



お客様一人ひとりに
合ったご提案ができる
「コンシェルジュ」を
目指しています

Pickup staff
各校 フロントスタッフ

「居心地の良い空間づくり」を心掛けています
私たちが日々やりがいをもって働くことができる原動力は楽しくテニス
をされている皆さまの姿です。
皆さまにもっともっとテニスライフを満喫していただけるように
皆さまにもっともっと元気を与えられる存在になれるよう
スタッフ一同、より一層努めてまいります。
フロントで、いつでも皆さまを笑顔でお待ちしております。そして、
コーチに言えない悩みなどありましたら相談受付中です(笑)。
今年もよろしくお願いいたします。

後列左から:原 久美子(幕張新都心校)、今井 良樹(市原校)、秋森 ナナ(北松戸校)、木村 雄大(柏の葉キャンパス校)
前列左から:中村 美代子(おゆみ野校)、須藤 小百合(北松戸校)、田口 央璃花(おゆみ野校)



豊島 義隆

幕張新都心校

幕張新都心校は、おかげさまで開校5年目を迎えることができました。

今年も皆さまのテニスライフの充実と素敵な時間をご提供できるよう、ニーズに合ったレッスンメニューとアドバイス力の向上に努める所存でございます。また、お越しいただいた際にレッスン以外でもお楽しみいただけるようリラクゼーションスペースの充実、季節ごとのイベントにも一層力を入れて参ります。

毎年の恒例となっておりますアルドールテニスステージ団体戦では、昨年の雪辱を晴らすためにもチーム一丸となって頑張りますので、応援のほどよろしくお願いたします。

2019年もアルドールテニスステージをご愛顧いただけますようお願い申し上げます。



渡辺 太一郎

柏の葉キャンパス校

柏の葉キャンパス校は、今年5月に開校9年目を迎えます。ひとえに会員の皆さまのおかげでここまで来られましたことを御礼申し上げます。

今年もレッスンの充実はもちろんのこと、新たな試みとして、ジュニアクラス親子参観の開催、近隣地域のお祭りへの積極的な参加など今までにないイベントをご用意したり、お一人おひとりに合ったガットやラケットといったテニス用品選びのサポートをするなど、皆さまが笑顔になれる空間を提供できるよう、スタッフ一同全力で邁進いたします。

お客様に寄り添ったテニススクールづくりに一層力を入れて参りますので、アルドールテニスステージをご愛顧いただけますようお願い申し上げます。



坂井 義宙

市原校

昨年11月のグランドオープン後、初めての年明けを迎えました。昨年は2か月間という短い期間ではありましたが、テニスを通じて多くの方と出会うことができました。今年も皆さまとのテニスをとても楽しみにしております。

今年の市原校はチャレンジの年です。より濃く熱いレッスンを目指すとともに、イベントも充実させるよう準備を進めています。地域に永く愛される活気の発信源として、皆さまのテニスライフがより豊かなものになるようスタッフ一同真摯に取り組んで参りますので、どうぞ楽しみにしてください。

本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願申し上げます。



東 修平

おゆみ野校

今年も地域に密着したスクールとして、皆さまに愛され、より笑顔になっていただける場所を目指していきたいと思っております。

テニスは上達すること、試合で勝つことが大切ですが、それだけではありません。人と人の繋がりができたり深まったり、生活にハリがでたり、日々が充実するキッカケになったりもします。おゆみ野校でそのような方を、もっと増やしていきたいと思っています。

私達が皆さまのテニスライフのためにできること、新しいこと、楽しいことはまだまだたくさんあります。今年も進化し続けるおゆみ野校にご期待ください。また、夏の団体戦には3連覇がかかっています。今年も応援をよろしくお願いいたします。



吉原 哲平

北松戸校

今年の北松戸校は、皆さまによりテニスを楽しんでいただき、より上達していただくために、イベントやクラス設定、ショップ商品の拡充など、積極的に新しい企画にチャレンジしていきます。

また、日々のスタッフ研修を通じて、皆さまの技術向上のサポートはもちろん、サービスの品質向上に誠心誠意努め、皆さまにとって心地良い空間、そしてより活気あるテニススクールを目指してまいります。そして、団体戦では今年こそ優勝できるようコーチ自身のスキルアップにも力を入れていきます。

今年も引き続き、皆さまのテニスライフをスタッフ一同、情熱をもってサポートさせていただきます。

本年もどうぞ北松戸校をよろしくお願いいたします。

明けましておめでとうございます

昨年は、市原校が新規オープンしアルドールも5校となりました。各校それぞれの個性を出しながら本年も皆さまと情熱を持ってテニスを楽しみたいと思っております。2019年もよろしくお願いたします。

2019

各校からの
新春メッセージ



テニスシューズの選び方

テニスをする際に必ず必要なテニスラケットとテニスシューズ。シューズはケガ予防やパフォーマンス向上に深く関わるテニスギアとしてラケットと同じくらい重要です。今回はそんなテニスシューズを選ぶ際のポイントをピックアップ!!

かかと 踵・横アーチ部分は少し硬めのものを

シューズは柔らか過ぎず、足にしっかりと固定されるものを選びましょう!特に**踵と横アーチ部分がシューズと足を固定するために重要な部分**となります。



POINT
シューズと足がしっかり固定されていると、動き出しがスムーズになりフットワークが良くなります。踵と横アーチ部分が柔らか過ぎると、靴ひもをしっかりと結んでも足が十分に固定されず、プレー中にシューズ内で足が動いてしまい、捻挫などのケガをする要因となります。ケガ防止のためにも、この2つの部分に少し硬めの素材を使用しているシューズがオススメです。

シューズの曲がる位置とつま先の曲がる位置が合うものを

シューズを手を持って写真のように曲げてみてください。このように**つま先から3分の1あたりで曲がっているものがベスト**です。それ以外の所で曲がっている場合は、曲げるたびに足に負荷が掛かってしまい、ケガの原因となりますのでオススメはできません。



さらに実際に履いてみて、下の写真のようにつま先部分を曲げてみてください。**自分の親指と小指の付け根の位置がシューズの曲がる位置と合っているかを確認**します。位置が合っていないと、蹴り出しの力が十分に地面に



伝わらず、動きが悪くなってしまいます。シューズの中で足の指や甲が当たらずにスムーズに曲げられるものがベストです。

平成最後の新春に、皆さまへ心ばかりのお年玉です♥

レッスンチケット1枚 各校3名様にプレゼント!!

〈応募期間〉
1.15 tue ~ 2.15 fri

応募方法 下記応募券に必要事項をご記入のうえ、各校フロントに設置してある受付BOXに投函してください。
※当選者の発表は各校にて行います。詳細は、お気軽にスタッフにお問い合わせください

お名前

所属校

所属クラス

今後開催を希望するイベントまたは過去の良かったイベントを教えてください

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! “平行陣での動き方編”

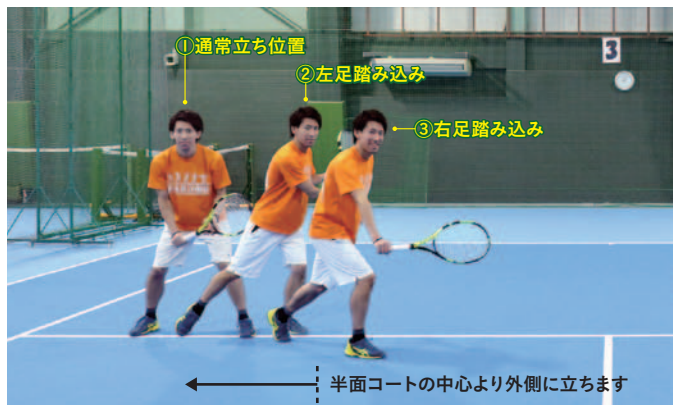
北松戸校 コーチ 伊藤 祐樹

通常の立ち位置

センターを守ろうとして、
センターに近づき過ぎないようにしよう!

センターケアを意識しすぎてセンターに最初から立ってしまうと、相手からのボールが身体の正面に来てしまったり、外側のボールが手薄になってしまいます。半面コートを中心より外側に立つように意識してください。

外側の足→内側の足の順番に出せると、
左右のボールがだいたい二歩程度で届くようになります。



打つコースの動き方

打つコースによって自身の足の使い方を
分けられるようにしましょう!

クロスに返球時

足を踏み込んで打ちます。その後、ワンステップで元の位置に戻ります。

ストレートに返球時

踏み込みながら打っていきます。踏み込む足は前衛に向かって出しましょう。

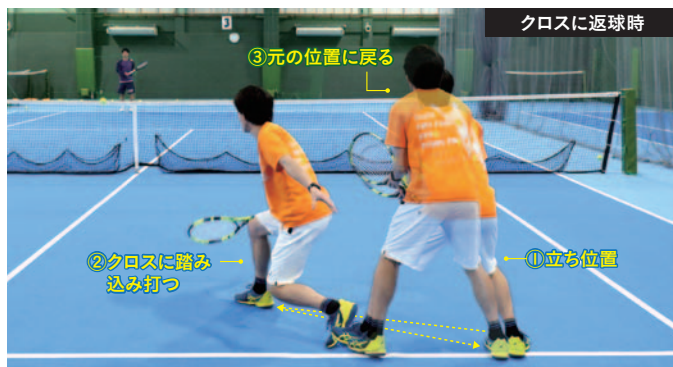


「ストレートに流して、浮いていない良いボールを打てたら前に詰めよう」と考えていると、ワントempo遅れてしまい、結果詰められなくなります。

one point

クロス・ストレート共に
外側の足でボールをしっかり待ちましょう。

コースを変更するのは基本的に自分主体ですので、
コースを打ち分けたらパートナーより先に動いてあげる癖をつけましょう。それを見てパートナーが動けるようになります。



編集後記

2019年、十二支では亥年ですが、干支では己亥『つちのとい』というようです。己『つちのと』の年は、完成した自己や成熟した組織が、足元を固めて次の段階を目指す準備をする年だそうです。アルドールも、家族のように温かい会員の皆さまに支えられ、10周年を迎えようとしています。昨年度から新

たな試みとしてスタートした海外ツアーも、お陰をもちましてすべての企画を催行することができました。2020年、来るオリンピックイヤーに向けて、アルドールも次のステージに上がるべく、新たなチャレンジを続けて参ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

代表 里村 望



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