

revistade

ARDOR

2020
春号
VOL. 23

【レビスタデアルドル】

趣味は新しい
トレーニングを
探すこと！

Pickup coach
幕張新都心校
湯原 雅人

一にも二にもトレーニング

とにかく身体についての知識が気になってしまいます(笑)。休日にもマッサージや東洋医学の本を読んだり、身体や栄養の文献を読んだりと常に新しい情報を探しています。普段の生活にちょっとしたトレーニングを組み込むようにしていて、最近は主にフォームローラーとストレッチを行っています。

伝えたいこと

両親の影響で自然とラケットを持ちましたが、初めて出た試合でボロ負けしてからテニスにがっつりハマりました。テニスのセンスはなくても、強くなれる！僕が皆さまに伝えたいことです。

テニスコーチ兼

柔道整復師・鍼灸師として

テニスの技術や知識だけではなく、身体の鍛え方、メンテナンスの方法まで、皆さまをトータルでサポートします！気になることや知りたいことがありましたら、お気軽にご質問ください。

●使用ラケット……HEAD/スピードグラフィン360MP

全てのショットが打ちやすく、また少し固めなラケットのため思い切って振り抜けるところが気に入っています。

●おすすめガット…POLYSTAR/エナジー

ポリエステルガットの中でも柔らかく、スピンの掛かりやボールの飛び具合も最高です。

YOGA

DA VINCI
BODY
BOARD

PILATES

7月上旬

幕張新都心校にて「ARDOR FIT（仮称）」が始動

アルドール フィット

ヨガ、ピラティスに加え、今話題の「DA VINCI BODY BOARD」を導入。理想のカラダづくりを行う新しい施設です。専門トレーナーがしっかりサポートしますので、初めての方も安心してご利用いただけます。



DA VINCI BODY BOARD (ダヴィンチボディボード)とは

ダヴィンチボディボードは、アメリカのピラティスインストラクターであるフローリー・マホニーによって考案されたトレーニングシステムです。ボードの四隅に取り付けられた3種類のゴムバンドによって、3次元的に負荷をかけられる革命的エクササイズです。ゴムバンドを取り入れたプログラムによって、最小限の運動で筋力アップ、脂肪燃焼など、最大限の効果を得ることができます。



特長と人気の理由！

- 有酸素運動と筋力アップを同時に行う効果かつ効率的なプログラムにより、限られた時間で最大の結果を得ることができます。
- 強度の違うゴムバンドを使用するので、お一人おひとりの体力に合わせて、無理なく続けることができます。
- ヨガ、ピラティスの要素を組み込むことで、しなやかな筋肉をつくり、体幹の強化による姿勢の矯正や、よりきれいなウエストライン、ヒップラインをつくるすることができます。

ヨガ

ヨガはすでに全国で広まっており、経験のある方も多いのではないのでしょうか。姿勢を支えるインナーマッスルがつき、スタイルの向上だけでなく、代謝が上がり痩せやすいカラダづくりにも役立ちます。

ピラティス

ピラティスは、ポーズをとり静止するヨガと違い、動き続けるのが特長です。日頃習慣化しているカラダの使い方を正しいフォームで修正し、動きの質を上げていくことはもちろん、強い精神力も鍛えていきます。



テニスの上達のために一番大事なことは、まず「ケガ」をしないことです。この「ARDOR FIT」では、普段の生活では鍛えにくいインナーマッスルを鍛え、ケガをしにくいカラダをつくることも目的の一つです。皆さまに元気に長くテニスを楽しんでいただけるよう、全力でサポートいたします。皆さまのご参加をお待ちしています。

ダヴィンチボディボードジャパン協会認定トレーナー 湯原 雅人 (幕張新都心校 コーチ)

ジュニアダンスクラス 小学生を中心としたジュニアクラスも開講！ 詳細は乞うご期待!!

“全豪オープン観戦ツアー” 大興奮の5日間でした!

Date 1.18 (sat) ~ 22 (wed)



市原校の坂井(写真右)です。今年1月に行われた「全豪オープン観戦ツアー」に随行者として同行させていただきました。

正直な感想として「めっちゃ楽しかった!」です。世界トップレベルのスター選手をほとんどと言っていいほど見ることができました!また、テニスの頂点であるグランドスラム大会の会場は、飲食店やイベントブースが所狭しと出店しており、想像していたよりもとんでもなく広大な規模でした。

全豪オープン、4大大会の中でも、日本から比較的近い場所で、時差が少なく最も行きやすい大会です。テニスをしている方なら、一度は行って、見て、感じていただきたい、最高のツアーでした。



ARDOR SNS CHANNEL

SNSを活用して
どこでもレッスン!!

隙間時間やリラックスタイムに、いつでもどこでもSNSを活用してテニス上達しませんか?

5月上旬から配信開始予定
アルドール初の公式LINEチャンネル



YouTube

ARDORテニスステージ
公式チャンネル

「ARDOR スキル向上委員会」が登場!

トーク画面で「フォアハンド」や「ボレー」などのキーワードを入力すると、アルドールの人気コーチ・風早一樹によるスキルアップ動画や説明コメントを返信いたします。



気になったときにすぐ確認。スキルアップへの秘密兵器としてご活用ください。最新動画や限定動画も随時配信予定です。お楽しみに!

※画像はテスト中のものです

YouTubeでもアルドールの魅力を発信。紅白戦のダイジェストや最新ウェア、ラケット、シューズのレビューなど、今後も様々なコンテンツを配信していきます。動画で実際の動きや、ギアの使用感を見られるので、より理解しやすくなります。こちらぜひチャンネル登録をして、皆さまのテニスライフにお役立てください。

YouTube
アルドール公式チャンネル ▶



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! “ポーチボレーの極意 Q&A 編”

北松戸校 コーチ
伊藤 祐樹

ポーチはダブルスの戦略として、攻撃の幅を広げたり、相手のサイドアウトを誘発させたりと、重要な役割があります。効果的なタイミングなど、ポイントをマスターしていきましょう。

Q. どこを見たら良い?(視点)

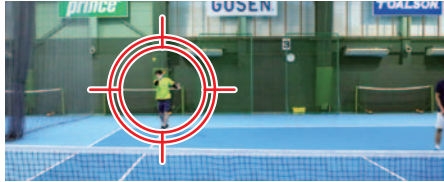
A. ● 相手リターンをポーチする場合

→ リターンの人だけを見ます。



● ラリー中にポーチする場合

→ 相手が打つ際は相手のストロークを見ます。



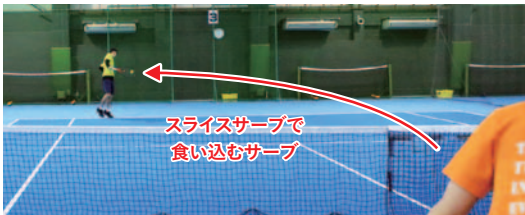
→ パートナーが打つ際は相手の前衛を見ます。



Q. どんなサーブだとポーチに出やすい?

A. サーブの球種で一番出やすいのが

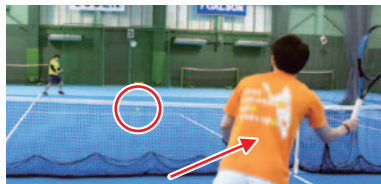
- デュースサイド → センターに「スライスサーブ」
- アドサイド → ワイドに同じく「スライスサーブ」です。相手リターンに食い込むサーブになるためです。



Q. どのタイミングで動き出すと良い?

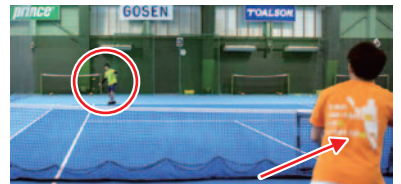
A. ● 相手リターンをポーチする場合

→ サーブが相手コートの地面に弾むタイミングで動きます。触ることがメインではなく、相手リターンが打つとき、ポレーヤーの動きが見えることで打ちづらくすることが狙いです。



● ラリー中にポーチする場合

→ 相手ストローカーがボールを打つインパクトの少し前に動きましょう。ラリー中は無理をし過ぎず、センターのボールに触れるくらいのイメージで良いです。



Q. どういうポイントで出たら良い?

A. 基本的には相手のリターンを見て、どこでポーチに出るか決めます。

● ゲームの始め(ゲームの1ポイント目)

→ ひとまずクロスに返す人が多いので、相手の返球コースを狭めます。



● ゲームポイント

→ 確実に取ろうと入れにくる人が多いので、出て相手にプレッシャーを与えます。



Q. どこを狙って打つの?

A. どの場所で打つかより、どの高さで打ったかを重視してコースを分けます。

● 顔より上でポーチした場合

→ ワイドに打ちましょう。高い場合、ラケットヘッドを立てやすいので、角度がつけやすくなります。

● 腰より下で打つ場合

→ センターに打ちましょう。ラケットヘッドが横に倒れやすいため、センターや真っ直ぐ流します。

編集後記

気がつけばもう4月。新生活を迎えた方や職場などの環境が変わった方、これから新しく何かを始める方も多いのではないのでしょうか。アルドールでも今号で紹介している幕張新都心校「ARDOR FIT」や、公式LINEチャンネル

「ARDOR スキル向上委員会」をスタートします。皆さまのテニスライフをより充実したものにすべく、アルドールは常に挑戦と進化を続けていきます。ご要望などありましたらお気軽にスタッフへお伝えください。

広報 玉木 秀和



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