

マッサージガンを使い 筋膜をリリース

- 使用ラケット……HEAD/ラジカルPRO
どのショットでも高いレベルで反応してくれるラジカルがお気に入りです。
重いラケットが好きなので、グロメット部分を変更して330g近くの
重さでトップヘビーのバランスにカスタムしています。
- おすすめガット…HEAD/ホークタッチ
ラケットのどこに当たっているかがはっきりとわかり、真ん中に当たった
時の感触やボールのつかみ具合が際立っています。

Pickup coach

北松戸校

田巻 信吾

正しい姿勢が体幹の筋トレに

正しい姿勢を普段から意識すると、日常の歩行が体幹のトレーニングになり、それが姿勢維持のトレーニングにも繋がる好循環を生みます。その相乗効果を上げるためにも、疲れや筋肉の張りからくる骨盤周りの歪みが姿勢に影響しないように定期的なケアを行っています。マッサージガンというハンドドリルのような形をしたマッサージ機器を使って筋膜のリリースもしています。また武道の分野にも着目し、相撲の力士が行う「鉄砲」や「腰割り」はテニスにも重要な動作となるので取り入れ、定期的に行っています。特に正しい「腰割り」の動作は、腰痛予防にも効果的ですよ。

趣味は体のケアとお菓子作り

休日は妻とショッピングに出かけたり、家で筋トレや体のケアを行ったりしています。ゲームも好きなので、筋トレにもなるリングフィットアドベンチャーで遊びながら鍛えています！食べ物は肉料理とスイーツが大好きで、自分でお菓子を作ることもしばしば。最近はミニストップのパフェが元気の源です(笑)。

各校からの 新春 メッセージ

明けまして
おめでとうございます

昨年よりコロナ禍が続いていますが、アルドールは
テニスを通して明るい心を皆さまにお届けする一年にいたします。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

おゆみ野校



幸野 亮

旧年中は新型コロナウイルス感染症
拡大の中でも、会員様ならびにそのご家族の皆さまには変わらぬご愛顧をいただき、誠にありがとうございました。

本年より週に1日ずつではありますが、幕張校から橋本コーチ、市原校から池田、久保、照井、菅沼コーチの新しい顔ぶれが、おゆみ野校でもレッスンを担当させていただくことになりました。それぞれが個性を生かし、皆さまに喜んでいただける

ように精いっぱい励んでいきますので、よろしくお願い申し上げます。

コロナ禍の現在は感染予防のため、皆さまには物理的な距離に注意して対応させていただいておりますが、皆さまとの心の距離はより縮めていきたいと思っております。新しい年も皆さまのテニスライフの充実のために一層の貢献ができるよう、スタッフ一丸となって努めてまいります。

本年もよろしくお願いいたします。

北松戸校



吉原 哲平

旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

依然として新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念されていますが、今年も引き続き、皆さまが安心して通えるテニススクールを目指してまいります。

今年は、皆さまに今まで以上の「上達を実感」していただけるよう、コーチングスタッフのさらなるスキルアップを計画しております。そして、皆さまからのご要望が多かったレッスンイベントやショップキャンペーンも積極的に行います。またプレイヤーズジュニアのシステム変更、定期ランキング戦の実施など、ジュニアの活躍の場を広げられるよう、ジュニアレッスンをさらに盛り上げていきます。

新年を迎え、皆さまの健康と技術向上に貢献できますよう、新たな気持ちでスタッフ一同努めてまいります。本年も「アルドール」への変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

幕張新都心校



風早 一樹

幕張新都心校は、おかげさまで開校7年目を迎えることができました。

昨年秋は、アルドールとして初のイベントである「TENNIS FESTIVAL」を開催し、各校の垣根を超えてコーチとお客様がテニスを通じて交流することができました。我々スタッフにとって、とても楽しい時間になりましたし、私自身とても良い刺激になりました。本年もスタッフ一同、皆さまにテニスを楽しんでいただけるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

また、今年は幕張校に新しくフィットネススタジオをオープンします。フィットネスを取り入れて健康で強い体を作り、テニスのパフォーマンスの向上に役立てていただければ幸いです。

まだまだ新型コロナウイルス感染症は落ち着きませんが、安全面の配慮を徹底していきますので、今年も変わらずテニスを楽しんでいきましょう。

市原校



坂井 義宙

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慶び申し上げます。

テニスという競技の面白さはラリーが続くこと、スキルの上達や健康維持増進、コミュニティづくりもさることながら、やはりゲームの中で感じられる「楽しさ」が一番の魅力ではないでしょうか。その楽しさを多くの方に感じていただきたいと思っています。この想いから市原校では、ゲームをベースとしたスクール作り

を目指し、定期的な校内テニストーナメントの開催を進めております。

コロナ禍が続く中で、以前のような生活に戻るにはまだ時間がかかりそうですが、広いコートで安全に楽しめるテニスという競技を通じて、よりいっそう「楽しさ」を感じていただけるよう、スタッフ一同皆さまのテニスライフをサポートしてまいります。

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

旧年中はコロナ禍という未曾有の困難の中で長期にわたり休業させていただきましたが、先の見通しのたたない中でも皆さまがレッスンの再開を心待ちにしてくださったことに改めて感謝申し上げます。

本年も感染対策を徹底しながら、「テニス」というスポーツの安全性や素晴らしさを広めるべく鋭意努力してまいります。また、このような時期だからこそ、人と人のつながりを大事にしたいと考えております。

当校はコートの面数、コーチの数も他校に比べて少ないですが、この少数精鋭の輪にお客様を巻き込んで「最高」の柏の葉キャンパス校を皆さまと一緒につくりたいと思っています。

「アルドール」の意味である「情熱」を持って、皆さまのテニスライフがより充実したものになるよう、本年もコーチ、フロントスタッフ一丸となってサポートしてまいります。変わらぬご愛顧のほど、心よりお願い申し上げます。

リレーde コラム Column



今回のコラムニスト

おゆみ野校
フロント 中村 美代子

今回のテーマ

豊かな時間

あけましておめでとうございます。

今年は令和3年。改元からはや3年目を迎えました。皆さまはどんな1年にしたいですか？私はありふれていますが「**笑顔の1年**」です！

「笑顔」は心を豊かにするエネルギーを持っていると思っています。私がそう感じるのも、このお仕事をさせていただき、日々皆さまの笑顔からたくさんのエネルギーをいただいているからです。

おゆみ野校のお客様にはご存じの方が多いと思いますが、私自身も3年前よりアルドールでテニスを始めました。スポーツがあまり得意ではなかった私がテニスへの挑戦を決めたのは、日々フロントで目にする輝く皆さまの笑顔と、コーチのレッスンに対する情熱がきっかけでした。

あれから3年。たくさんの仲間に出会うことができ、長年悩んでいた冷え性もなくなって心も体も健康で豊かになり、皆さまの笑顔から変わらずたくさんの幸せをいただいています！

テニスは性別や年齢などに関係なく楽しめる素敵なス

포츠です。強くなるため、健康促進のためなど、それぞれ目的は違うと思いますが、私はなりたい自分をイメージしてチャレンジし続けたいと思っています。

うまくプレーできず悔しい日もありますが、目標を達成した時の感動は次への自信になり、大きな喜びを感じます。この瞬間、最高ですよ。

豊かさの価値観は千差万別ですが、「**心が満ち足りている**」と感じる時こそ**豊かな瞬間**であると思います。

皆さまがアルドールで過ごされる時間がより豊かで、より居心地の良いものとなりますよう、これからも取り組んでまいります。また今後は、昨年開催した5校合同イベントのように、各校の垣根を超えてテニスを楽しんでいただける空間を創っていききたいと思います。

ぜひ、皆さまからもやってみたいことなどをお話しいただければうれしいです。

たくさんの笑顔があふれるアルドールで、一緒に豊かな時間を過ごしていきましょう。

次回のコラムニストは → 幕張新都心校 原 久美子です！

アルドールスタッフに
聞きました！

第1回

なんでも
ランキング

コーチ陣はじめスタッフに、さまざまなテーマのランキングアンケートを実施しました。その結果を発表します！



Q. 生で観戦したい4大会は？

- | | | |
|----|-----------|-----|
| 1位 | 全英オープン | 13票 |
| | (ウィンブルドン) | |
| 2位 | 全仏オープン | 5票 |
| 2位 | 全米オープン | 5票 |
| 4位 | 全豪オープン | 4票 |

一流プレイヤーの
テニスを一度は
間近で見たい
ですね!!

予想通り(?)全英オープンが1位に！
やはり、「歴史を感じる」という意見が多く目立ちました。

Q. ストロークがうまいコーチは？



- | | | |
|----|---------------|-----|
| 1位 | 豊田コーチ | 18票 |
| | (北松戸校・幕張新都心校) | |
| 2位 | 湯原コーチ | 9票 |
| | (幕張新都心校) | |
| 3位 | 風早コーチ | 4票 |
| | (幕張新都心校) | |

1位の豊田コーチは、「フォームがきれい」という意見が圧倒的多数を占めました。2位の湯原コーチは、「安定感がある」「機械のよう」という意見が多かったです。3位の風早コーチは「パワーがあり、打ち返せない」とか。それぞれのコーチの特徴が表れた結果となりました。ちなみに、4位以下は大接戦でした。



テニス以外でも
聞いてみました！

Q. 好きなファミレスは？

- | | | |
|----|-------|----|
| 1位 | デニーズ | 9票 |
| 2位 | サイゼリヤ | 6票 |
| 2位 | バーミヤン | 6票 |
| 4位 | ガスト | 4票 |

数あるファミレスの中、1位を飾ったのは「デニーズ」。なお、上記のほかに11ものファミレスの名前が挙がりました。さすがに好みが分かりますね。ちなみに、一人だけ「ファミリーマート」と答えてくれたコーチがいました。天然……(笑)。

第24回ビジネスパルテニス千葉県大会



2020.11.14 Sat 12.5 Sat

登録選手 (登録順)

豊田 聖矢(北松戸校) / 風早 一樹(幕張新都心校) /
湯原 雅人(同) / 伊藤 祐樹(北松戸校) /
村上 誠(幕張新都心校) / 渡辺 元希(同) / 照井 悠斗(市原校) /
宇梶 晃介(北松戸校) / 大杉 亮輔(おゆみ野校) /
荒木 智弘(柏の葉キャンパス校) / 宮崎 勇輝(市原校)

※日程により、上記登録選手より5名が出場



昨年11月に行われた「第24回ビジネスパルテニス千葉県大会」で優勝し、今年夏頃の開催が予定されている関東大会への出場権を獲得することができました。千葉県大会“2連覇”へのプレッシャーを感じながらも、しっかりと勝ち切ることができて嬉しいです。

どの試合もスコア以上に接戦でしたが、大事な場面での一本をものにできたことが多く、勝因に繋がったと思います。アルドールメンバーは緊張した場面に強いですね！

本大会の出場にあたりましては、コーチがレッスンをお休みさせていただくなど、会員の皆さまにはご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。関東大会に向けてしっかりと練習し、万全の状態での臨みたいと思います。引き続き応援のほど、よろしくお願いいたします。 伊藤 祐樹



編集後記

あけましておめでとうございます。昨年はYouTube上で、各校の代表コーチが闘う「5校シングルストーナメント」の大型企画を開催しました。コロナ禍で無観客での開催となりましたが、解説でも盛り上がり、白熱した試合を展開。8回にわたってお届けしたこの企画ですが、多くの方にご視聴いただき、

本当にありがとうございました。本年もコーチ達の魅力を存分にお伝えできるよう、YouTubeアルドールチャンネルやLINE公式アカウント「スキル向上委員会」で多くの情報を発信し、盛り上げていきたいと思っています。本年もよろしくお願いいたします。

広報 玉木 秀和

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プレメンスト内2F ☎047-330-2177
- 柏の葉キャンパス校 〒277-0871 柏市若柴187番地中央146街区3 ☎04-7137-1212

