

revista de **ARDOR**

2020 冬号 VOL. **22**

【レビスタ デアルドル】

Pickup coach

市原校

小越 栄季

お風呂の前に3分だけ
必ずどこかの部位を
トレーニングしています

姿勢には気をつけています

猫背が原因でストレートネックになってしまい、姿勢を良くするように心がけていました。そのため、身体の軸を中心にスイングできるようになり、以前より厚い当たりのボールが打てる感覚があったので、継続しています。日々、体幹が鍛えられているのかもしれない。みなさんも姿勢を意識してみてください！

生まれながらのアイデンティティ

私が産まれてくる時の話です。逆子だったため、出産が困難で最初はお尻から出てきたらしいです。その後、最後の頭が出るタイミングで、なんと！へその緒がアゴに引っかかってなかなか出てこなかったみたい！この話を聞いた時に、自分が生まれながらの「アゴキャラ」だと認めました(笑)。

愛車でドライブ！

趣味はドライブ。温泉巡りやカレー店探しが好きで、目的地を決めずに行けるところまで行きます。先日は、鬼怒川温泉までドライブしてきました！鬼怒川を眺めながらの露天風呂で癒やされました。家で入浴剤を入れてお風呂に入るのも好きで、さまざまな種類の入浴剤をストックし、気分に合わせて変えています。

みなさまへ

あけましておめでとうございます！ついに！東京オリンピック・パラリンピックの年になりましたね。今年は日本中がスポーツに熱い一年になりそうです。みなさんもアルドルでテニスに熱い一年にしていきましょう！！

●使用ラケット……DUNLOP/CX200

●おすすめガット……Babolat/RPMブラスト ラフ125

ガンガン打ってもボールの収まりが良く、オールマイティなラケットなので、どのショットも打ちやすいです。

スイートエリアで捉えた時が断然気持ち良いので、自然と真ん中で打ちたくなり、気がついたらテニスがうまくなっています！(笑)

新年明けましておめでとうございます。会員の皆さまからいただいたご縁をもちまして、アルドールテニスステージは今年、10周年を迎えます。この場をお借りして、あらためて深く御礼申し上げます。

これまで私たちは、「テニスを通じて、会員の皆さまの幸せで健康的な人生をお手伝いする」という目標を持って歩んでまいりました。今後はライフスタイルの多様化や高齢化が進む日本社会において、テニススクールの場が新たな健康価値を生み出し、より広い視野で健康づくりを提供することができるコミュニティの場となるように、柔軟な思考で成長を続けていかなければならないと考えております。

企業メッセージである、「人生を幸せで価値あるものへ」を合言葉に、会員の皆さまとの一瞬一瞬を大切に積み重ねてまいりたいと思います。どうぞ今後とも、より一層のご支援とご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

アルドールテニスステージ 代表 里村 望



各校からの 新春メッセージ

新年明けましておめでとうございます

本年は「子」年。十二支の中で一番目に数えられる動物で「繁栄」の象徴とも言われます。アルドールもより一層繁栄していけるよう、皆さまと情熱を持ってテニスを楽しんでいきたいと思ひます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

おゆみ野校



東 修平

明けましておめでとうございます。
アルドールテニスステージをご愛顧くださり、誠にありがとうございます。本年も皆さまと一緒にテニスを存分に楽しんでいきたいと思ひます。
おゆみ野校は、おかげさまで10周年を迎えます。これからも地域密着型のスクールとして愛され、皆さまがより笑顔になれる場所を目指してまいります。
テニスは上達して試合で勝つ楽しみの他にも、人との出会いやつながり、好みのラケットやシューズ、ウェアを選び使用すること、レッスンなど、多くの楽しみがあります。私たちスタッフはそれらをサポートし、皆さまのテニスライフをより充実したものにできるよう、全力で取り組んでまいります。今年も進化し続けるおゆみ野校をよろしくお願いいたします。

北松戸校



吉原 哲平

会員の皆さま、明けましておめでとうございます。
昨年はテニスをより快適に楽しんでいただくために、ストレッチスペースの拡大や、大会などの定期開催、新しいイベントを多く実施いたしました。2020年はさらに快適に施設をご利用いただくための環境整備に努めてまいります。
レッスンやイベントにおいても、皆さまのテニス技術向上につなげられるよう、より安心・安全にご受講いただけるよう、スタッフ研修にも力を注いでまいります。少しでも多くのご要望にお応えできるよう改善に努めますので、お気づきの点などありましたらお気軽にスタッフにお申し付けください。皆さまのテニスライフをスタッフ一同全力でサポートしてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

幕張新都心校



風早 一樹

会員の皆さま、新年明けましておめでとうございます。
幕張新都心校は、おかげさまで開校6周年を迎えることができました。
本年も、合宿や楽しいイベントなど、たくさん企画していきますので、レッスンだけでなく、イベントにもどんだんご参加ください。
また、夏にはビジネスパル・テニス(実業団対抗テニス大会)の関東大会や全国大会もあります。ぜひ、会場に足を運んでいただき、応援くださいますようお願いいたします!!
より多くのお客様にテニスを楽しんでいただけるよう、スタッフ一同情熱を持ってサポートさせていただきます。本年も幕張新都心校をよろしくお願いいたします。

市原校



坂井 義宙

明けましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
旧年中は千葉県では台風や豪雨による災害が多く発生し、市原市でも大きな被害がありました。
被災地におけるテニススクールの存在意義、我々に何ができるのかを思うと、やはりテニスを通じて熱気や活気、元気を会員の皆さま、さらには地域の皆さまへとお届けすることが最も大切であると考えております。テニスをより深く、真の楽しさを感じていただける場所にできるよう、スタッフ一同さらなるサービス向上に尽力してまいります。
本年も変わらぬご愛顧のほど、心よりお願い申し上げます。

柏の葉キャンパス校



渡辺 太一郎

新年明けましておめでとうございます。
旧年中は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。本年も、テニス祭りの開催や二番街祭りへの参加など、地域交流を活発に行いながら、親子で楽しめるレッスンやジュニアクラスの親子参観など、新しいイベントを積極的に行ってまいります。
また、各テニスメーカーとのタイアップキャンペーンや抽選会などの催しにも力を入れ、皆さまに当スクールをより楽しんでもらいたいと思っております。
これまでにいただいた多くの出会いを大切にしながら、さらに多くのお客様にご愛顧いただけるよう、さらなるサービス向上に努めてまいります。より一層のご支援、お引き立てを賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

ビジネス・パル全国制覇へ向け、県予選突破!

千葉県大会で
優勝しました!!



◀2019年10月14日(月)
会場で応援してくださった皆さまと

次の戦い、関東大会へ向けて! 意気込みをインタビュー



北松戸校 コーチ 豊田 聖矢

昨年行われたビジネス・パル千葉県大会にて優勝し、2020年8月に行われるビジネス・パル関東大会に出場する権利を獲得しました。関東大会も優勝して、全国大会の切符を手に入れたと思っています。

そのためには、普段のレッスンと並行して、自分自身の練習も欠かさずに行なうことが必須です。次の夏まで長い時間がありますが、今からの積み重ねを大切に、関東大会に向けてしっかりと自分の課題に取り組んでいきたいと思っています。

大会中にレッスンをお休みさせていただくなど、皆さまにはご迷惑をおかけすると思いますが、しっかり結果を残して恩返ししたいと思います。応援よろしくお願いいたします!



幕張新都心校 コーチ 村上 誠

昨年10月に行われたビジネス・パル千葉県大会の試合会場に足を運んでくださいました皆さま、差し入れや応援ありがとうございました。

準決勝・決勝とどちらも出場し勝利することができましたが、私にとっては約3年ぶりの試合で緊張し、多くのミスをしてしまいました。ダブルスパートナーの風早コーチに頼りきりで、自分の良さを発揮することができなかったことを反省し、悔しく思っています。

8月の関東大会までには試合勘を取り戻し、たくさん練習を積み、最高のプレーができるように努力していきたいと思っています。優勝を目指して頑張ります。応援よろしくお願いいたします。



簡単トレーニングで「テニス肘」を改善・予防しよう!

テニスを行う上で大敵とも言える「テニス肘」。楽しいテニスも痛みがあると楽しめませんよね。今回はそんなテニス肘の改善・予防をするトレーニングをご紹介します。

※痛みがある場合は無理をせず、痛くない範囲で行ってください

トレーニング 1

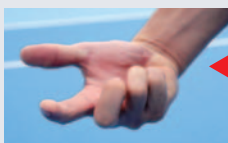
① 基本姿勢

腕を下ろして、手の平を前に向けた状態からスタートします。



② 手首を曲げます

手首を手の平側に曲げるのと同時に、小指と薬指も曲げていきます。



③ 手首を捻ります

手首を最大まで曲げたら、内側に捻っていきます。



トレーニング 2

トレーニング1と反対の捻り

① 基本姿勢

腕を下ろして、手の甲を前に向けた状態からスタートします。



② 手首を曲げます

手首を甲側に曲げるの同時に、人差し指と中指を伸ばします。



③ 手首を捻ります

手首を最大まで曲げたら、外側に捻っていきます。



トレーニング1、2ともに、③まで行ったらゆっくりと手首を元に戻し、①に戻ります。それを1セットとして、約20セット行ってください。

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! “並行陣でボレーを打つコース編”

北松戸校 コーチ
伊藤 祐樹

何処の位置でボールを触るかによって、返球するコースを打ち分けよう!

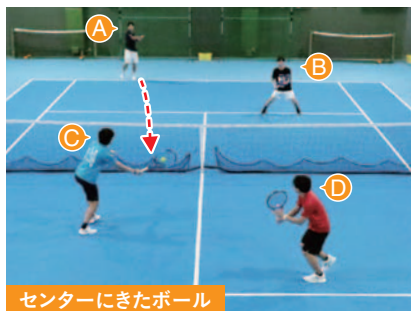
自分が打ったボールが、相手から返球されるまでを考えることが大切です!

センター付近に打ち込まれた場合

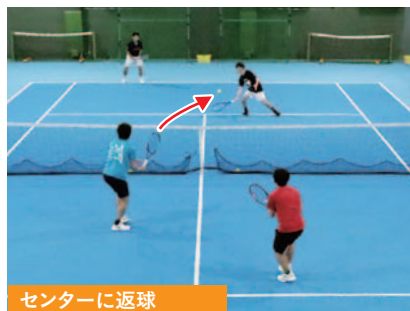
AからCにボールが来た場合、センターor相手ボレーヤー(B)に打ち返しましょう。

もし相手に返球された場合でも、次に角度がついたボールが返ってくる確率は低くなります。

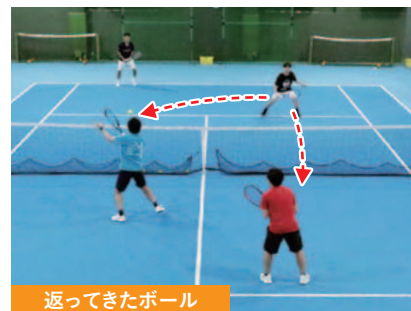
*ストローク(A)に対して、クロス側のボレーヤー(D)がセンターのボールを触る場合も、センターに近いクロスに返しましょう。



センターにきたボール



センターに返球



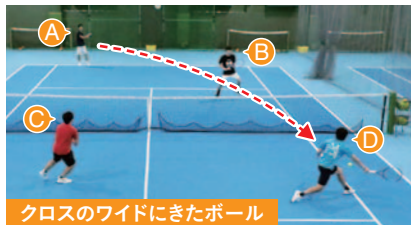
返ってきたボール

*しっかりとワイドに打ち分けられる方は、決められるボールをワイドに打ち込んでも良いでしょう。

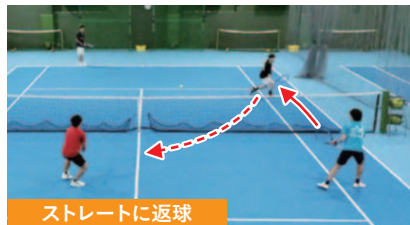
ワイドに打ち込まれた場合

ストレート方向に打ち返しましょう。クロスに返してしまうと、相手からの返球コースが広がってしまうので注意が必要です。

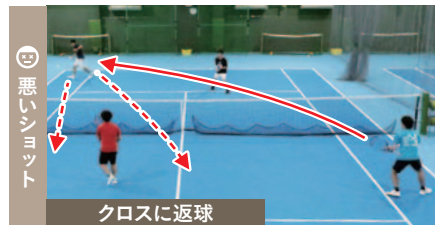
ストレート(B方向)に返せば、相手の返球コースを予想しやすくなり、自分のペア(C)がカバーしやすくなります。



クロスのワイドにきたボール

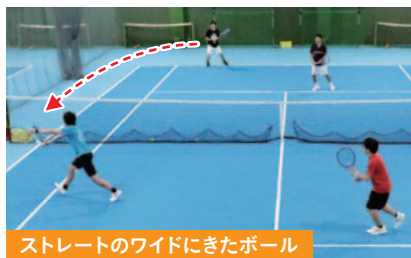


ストレートに返球

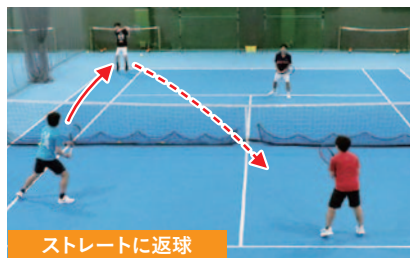


悪くショット

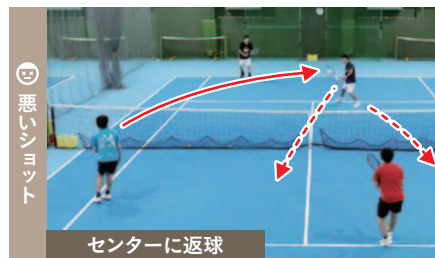
クロスに返球



ストレートのワイドにきたボール



ストレートに返球



悪くショット

センターに返球

編集後記

2020年は東京オリンピック開催の年です。5色の輪を重ねて連結させた形のオリンピックマークは五大陸と、その相互の結合、連帯などを意味しています。アルドールでも5校のスタッフが結合し連帯することで、オリンピックに劣らない

感動や喜びを皆さまと共有し、一生に一度の忘れられない年にできるよう精進してまいります。また、十二支のはじまりの「子」年でもあります。初心にかえてテニスを楽しみ、素直な気持ちで皆さまをサポートさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。 市原校 幸野 亮



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

●おゆみ野校

〒266-0032 千葉市緑区おゆみ野中央1-15-3

●市原校

〒290-0066 市原市五所1773

●北松戸校

〒271-0052 松戸市新作240-3プレメンスト内2F

●柏の葉キャンパス校

〒277-0871 柏市若柴146-1街区3

アルドールテニス

検索

☎043-301-4001

☎043-300-2151

☎0436-37-5541

☎047-330-2177

☎04-7137-1212