

テニスの楽しさを
一入でも多くの方に伝えたい

Pickup coach

北松戸校

松本 太郎

今は子ども中心!

休日は、4歳と0歳の息子たちの対応にてんてこ舞いです。外に行くことが多く、公園で遊んで買い物をする则一日があつという間に終わります!

バイクが趣味でしたが、今は育児のために手放しました。10年後くらいにはまた乗りたいです。その頃には「アメリカン」に乗りたいなあ! バイク好きの方、レッスン後にバイクトークで盛り上がりませんか?(笑)

ラーメン、ふふふ…

先日、ダイエット中の佐藤 文豪コーチを無理矢理ラーメン屋に連れて行きました(笑)。北松戸の「雷 本店」が僕のオススメです。麺もチャーシューも絶品。ぜひ食べてみてください!

テニス上達につながる テニス以外の行動や習慣

「バランス」を普段から意識しているので、歩く姿勢から気をつけています。また、筋力バランスを整えるためにも利き手ではない左手を日常生活の中で多用するよう心掛けています。

●使用ラケット……WILSON/CLASH 100

●おすすめガット…LUXILON/SMART 125

最近パワーが落ちてきたので、CLASHのしなるフレームは助かります! そして、このストリングはスイングスピードやスピンの量によって打感が変わるのが面白くて気に入っています。

待望の第2弾!! 参加者募集

直行便で行く!

全豪オープン 2020 観戦ツアー

2020.1.18 (sat) ~ 22 (wed)

先着
19名様

申し込み
受付中



POINT
1

2日間
センターコート
指定席で
スター選手の試合を
生観戦

POINT
2

宿泊先ホテルは
一名一室で快適

※相部屋希望の方は
割引有り

POINT
3

センターコートに
降り立ち、
ウォーミング
アップ中の選手が
目の前に

POINT
4

会場内で
使用できる飲食
クーポン65ドル分
+
アトリウムバー入場付

※ガーデンスクエア横に設置の
入場制限付バー&レストラン

参加費用 / 429,000円

(別途燃油サーチャージ、空港諸税)

募集方法 / 各校フロントにて受付中

募集締切 / 11月30日(土)まで

早割、友割やってます!

説明会日程予定

10月19日(土)

おゆみ野校	10:00~12:00
北松戸校	10:00~12:00
幕張新都心校	15:00~17:00
市原校	15:00~17:30

10月20日(日)

柏の葉キャンパス校 10:00~12:00



詳細は各校の掲示POP、またはスタッフにお問い合わせください。



ジュニアサマーキャンプ in ロンドン2019

NIKE EUROSPORTSCAMPS

行ってきました!

7.28(sun)~8.5(mon)

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」で

各国から集まった40名限定の超少人数で

密度の高いレッスンを受講してきました。

LTA (Lawn Tennis Association) 所属

コーチの指導を受けられたり、英語の勉強も

プログラムに含まれていたり、充実した日々となりました。

参加した子どもたちは、テニスプレーヤーとして、人として、未来への
視野が大きく広がった思い出深い9日間になったことでしょう。



天気にも恵まれ、イキイキとレッスンしていました

親元を離れ、海外での生活・外国の子どもたちとの交流・外国人コーチによる
レッスンは、普段では体験できない貴重な経験となりました。異文化に触れ、様々
な発見があり、大きく刺激を受けた9日間だったと思います。帰る頃には、皆すっか
りたくましい顔つきになっていました!今回、参加してくれたジュニアのみなさん、
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。

市原校 コーチ 宮崎 勇輝



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

前号に続いて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.2

- ① 内股になるように爪先を少し内側に向け、肩幅より広く足を開きます。
- ② 腰が曲がらないようにしたまま、右手で左足、左手で右足タッチを交互に繰り返します。(10往復×3セット)

one point

左右の爪先タッチを行う際は、タッチしている足と反対側の膝を地面に着く寸前まで、しっかりと曲げます。(写真では右足の膝)



膝を
地面スレスレ
まで曲げる



※左はパートナーの園田 智史さん

豊田 聖矢コーチ (北松戸校)

第73回 千葉テニストーナメント 男子ダブルス 準優勝

大会期間中はレッスンをお休みさせていただき、ご協力くださりありがとうございました。また、たくさんのご声援に力をもらいました!次は優勝を目指します!



bayfm × ARDOR

ミニトートバッグ
各校10名様にプレゼント!!



bayfmの開局30周年を記念して
ミニトートバッグを作りました!!

応募方法 応募締め切り 11月15日(金)

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11月下旬に各校にて行います。詳細は、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! “リターンのステップ&使い分け編”

北松戸校 コーチ 伊藤 祐樹

ステップ(ボールへの入り方)を覚えよう!

サーブは、ストロークのラリー以上にボールがワンバウンドしてからいろいろな方向へ弾み、ボールの速度も変わります。その変化に対応するために、正しい足の使い方を覚えましょう。

順番

ステップイン

オープンスタンス(テイクバックを一緒に)

踏み込みながらインパクト

後ろ重心になりアウトしやすいので、きちんとステップインします。足を動かしていない状態からだ前に体重を乗せにくくなってしまいます。

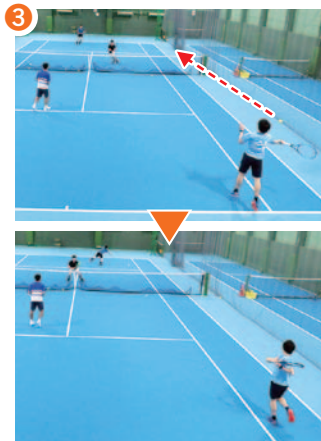
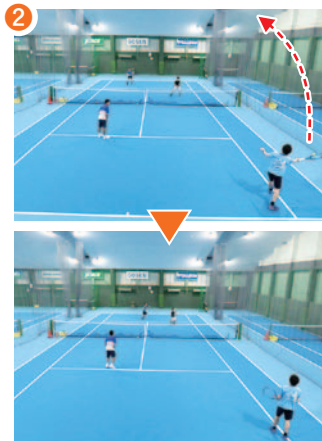
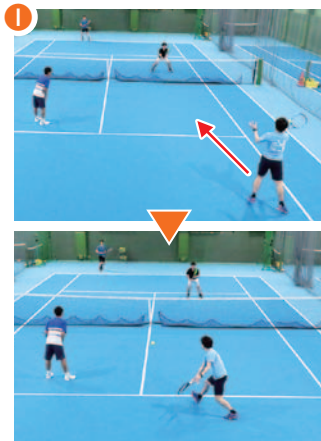
最初からクローズスタンスでボールを待ってしまうと、次の足が出なくなってしまうので、オープンスタンスをとります。

オープンスタンスのままだと、体が開きやすくなりラケット面が上に向きやすいので、踏み込んで体を開きにくくします。



リターンを使い分けよう!

相手ペアのプレースタイルによって、自分のリターンを使い分けられると、相手ペアがやりにくいと感じる堅実なダブルスができます。試合での引き出しを多くしておきましょう!



- ① サーブを打ってステイする相手の時
↳ **リターンダッシュ**
ストロークの強い相手と打ち合うよりは、前に出て攻めに徹します。
- ② サーブ&ボレーをする相手の時
↳ **ストレートロブ**
前に出てくる勢いのままやられないように、一度止めて、下げましょう。
- ③ ポーチに多く出てくる相手の時
↳ **ストレートに打つ**
つかまってもいいので、ストレートに打って足止めしましょう。

POINT

リターンのコースは、あらかじめ必ずペアに伝える癖をつけましょう!
たとえ狙ったところになくても、ペアが何をするのか把握しておくことがカバーをするにつながってきます。

編集後記

秋晴れの心地よい季節となりましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。例年にも増して酷暑だった夏から秋へと季節が変わり、同時に消費税も変わってしまいました。たった2%ですが、大きい買い物となるとダメージは大きいです

よね(笑)。いろいろなことが変化していく世の中ですが、私自身もよりみなさまに寄り添ったコーチになれるよう変化し続け、みなさまのテニスライフがより輝くようにサポートさせていただきます。今後と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。 おゆみ野校 細田 昂聖



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