

Pickup coach  
柏の葉キャンパス校  
関根 翔太

# 走ることは基本!! ジョギングを 習慣にしています

## テニスのために体を鍛えます!

今年の初詣には、気合いを入れて往復約20kmを走ってきました!! そして、自宅には「腹筋ワンダーコア2」があります!

## 意外と家庭的なんです(笑)

家事全般が得意で、掃除、洗濯、料理まですべてこなします! 一番好きなことは料理。アルドルのホームページのブログで「クッキングパパの料理日記」を定期的に更新しています。また、アルドルらーめん部として、おいしいらーめんもブログに載せているので、ぜひチェックしてみてください♪

## パンケーキ食べたい

ジュニアクラスの生徒さんが、お笑い芸人「夢屋まさる」の「パンケーキ食べたい」を踊っていて、あのリズムと動きが頭から離れません(笑)。生徒さんとの楽しいコミュニケーションも、コーチの醍醐味です! これからも一緒にテニスを楽しみましょう☆

## ●使用ラケット……YONEX/EZONE 100

高反発で飛びが良く、柔らかさがあるところです!

## ●おすすめガット…YONEX/ポリツアー プロ 125

打球感が柔らかく、飛びが良いです!



# アルドールで世界のテニスを体感しよう!!

## ジュニアサマーキャンプ in ロンドン2019

NIKE EUROSPORTSCAMPSに参加しよう!

おすすめポイント

- 1 英国トップクラスのスポーツ施設「ナショナル スポーツ センター」にて世界で40名限定の超少人数で密度の高いレッスンが受けられます。
- 2 LTA (Lawn Tennis Association) 所属のコーチに指導を受けられます。スペシャルコーチとしてjamie Delgado (アンディ・マレーの元コーチ)も参加予定です。
- 3 英語の勉強もこのキャンプのプログラムに含まれています。キャンプ中のテニスレッスンでもすぐに応用可能な英語を学べます。



日程 7.28(sun)~8.5(mon)

定員 12名(10歳~17歳)

未経験不可、最低限ゲームが成立するスキルが必要です。

随行人/宮崎 勇輝(市原校コーチ)、企画会社から1名、現地係員1名

参加費用 ¥578,000-(税込) 別途燃油サーチャージ他

※詳細については各校の掲示板、またはWEBをご覧ください

●応募方法

各校に申込書をご用意しています。要項をご記入いただき、各校フロントへご提出ください。  
※電話での受付はしておりません

●締め切り

4月25日(木)

※定員が満員になり次第締め切りです

## スポーツ留学×語学留学のデセオ&カンパニー

デセオ&カンパニーの留学プログラムはあなたの夢の「その先」を見つめてお手伝いします



ハードルが高いと思われがちな「海外レッスン」。デセオ&カンパニーならジュニアからシニアまで誰でも簡単にチャレンジできます。

デセオの留学  
特長 1

成功する留学をするためには、アカデミー選びに妥協は禁物です。IMG、ラファ・ナダルといった大手有名アカデミーはもちろん、当社が独自に契約した個性豊かなアカデミーもご紹介可能です。

デセオの留学  
特長 2

既存のプランにお客様のご都合を合わせるのではなく、お客様のご希望に合わせてオリジナルのプランをご提案します。

デセオの留学  
特長 3

留学エージェントだからできるワンストップサービスで、留学をまるごとお手配いたします。現地との面倒で不安な事務手続きは当社にお任せください。

無料相談、  
無料カウンセリングは  
随時受付中です!

☎ 043-330-3177 (受付時間/平日10:00~17:00)

✉ info@deseoandco.jp (受付時間/24時間)

🌐 https://www.deseoandco.jp/

## “全豪オープン観戦ツアー” 行ってきました

Date 1.12(sat)~16(wed)

こんにちは、おゆみ野校の東です。今年1月に行われた、アルドール初の4大大会観戦ツアー「全豪オープン観戦ツアー」に同行させていただきました! 初日はメルボルン市内の観光。気候は日本と真逆の夏で、日差しは強烈でしたが湿度が低いため快適でした。そして2、3日目に全豪オープンを観戦。シングルス1回戦は、2日間ですべて行われるので、全選手を観ることが可能でした(ただし、メイン会場だけでも3カ所、他も合わせると10面以上で同時に試合が行われています)。会場内では、イベントブースや専門ショップ、飲食ブースなど様々なショップが設置されていて、まさにお祭りムード一色。2日間ではすべて回りきれないほどの規模で、まるでテーマパークのようでした。そして、なによりも世界中から多くの方がテニスを観戦するために集まっていることに感動。やっぱり「テニスは最高だな」と再確認できたツアーでした。



4大大会はそれぞれ特徴があると思いますが、全豪オープンは楽しさが満載でオススメです! 来年、一緒に行きましょう。



湯原's  
PICK UP!!

## ケガをしにくいフォームを習得!

テニスをしていて肩や手首が痛くなることはないでしょうか？  
それはもしかしたら負荷がかかりやすいフォームで打っているのかもしれない。  
そこで今回はフォームに注目。ケガをしにくい動きを身につけましょう。

### 手首

写真はストロークのインパクト時を撮影

#### フォアハンド

#### バックハンド



ケガをしやすいフォーム



ケガをしにくいフォーム



上の写真では、フォアハンド・バックハンドのどちらも右手の手首が小指側に強く曲がってしまっていることがわかると思います。この動作は打点が近い方やスピンを多くかけようとする方に多く見られますが、手首への負担が大きいので要注意です。

一方、下の写真では、どちらも手首が真っすぐになっています。スイング時には、手首をこねる動きは極力使わず、インパクト時に腕と手首が真っすぐになるようにして打つと、手首への負担が少なくケガをしにくくなります。

### 肩

写真はフォアハンドとサーブのフォロースルー時を撮影

#### フォアハンド

#### サーブ



ケガをしやすいフォーム



ケガをしにくいフォーム



上の写真のフォアハンドは、スイング時に肘が伸び、右肩が前に出ています。また、サーブでは体が倒れた状態でスイングをしています。2つの共通点は、右肩の前面がストレッチするように伸び切ってスイングをしていること。この動作は、体が回りすぎてしまう方や強くボールを打とうとする方に多く見られ、肩のケガにつながりやすくなります。

下の写真のフォームでは、フォアハンド・サーブ共に肘が先行して出るようスイングをしています。右肩が前に出ないようにして打つことを心がけましょう。

## アルドール紅白戦 2019 開催!!

7.15 mon (祝)

会場：幕張新都心校

去年までは各校での4校対抗団体戦でしたが、  
今回は各校ごとに紅白に分かれて「紅白戦」を行うことになりました。

コーチ達の熱い試合にご期待ください。

詳細は近日公開予定です。お楽しみに!



# 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! “ロブの展開編”

北松戸校 コーチ 伊藤 祐樹

## ロブを打つ高さ

使える球種によって高さを変えよう!

ロブを上げるとき、「相手に取られないようにすべてを高く上げれば良い」とは限りません。そのときの状況を考えながら使い分けましょう。

### スピンの場合

高さを出し過ぎず、触らせて相手のミス誘いましょう。相手に、ハイポレーが苦手な感じを受けた場合は、迷わず触らせるようにします。



### スライスロブの場合

高さを出して滞空時間をつくり、相手の立ち位置を下げましょう。ネットに近づき詰めてくる人には、まず下がってもらうようにします。



**POINT** 相手選手の動向を素早く判断し、高さを調節しましょう!

## 応用編

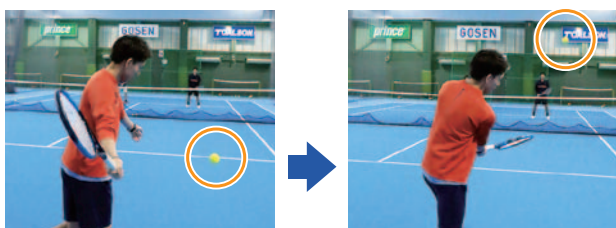
ロブの使い方は様々。相手の嫌がるロブを覚えましょう。

### 前に詰めながらスライスロブを使おう

#### 利点

- 詰めながら打つので相手の対応が遅れる。
- 思った以上にボールが伸びる。

\*考える時間を与えないように低く上げるようにしましょう。



### ツーポレー(相手ペアが並行陣)の中央にロブを上げよう

#### 利点

- どちらが取るのか迷う時間がある。
- センターに近づくため、サイドが空きやすい。

\*ストレート側の人が追いかけてくるように高さを出しましょう。



### ロブを打つときの心構え

常にロブが失敗(浅くなる・うまく当たらない)することを考えて打つ癖をつけましょう。失敗した後の、次のボールをしっかりカバーできるようにすることも大切です!

### 編集後記

桜の開花に始まり、道行く景色は草花の芽吹きに彩られています。私は毎年花粉症に悩まされていますが、気分がワクワクしてくる季節に変わりはありませんね。今年のアルドールはどんな楽しい1年になるのかと、期待に胸を

躍らせながら、大好きなお客様と大好きなテニスを通じて喜びを分かち合うために日々精進していきたいと思っております。これからも、アルドールテニスステージを末永くよろしく願いいたします。

幕張新都心校 大杉 亮輔



## 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<br>アクティブモー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