

revista de

ARDOR

2019
夏号
VOL. 20

【レビスタ デアルドル】



Pickup coach

幕張新都心校

大杉 亮輔

テニス、銭湯、カフェ! 大忙し(笑)

休日は、地元の仲間と2時間、テニスの練習をしています。終わったら銭湯で汗を流し、近くのカフェでゆったり世間話で盛り上がっています!!

また、最近はゴールデンハムスターの「はんぺんちゃん」を飼い始め、世話をすることで癒やされています。

膝の上でご飯を食べてくれるようになりました!!

テニスの楽しさを伝えたい!

相撲や野球・サッカー・卓球・水泳・スキーなど、さまざまなスポーツを経験する中でテニスが一番難しく、没頭できるスポーツだと感じました。そして、高校でテニス部の部長を任せられ、後輩に指導することの楽しさを知り、「人にテニスを好きになってもらえる職業は何だろう」と考えたときにテニスコーチの道に進むことを決めました。

公園の前で……

まったく知らない子どもたちが、いきなりモンスターボールを投げてきました……。きっとカビゴンに似ていたんでしょうね。その後、すっかり仲良くなり1時間ほど一緒に遊びました♪

●使用ラケット……HEAD/エクストリームMP

●おすすめガット…GOSEN/ポリブレイク

とてもパワーのあるラケットなので、さらにパワーが出るように高反発なガットを選んでいきます。

よりスイングしてボールを打ちたい方、ぜひ試してください。

エレベーターを使わず
階段を使って鍛えます

アールドールを盛り立てていく ルーキーです!

6
よろしく願っています

- 【質問項目】
- ①好きなテニスプレーヤー
 - ②これだけは誰にも負けない!
 - ③苦手で克服したいこと
 - ④私の必需品
 - ⑤マイブーム
 - ⑥自分を漢字1~4文字に例えると?
 - ⑦座右の銘
 - ⑧影響を受けた本や映画
 - ⑨小さい頃は何になりたかった?
 - ⑩自己アピール&目標&メッセージ



幕張新都心校

いそもと みのり
磯本 実典 11月5日生まれ
福岡県出身

滑舌荒ぶる九州男児

- | | |
|--|--|
| ①アンディ・マレー、
ジル・シモン | ⑥亀 |
| ②どんなことでも一番を
目指すところ | ⑦一心不乱 |
| ③一つのことに夢中になり、
周りが見えなくなること。
視野を広くしたい! | ⑧『NARUTO』 |
| ④テニスラケット、炭酸飲料 | ⑨プロ野球選手 |
| ⑤散歩、おいしいお店巡り | ⑩新人らしく元気よく、
一心不乱に頑張ります!
たくさんの人に愛される
コーチになれるよう、
精いっぱい努力します! |



おゆみ野校

まきの りゅうや
牧野 龍也 2月26日生まれ
千葉県出身

胸囲110(肉)

- | | |
|--|--|
| ①ロジャー・フェデラー、
ガエル・モンフィス、
ニック・キリオス | ⑥米 |
| ②ラケットリフティング | ⑦一期一会 |
| ③食べ物の好き嫌い | ⑧『GTO』(漫画) |
| ④替えの服 | ⑨仮面ライダー |
| ⑤アウトレットで買い物 | ⑩一日でも早くみなさまの力
になれるよう頑張ります!
よろしく願っています! |



北松戸校

うかじ こうすけ
宇梶 晃介 1月17日生まれ
栃木県出身

流山のフェデラー

- | | |
|--------------|--|
| ①ロジャー・フェデラー | ⑩フェデラーが大好きで、
暇があればフェデラーの
研究をしています。
いち早くアールドールで
一人前のコーチになれる
よう努力し、アールドールで
必要とされる存在を
目指します。 |
| ②フェデラー愛!!! | |
| ③セミを好きになりたい | |
| ④UNIQLOのウェア | |
| ⑤UNIQLOを巡ること | |
| ⑥龍 | |
| ⑦努力は裏切らない | |
| ⑧『テニスの王子様』 | |
| ⑨スポーツ選手 | |



柏の葉キャンパス校

なかや ゆうだい
中谷 優大 8月19日生まれ
大分県出身

3度の飯よりテニスが好き

- | | |
|-----------------------------|--|
| ①錦織 圭、
アレクサンダー・ズベレフ | ⑧『「弱くても勝てます」開成
高校野球部のセオリー』 |
| ②負けず嫌いなところ | ⑨警察官 |
| ③緊張しやすいところ | ⑩誰よりもコートで走り回り、
大きな声でレッスンを
盛り上げます。
みなさまから一目置かれる
存在になれるように
頑張ります。 |
| ④制汗シート | |
| ⑤おいしいと評判のお店を
ネットで探して行くこと | |
| ⑥誠 | |
| ⑦日進月歩 | |



市原校

すがぬま ゆうき
菅沼 祐希 12月31日生まれ
長野県出身

絵本に出てくる 太陽のような笑顔

- | | |
|--------------------------------|--|
| ①リシャール・ガスケ、
内山 靖崇 | ⑦患者は経験に学び、
賢者は歴史に学ぶ |
| ②根性 | ⑧『君の隣臓を食べたい』 |
| ③アウトプットがたくさん
できるようになること | ⑨ショベルカーの運転手 |
| ④テニスラケットとシューズ | ⑩ブレずに一つのことに
コツコツと取り組むタイプ
です。その性格を生かして、
どんな仕事にも真剣に丁寧
に取り組む、人を導ける
人間を目指します。 |
| ⑤サバイバル動画『MAN vs.
WILD』を見ること | |
| ⑥生真面目 | |



市原校

はんぐい しんたろう
半杭 伸太郎 9月7日生まれ
宮城県出身

見た目は冷静、中身は情熱

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| ①ノバク・ジョコビッチ | ⑦弱気は最大の敵 |
| ②休日の行動力 | ⑧『アイアンマン』 |
| ③虫に近づくこと | ⑨ウルトラマン |
| ④愛車のヴィッツ | ⑩若さを生かし、
アールドールの柱になれる
ように頑張ります |
| ⑤休日に遠出すること | |
| ⑥爽 | |

湯原's
PICK UP!!

簡単トレーニングで力強いストロークをゲット!

「力強いストロークを打ちたい!」テニスをする方なら誰もが考えることだと思います。強力なストロークを打つためには、テイクバック時に右の写真のように股関節をしっかりと曲げることが重要です。



ココがしっかりと
曲がっている
ことが重要

そこで、今回は**力強いストロークを生む股関節のトレーニング**をご紹介します!

股関節トレーニング Part.1

- ① 足は肩幅より少し広めにとり、爪先を外に向けたまましゃがみ、前から踵をつかみます。
- ② 踵をつかんだまま、膝を伸ばします(伸ばせる範囲で大丈夫です)。
- ③ ①と②を交互に繰り返します。(10回×3セット)

one point

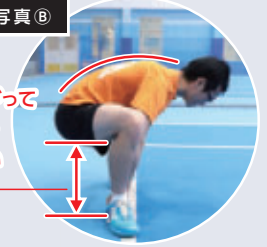
しゃがむ際は、写真①のように背筋を伸ばしたまましゃがみます。写真②のように背中が丸まってしまう、腰の位置が高くなってしまうのはNGです。

写真①



写真②

写真①より
背中が曲がって
しまい腰の
位置が高い



紅白戦 2019

7.15(月祝)幕張新都心校にて
開催いたしました

〈優勝〉紅組

幕張新都心校 & 市原校

風早リーダーによる独断の公約「負けたら全員坊主!!」を
全力で回避し、紅白戦を制することができました!!



たくさんの応援
ありがとうございました

message

5校で初の「紅白戦」は、幕張新都心校・市原校による紅組とおゆみ野校・北松戸校・柏の葉キャンパス校による白組の対決となりました。複数校でのグループ戦としたことで、校の垣根を超えた連帯感がより強まったように感じました。今年も大変多くのご声援をいただき、お客様と素晴らしい時間を共有できたことを誠に幸せに思います。引き続き、みなさまにコーチとして恥ずかしくないテニスをお見せできますよう、一同精進してまいります。来年度も多くのみなさまのご来場をお待ちしております。

総支配人 里村 望

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! “並行陣(陣形)の種類編”

北松戸校 コーチ 伊藤 祐樹

並行(ツーボレー)での陣形は大きく分けて3つあります。

自分たち(ペアとの)の陣形を確立させること。また、相手ペアによって動き方を使い分けることにもチャレンジしましょう!

基本の形

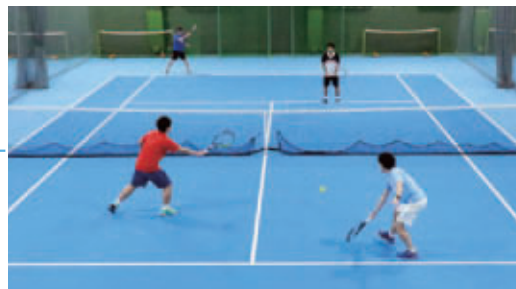
ストロークに対してクロス側のボレーヤーが少し下がりがつ、スペースを作らない陣形



空いているスペースを作りやすく、お互いにカバーしやすい。



ストロークに対してクロス側のボレーヤーが、「ロブ」や「センターに来たボール」をしっかりカバーにいかないと成り立たない。



並行に並ぶ形

サービスライン辺りでペアで横並びになり、守りを重視した陣形



ロブを上げられた人が処理できるので、フォローしなくてもよい陣形。特にロブを多く使う女性ダブルスで使うとよい。



ネットから離れるため、自身のボレーを前後にコントロールできないと守りだけになってしまう。



縦に動く形

クロスに飛んできたボールを、詰めていく攻撃型の陣形



ストローク側にボレーヤーのボールが深く入ったときや、ストロークのバランスが崩れている(前後左右に走らされている)ときに、奇襲として使える。ストロークを打ち込んでくることが多い男子ダブルスで使うとよい。



相手ストロークが打つ前に詰めてしまうと(タイミングを間違えると)、ロブなどの高いボールを抜かれてしまうリスクがある。



編集後記

みなさま、「アルドール紅白戦2019」はお楽しみいただけましたでしょうか?今年も校の垣根を超え、まさにチーム一丸!さらにスタッフとお客様の一体感も増し、今までにない盛り上がりでした。このイベントで得られた、何ものにも

も代え難い貴重な経験を、日々のレッスンでみなさまに少しでも還元できるようにスタッフ一同精進してまいります。たくさんの温かいご声援をありがとうございました。これからもアルドールテニスステージをよろしくお願いたします。北松戸校 松本 太郎



アルドールテニスステージ

アルドールテニス

検索

- 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