

テニスの上達は

何を意識するかが大事！

HEAD®

合計
16名様に
当たる

ラケットバッグ
プレゼント付 

Pickup coach

北松戸校
幕張新都心校
豊田 聖矢

趣味：春から秋はバス釣り

休日は映画鑑賞が多いのですが、これからハイシーズンになるバス釣りも好きなので楽しみ！ワクワクします♪ 動物は馬が好きで、たまに競馬場に行ったりもします。

テニスはメンタルスポーツ

自分のメンタルをコントロールすることが大切です。常にプラス思考でいることは難しくても、日頃から発想の転換を心がけ、自分なりのコントロール術を身につけることがテニスの上達につながると思います。
レッスンでも意識改革をモットーにしているので、みなさまの意識改革ができるよう、これからも努めていきたいと思います！

- 使用ラケット
Wilson/プロスタッフ97RF
- おすすめガット
Solinco/ツアーバイトソフト テンション35ポンド

いつも笑顔で頑張ります!!



池田 大紀
いけだ ひろき

Answer

- ① 細かい作業での「集・中・力」
- ② キッチン用具
- ③ 冬限定でスノーボード
- ④ いつも前向きで笑顔が絶えないコーチとして頑張ります!

究極の負けず嫌い!



竹中 宏輝
たけなか こうき

Answer

- ① 真面目
- ② テニスラケット
- ③ ツーリング
- ④ 全世代に愛されるコーチになれるよう、一生懸命頑張ります!

明るく楽しく自分らしく!



元木 陽菜
もとき はるな

Answer

- ① おいしそうにご飯を食べること
- ② チョコレート
- ③ 近所の散歩、サイクリング
- ④ 食べること、話すことが大好きです。お客様を笑顔にできるコーチを目指し、明るく元気いっぱい頑張ります!

クールに見えて熱い男



池田 壮
いけだ つよし

Answer

- ① 睡眠時間の長さ
- ② 腕時計
- ③ ささみ
- ④ 周りに流されることがないマイペースな面があります。信頼される人を目指します。

笑顔一番



牛田 翔也
うしだ しょうや

Answer

- ① 粘り強さ、あきらめない心
- ② アンダーアーマー
- ③ テニスの試合鑑賞
- ④ 10年後はヘッドコーチになりたいです。やり遂げるまであきらめず、頑張ります。

不屈のメンタル



横山 類
よこやま るい

Answer

- ① ティラノサウルスのモノマネ
- ② チキンラーメン柄の筆箱、iPhone
- ③ K-POPを聴くこと
- ④ 多くのお客様に愛されるコーチになるため、常に成長を目指して歩んでいきます!

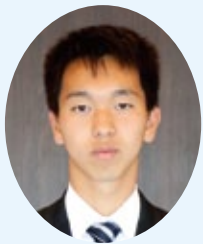


質問に答えて自己紹介! 今年の新入社員です!!

よろしくお願いします

[Question] ①これだけは誰にも負けない! ②私の必需品 ③マイブーム ④自己アピール&メッセージ

安定感に定評があります



菅野 忠浩
かんの ただひろ

Answer

- ① お酒を飲んだあとの睡眠量
- ② 爪切りと綿棒
- ③ ラーメンのスープでご飯を食べること
- ④ やる気と声の大きさだけは誰にも負けません! 海外で活躍できるテニスコーチになりたいです。

全身全霊、一意専心



久保 拓也
くぼ たくや

Answer

- ① 1週間の生活リズムを同じに保つこと
- ② 携帯用歯ブラシ
- ③ スーパーでおいしそうな和菓子探し
- ④ 自らの目標を達成するために努力し続ける人を目指し、考えることを止めず、さらに上を求めています。

笑顔がいっぱい



田口 央璃花
たぐち おりか

Answer

- ① 他人への思いやり
- ② 携帯、イヤホン
- ③ 写真を撮る
- ④ 私の強みは負けず嫌いなところです。お客様からもスタッフからも頼られるような人物になりたいです。

真剣に笑い、楽しみます



細田 昂聖
ほそだ こうせい

Answer

- ① 長野県を愛しています
- ② ハンドクリーム
- ③ 魚をさばく動画を見ています(笑)
- ④ 学生時代も「情熱」を大切にしていました。これからも本気で向き合い、情熱を持ち続けます!

自称テニスオタク



堀田 康斗
ほった やすと

Answer

- ① 赤色への執着
- ② メガネ
- ③ 自分にとって最高のおやつ探し
- ④ できるだけ、毎回ラリーの時間をとるようにしています。ぜひ、私と人生最高のラリーを目指しましょう。

笑顔の渡し人



吉田 秀悟
よしだ しゅうご

Answer

- ① 笑顔です
- ② Tポイントカード
- ③ ネットサーフィン
- ④ 常に前向きでめげません! 多くの人と信頼関係を築きたいです。

おしえて!

AYAKO コーチ



簡単!!な
筋トレ編

おゆみ野校
コーチ 川島 文子



『テニスは足ニス』とよく聞きますが、どうも体幹が弱くて踏ん張りが続きません。家で簡単にできるトレーニングはありますか?



お家にバランスボールが転がっていたらぜひ活用しましょう! テニスに必要な体幹を効果的に鍛えることができ、怪我をしない身体づくりにも役立ちます。

腰に負担をかけずにできる 簡単!なトレーニングを3つご紹介

1 膝上とモモ裏おしりの筋肉を鍛える

- 1) 壁と肩甲骨の下あたりにボールをはさみ、寄りかかって全体重をかける
- 2) 膝がつま先より前にならないよう上下にトレーニング。下がる時は息を吸い、上がる時に息を吐く



直角に膝を曲げよう!

2 腹筋背筋を鍛える

- 1) 真上より少し手前に座り、膝がつま先より前にならないようにする
- 2) 後ろに倒れ身体を反る。反った時に息を吸い、起き上がりながら息を吐く



首が痛い方は無理をしないで

※バランスをとりづらい場合は、つま先を固定します

3 バランスボールが無くてもOK! 身体全体を鍛える

シンプルだけど、とても効果的なインナーマッスルトレーニングです

- 1) 両肘と両つま先で身体を支え、30秒~1分。お腹に力をいれて体幹を意識する



お腹が下がらないように意識しよう

HEAD

HEAD営業 種がおすすめ女性向けラケット紹介します!

Profile



種 浩明
(たね ひろあき)

苗字が珍しく、小学2年生まで本当の苗字は別にあると思いで込んでいました。HEADに勤めて今年で10年目に入ります。趣味は、3年前から始めたキックボクシング。おかげで10キロの減量に成功! 始めたきっかけは「守るのができたから……」。ちょっとココで左フックを披露! 強そうでしょ(笑)。もちろんテニスも少しだけ不定期に行っています。



HEADとは: 世界初のアルミ製テニスラケットを開発するなど、革新的なテクノロジーで独創的かつ高品質・高機能な製品を提供し続け、世界のトップアスリートから支持されています。本当の意味での「憧れのスポーツブランド」とは、優れた製品以上のものであり、人々の意欲をかき立て、夢を成就させ、勝利者の誕生に貢献するのではないかと、私たちは考えています。常にマーケットにおける最先端のテクノロジーを開発し続けるブランド、それがHEADです。

契約プロ
テニス選手

ノバク・ジョコビッチ、アンディ・マレー、マリン・チリッチ、アレクサンダー・ズベレフ、マリア・シャラポワなど

5通りに変えられるストラップや、便利なポケット満載で使い勝手抜群のコンパクトなバッグ。抜群のコンケットは靴も入っちゃいます。外側のポケットは靴も入っちゃいます! お勤め帰りのレッスンなどにピッタリです! ぜひ応募してくださいね!



小物もたくさん入ります



RADICAL SAKURA

- フェイス…98インチ
- 重量……285g

■こんな方へおすすめ
オールラウンドモデル、コントロール重視、振るプレーを目指す方へおすすめ! アグレッシブなプレーを目指す女性プレーヤー待望の第2弾! 振り抜き・パワー・柔らかさに加え、さらに快適な打球感(TOUCH)を搭載。

INSTINCT HAWAII

- フェイス…100インチ
- 重量……275g

■こんな方へおすすめ
パワーと振り抜きが良く、速いテンポのテニスを目指す方へおすすめ!
INSTINCTシリーズの日本オリジナル軽量モデル。ハワイの海を連想させるカラーリングとハイビスカスがデザインされた女性待望のモデル。

EXTREME S PK

- フェイス…100インチ
- 重量……280g

■こんな方へおすすめ
スピンとパワーの両立、高さを使ったテニスを目指す方へおすすめ!
シリーズ中、最もスピンを重視し、さらにパワー&コントロールも備え持つ日本限定カラーモデル。

5月中旬から末日まで、各校に試打をご用意いたします。ぜひお試しください! 受付はフロントにて承ります。



各校4名、計16名様に当たる!!

応募締切 5月20日(日)

HEADラケットバッグをプレゼント

※応募券に必要事項をご記入のうえ、フロントの受付BOXに投函してください。※当選者は6月上旬にアルドールのHP、各校の掲示にて発表いたします。



ブルー

ブラック

〈HEAD プレゼント応募券〉

お名前

所属校

ご希望のバッグの色(丸をつけてください)

ブルー / ブラック

小島コーチの“NGショット”集

NGショットが出やすい状況を把握して、改善に生かそう。そして、ミスを減らし理想のショットに!



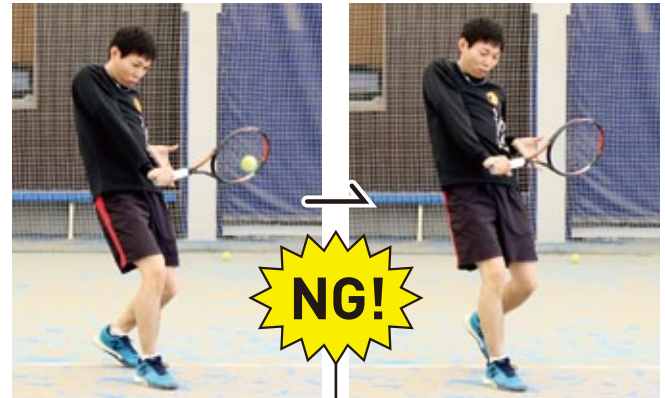
打ちたい方向に向かって
スイングできていない

スイングが小さくなり、
ラケット面がボールにかぶっている

NG!

改善策

スイングを打ちたい方向に大きく取るように心がけ、
右肩を残し、最後まで身体が開かないようにスイングしよう



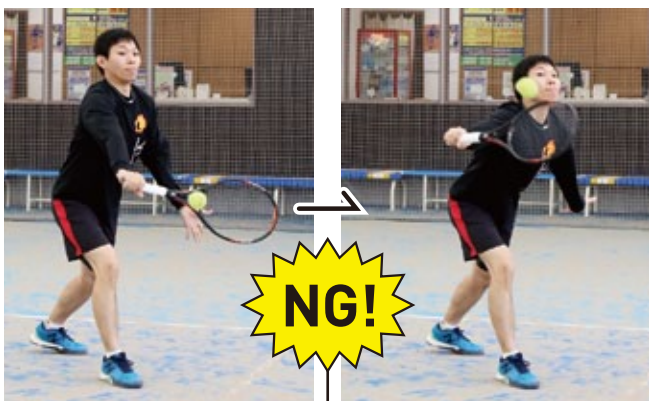
ボールの落下点に入りすぎて
ラケットが振れない

後ろ体重のままなので
ボールに力が伝わりにくい

NG!

改善策

ボールと近すぎて体重移動ができないので、ボールの真下に入
りすぎないように心がけ、距離を取り体重移動をしよう



足が早く決まりすぎてしまい
ボールと遠すぎる

上体が伸びたまま打つので
身体の回転を使えない

NG!

改善策

踏み込みが早すぎるので、打つ時に踏み込むよう心がけ、
軸足をボールの後ろに入れるように、フットワークを気をつけよう

まとめ

私が特に気を付けていることは、「相手のスイング」「ボールの落下点」「ボールとの距離」「打点」の4つです。細かなフォームや振りに関しては、あまり気にしていません。それよりも、「ラリー時の状況」「相手の動き」が見えていないと視野が狭くなり、対人スポーツにもかかわらず自分しか見えていない状況に陥ってしまいます。この記事参考に、ボールの動き、相手の動きも考慮して、ショットを打つようにしてみてください！それでも良くならない方は小島まで(笑)。お待ちしております。

柏の葉キャンパス校 チーフコーチ
小島 鉄平



編集後記

吹く風もさわやかな季節、今年もアルドールテニスステージは多くの仲間を迎えました。この春は新たな試みとして、4月よりアウトドアレッスンを実施しております。また、テニススクール業界初のオリジナルツアー「観て・プレーし

て・交流する【イギリスATP観戦&フレンドシップマッチ2018】(6月発売)のご参加受付も開始しております。10月には市原校オープンも控えている今年度。スタッフ一丸となって日々精進を重ねてまいります。これからもどうぞアルドールにご期待ください。 幕張新都心校 豊島 義隆



アルドールテニスステージ

- 幕張新都心校 〒261-8535 千葉市美浜区豊砂1-6 イオンモール幕張新都心 アクティブモールスポーツオーソリティ 3F ☎043-301-4001
- おゆみ野校 〒266-0032 千葉市緑区おゆみ野中央1-15-3 ☎043-300-2151
- 北松戸校 〒271-0052 松戸市新作240-3プレメンスト内2F ☎047-330-2177
- 柏の葉キャンパス校 〒277-0871 柏市若柴146-1街区3 ☎04-7137-1212

アルドールテニス

検索