

Pickup coach

市原校

坂井 義宙

子どもを乗せて腕立て伏せ  
遊びとトレーニングを両立

### 長風呂でリフレッシュ!

趣味は食べ歩き。特に「らーめん」が好きで、いろいろなお店をまわっています。一人でもふらっと食べに行きますが、友達や同僚、家族と行くと、より楽しいですね。よく食べ、よく寝ることは、健康なカラダづくりの基本。そして、カラダを動かすことも欠かせません。私は休日、子どもと遊びながら筋トレをしています。

### 市原校オープンします!

みなさまへテニスを通じて「活気」と「熱さ」を届けられるように、市原校のスタッフ全員で取り組んでいます。ぜひ一度、市原校に遊びに来てください!

- 使用ラケット  
YONEX/VCORE  
振り抜きと食いつきの良いラケットなので  
ストロークもボレーも打ちやすくて良いです!
- おすすめガット  
YONEX/ポリツアー プロ 125

# エリア最大級の インドア4面 **市原校**

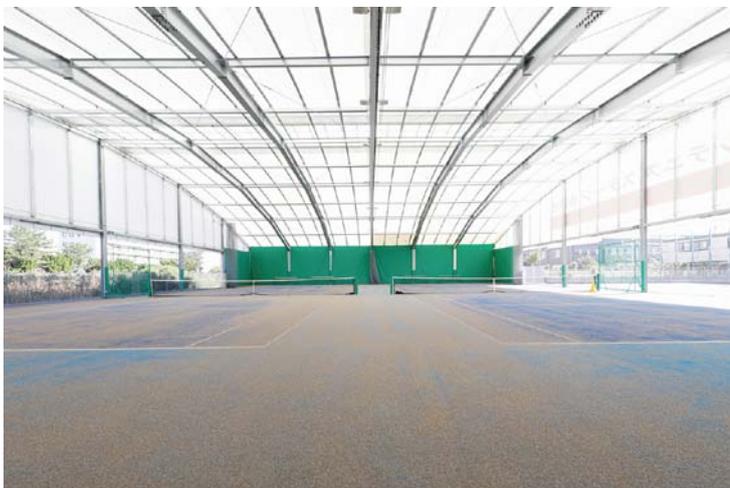
2018.11.1 thu

# GRAND OPEN

アルドール5校目となる市原校が五所にオープンします!!



笑顔と情熱溢れる市原校の誕生です。この市原の地で、テニスを通じて生まれる新たなコミュニティを、より多くの方に楽しんでいただきたいと思います。お近くにお越しの際は、どうぞお気軽にお立ち寄りください。アルドールはこれからも、千葉県のテニスシーンを盛り上げてまいります。



〒290-0066 市原市五所1773

(五井駅と八幡宿駅の中間)

隣接店舗とあわせて95台の駐車場を完備しています。

お問い合わせ ☎ 0436-37-5541



## 第72回 千葉テニストーナメント 「男子シングルス」準優勝

9月1日より千葉県総合スポーツセンターで開催されました千葉県テニス協会主催「第72回千葉テニストーナメント」に豊田 聖矢コーチ（北松戸校）が出演し、一般の部男子シングルスにて準優勝いたしました。たくさんの応援、ありがとうございました。



湯原's  
PICK UP!!

## 「肉離れ」予防のためのストレッチとトレーニング

スポーツの秋！同時にケガに気をつけないといけない季節でもあります。今回はプレーで負荷のかかる「ふくらはぎ」をピックアップ!!

### ふくらはぎストレッチ (30秒×3セット)

正座の姿勢から片膝を立て、前方に倒すように徐々に身体で押していきます。

#### POINT

- 踵が地面から離れないように
- ふくらはぎを伸ばす時は息を吐きながらゆっくりと行います
- 膝を押す際は、背中が丸くならないように気をつけます



### ふくらはぎトレーニング① (20~30回×3セット)

段差や階段に足の母指球をひっかけ、踵を上下に動かしていきます。

#### POINT

- 上下の動きは反動を使わない
- 踵は限界まで上げ、下ろす際はゆっくり行います
- 母指球に体重が乗るようにしながら行います



### ふくらはぎトレーニング② (10~20回×3セット)

椅子に座るイメージで腰を落とした状態のまま、つま先立ちになります。

#### POINT

- 足の幅は肩幅くらいに広がります
- 身体が前に倒れすぎないように
- 踵を下ろす際はゆっくり行います
- つま先立ちになった際、膝が開かないように気をつけましょう



※どちらのトレーニングも、壁などを使って支えながら行ってもOKです!

参加者募集!

2019

直行便で行く  
真夏のメルボルン

## 全豪オープン観戦ツアー 開催します!!

2019.1.12 sat ~ 1.16 wed

先着  
19名様

#### POINT

飛行機は  
行きも帰りも  
直行便

#### POINT

センターコート  
ロッドレーバー  
アリーナ指定席  
2日間観戦

#### POINT

ツアー中  
撮影した動画を  
DVDで  
プレゼント

会場で使える100ドル分の  
飲食券プレゼント!!

参加費用 / 391,000円 (別途燃油サーチャージ)

募集開始 / 10月1日(月) おゆみ野校先行受付 10月2日(火) 全校受付

両日 am10:00~

募集締切 / 11月18日(日)



#### 説明会日程予定

10月13日(土)

北松戸校 10:00~12:00  
柏の葉キャンパス校 14:00~16:00

10月14日(日)

おゆみ野校 10:00~12:00  
幕張新都心校 14:30~16:30

※詳細については各校の掲示板、またはWEBをご覧ください

NIKE EUROSPORTSCAMPS 2018



## ジュニアサマーキャンプ in イギリス

開催日: 7.30<sup>MON</sup> - 8.7<sup>FRI</sup> 開催地: ランシング・カレッジ 対象: 10~17歳



行ってきました!!



市原校 コーチ  
宮崎 勇輝

多感な若い頃の経験は財産です!!

キャンプで身につけたスキルや洞察力を活かして  
今後もテニスプレーヤーとして大きな飛躍を

参加したジュニアたちは9日間親元を離れ、現地の子  
どもたちと交流、英語での生活、外国人コーチによる  
レッスンと異文化に触れました。日本では体験できな  
いことを多く経験し、様々な考え方を学ぶことができ  
ました。今回、参加してくれたジュニアのみんな、彼らを送り出して  
くださった保護者のみなさま、誠にありがとうございました。

## 4校対抗団体戦 結果報告 2018.7.16

たくさんのご声援をありがとうございました!

優勝 おゆみ野校

準優勝 柏の葉キャンパス校

■エキシビジョンマッチ

3位 幕張新都心校

4位 北松戸校

《優勝》風早一樹  
《準優勝》湯原雅人



# ダブルスのスペシャリスト 伊藤コーチが意識する重要POINT! “試合で使えるポーチ編”

北松戸校 コーチ 伊藤 祐樹

## ポーチに出る際のステップイン

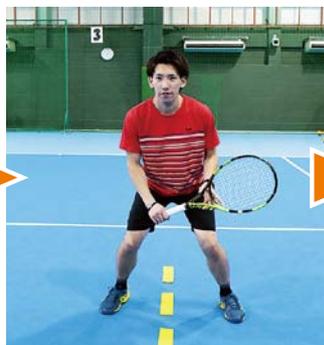
通常のステップインと同じ形でポーチに行く癖をつけよう。



レディーポジション



前に踏み出す



ステップイン



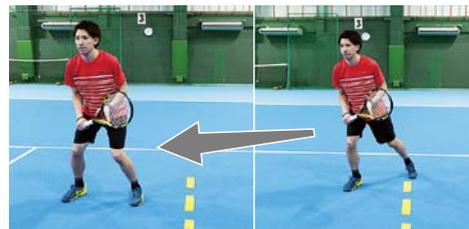
横に移動

前にステップインしてから、外側の足で蹴っていくイメージで横に出ます。  
相手にポーチに出ていく素振りを見せないように気をつけましょう。

**POINT 1** フェイントをする際は、上半身でフェイントをかけることをオススメします。足を使ってフェイントすると、自分自身の足やタイミングが合わなくなる可能性があるため、避けた方が良いでしょう。

**POINT 2** 前後のステップがラリー中にどうしても間に合わない場合は、相手が打つ際にその場でステップしてもOKです。

**X** その場からいきなり横に踏み出し、ステップインないようにしましょう。



## ポレーの立ち位置

ポーチに行きやすい位置にしよう。

**POINT 1** 相手に、ポーチに出てくるかと思わせるような位置にいられるよう、相手の立ち位置より1歩コート内側にいましょう。

**POINT 2** 一見ストレートを抜かれそうですが、逆にストレートを狙わせるように仕向けることも大切です。

**POINT 3** 試合中は、センターベルトくらいの球が取れるイメージでいた方が良いでしょう(深追いをしすぎないようにしましょう)。



### 編集後記

この夏は全国各地で40度を上回る日があるなど、記録的な酷暑となりましたが、おゆみ野校にもレッスン中の我々に暑さが容赦なく押し寄せました。そんな猛暑にも負けず、ボールを追いかけるみなさまの姿を見て、感謝の想

いと共に、絶対により良いテニスができるようにサポートしよう!!と固く心に誓った平成最後の夏でした。ここから秋本番ですね!暑い夏を乗り切った成果が必ずあるはず。コート上で良いパフォーマンスを出していきましょう!!  
おゆみ野校 山崎 信也



### 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
- 市原校 〒290-0066 市原市五所1773 ☎0436-37-5541
- 北松戸校 〒271-0052 松戸市新作240-3プレメンス内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