソの仮想延長線上のゾーンでボールを打ちましょう。

試合で結果を残せるように「課題」を持って練習しましょう。 中村吉人



## テニスのためのフィットネストレーニング

### 持っているけど、使い方がわからない方必見！バランスボールトレーニング

#### フロントブリッジ（腹筋全体）

バランスボールの上に両肘を付き、足を伸ばした体勢を30～60秒間キープする。

#### ポイント

- ・頭からかかとまでが一直線になるようにする。
- ・背中を反ったり、丸まらないようにする



ボールから落ちない姿勢を保つ

**目標回数** 30～60秒 × 2～3セット  
回数・セット数はあくまでも目安です。ご自身の体力に合わせて行いましょう。

トレーニングやカラダのメンテナンスでお困りのことがございましたら3階フィットネスコーナーまでお気軽にお越し下さい。

### 吉田コーチの



## 「ピュアドライブシリーズ」オススメポイント!!



吉田コーチ

### オススメポイントは以下の3つ!!

- ポイント1** 反発力がとても良くてボールを飛ばすのがとっても楽チン♪
- ポイント2** 4スペックあり、軽量モデルやフェイスの大きいモデル等、初級者から上級者までレベルに合わせて選べます！きつとぴったりのものが見つかります！
- ポイント3** なんといっても色、デザインがカッコいい！

でもでも！『ラケットを買って合わなかったら・・・』『実際に打ってみたらもう少し軽い方が良かった』そんな不安はどなたにでも ありますよね^^

そんな方の為に、テニスサポートセンター仙川店では試打ラケットの貸し出しも行っております。ピュアドライブシリーズだけではなく、もちろんその他最新のラケットまで揃っております♪

これからテニス始める方も、長年テニス愛好家の方も、お気に入りのラケット、頼りになるその一本に出会った時の感動は、ひとしおだと思います。テニスサポートセンター仙川店スタッフは皆様一人一人に合ったラケットを丁寧にお探しします！吉田コーチもテニスサポートセンター仙川店に月、金で出勤しておりますので、お越しの際はお気軽にお声掛け下さい。火、水、木は緑ヶ丘テニスガーデンにてレッスンを行ってまいります。道具、技術の両面で皆様のお手伝いを致します♪

テニスサポートセンター仙川店  
TEL:03-5314-2722

試打ラケット有り

ガット張り工賃無料

グリップテープ  
プレゼント

#### オーナー日記

春は卒業の季節です。海外の大学では、卒業式に成功した先輩を招いてスピーチをお願いしている大学が多くあります。インターネット書店 Amazon.com の創業者、ジェフ・ベズス氏がプリンストン大学で卒業生に向けて子どもの頃の話をしました。10歳の頃、ベズン氏はいろいろなものを計算して遊んでいました。煙草を吸うと寿命が縮まるというニュースを聞いた彼は、おばあちゃんが煙草を吸っているのを観察して、「おばあちゃん！ たばこを一口吸うごとに2分寿命が縮まるんだ！ つまりおばあちゃんの寿命は9年も縮まっていることになるんだよ！」と話しました。彼は、おばあちゃんが「ジェフ！ お前はすごく賢いな！ こんなに複雑な計算が出来るなんて・・・」と褒めてくれると思って話したのですが、彼の言葉を聞いたおばあちゃんは何も言わずに泣き出してしまいました。その後、二人の様子を見ていたおじいちゃんが彼を連れ出すと、「ジェフ、いつかわかる日が来ると思うが、賢くなるよりもやさしくなるほうがはるかに難しいことなのだよ」としっかりと彼を見つめて伝えました。ジェフ・ベズス氏は、この話の後、卒業生に傲慢になると選択を間違えるという話をしていましたが、彼の大きな成功の支えには幼い頃に聞いたおじいちゃんの言葉があったと思います。本当に成功している人は、賢いだけでなく、やさしさも兼ね備えています。

中山 和義