

「なるほどー!」と
思えた瞬間が
上達への近道

Pickup coach
北松戸校
長谷 健児

テニスの上達するために

ランニングは、持久力の向上やケガの予防に効果的です。私は「テニスは『手ニス』ではなく『足ニス』だ」と恩師に教わってから走りこむようになりました。手軽にできるのでオススメです!そして、スクールで上達するコツは「納得」することです。コーチから言われたアドバイスは記憶に残っていますか?人は知ったことを忘れます。なぜでしょう?私は、納得できていない内容は一時的に記憶したに過ぎないので、忘れてしまうのだと思うのです。しかし、「そうか!そうだったのか!」と理解し、納得できたことは長期にわたって記憶から消えず、実行に移しているはず。だから、皆さんには納得できるまでコーチに問いかけて欲しいですね。コーチから聞いた言葉が「なるほど!」と思えた瞬間。それこそが上達する近道だと思います。

船舶免許一級、取得しました!

釣りが好き過ぎてとうとう自分で船を操縦するまでに(笑)。好きな場所で好きな魚を釣る!自由気ままにできる釣りは最高です。春は「乗っ込み真鯛」、夏は「キハダマグロ」を餌やルアーで釣っています。大漁だった時には食べきれないので、配りまくっています。秋は「アジ」「イナダ」「サバ」と青物が何でも釣れる最高の季節。冬は「太刀魚」「カワハギ」などを釣って楽しんでいます。

●使用ラケット……YONEX/VCORE100

私は赤色がトレードマークです。ウエア、シューズも全て赤!なので、キレイなタンゴレッドのVCOREは私の気に入りです。もちろん打球感バツグン!スピンの掛けやすさ使いやすいです。

●おすすめストリング…YONEX/ATG850

スピンを打つにはボールを少しでも長く面に乗せておかねばなりません。このストリングは柔らかく、とにかくスピンとタッチが最高です。

2021
4/1
THU

幕張新都心校内にフィットネススタジオが GRAND OPEN しました!

ARDOR studio

レッスンの詳細などはこちら



アールドールスタジオの
ウェブサイト▼

<https://ardor-studio.jp/>

広々としたスタジオで気持ちよく体を動かしてみませんか。専門インストラクターによる多彩なレッスンで、体のケアやボディメイク、ケガをしにくい体づくりなどをサポートいたします。レッスンのタイムテーブルなど詳細はウェブサイトをご覧ください。皆さまのお越しをお待ちしております。



他にもキッズや親子向け、初心者向けなど多数のプログラムをご用意しています!

インストラクターをご紹介します



RIKA

テニスに必要な正しい姿勢やカラダの使い方をお伝えしています。ご参加お待ちしております!



KAZUMI

カラダと心のしなやかさを追求していきましょう。



AYAME

楽しい時間になるようなダンスレッスンを行います。素敵な出会いをお待ちしています!



MITSUME

レッスンで皆さまにお会いできることを楽しみにしております。



MARINA

皆さまとの出会いを楽しみにしております。



SANAE

体の悩みなどを、動いて一緒に解決していきましょう。



KAREN

一緒に楽しく、美しい体をつくっていきましょう。



CHISATO

テニスレッスンの前後にカラダをほぐし、心とカラダをすっきりさせてみませんか?



KAORI

ヨガで心身のメンテナンスをお手伝いします!



KASUMI

笑顔あふれるレッスンを心がけ、アロハの心でお待ちしています。



YUMI

初めての方も大丈夫! 音楽に合わせて、楽しくシェイプアップ、体力アップを目指しましょう。

instagramも見てね!



リレーde コラム Column



今回のコラムニスト

幕張新都心校
フロント 原 久美子

今回のテーマ

笑顔になれる場所

前回の中村さんのコラムに「笑顔の1年」にしたいという話がありました。私も笑うことを大切にしています。笑いは百薬の長。笑うことによって心から健康になれるような気がします。

さて、皆さまは最近笑っていますか？

昨年からの新型コロナウイルスの影響によってあまり人と会えず、もどかしい思いをしている方も多いのではないのでしょうか。そんなときは、アルドールへお越しください。おすすめの理由は、私自身がいつも笑うことができているからです。

何故いつも笑えているのか……笑いのツボが浅いからでしょうか(笑)。その可能性もないとは言えませんが、まずはコーチの面白さがひとつの要因に挙げられます。

コーチたちはテニスが上手くてかっこいいですよね。それだけではなく、私はアルドールのコーチたちを良い意味で「変人」だとも思っています。テニスという個人競技を貫いてきたからなのか、発想が個性的です。テニスに関しては

もちろん、食事などの色々な面でこだわりが強い傾向があるので、皆さまも彼らと話すたびに新たな発見ができることでしょう。

そして実はフロントスタッフもコーチに負けないほど、話す楽しい人ばかりです。各校それぞれに頼れるフロントスタッフがありますが、幕張新都心校にもテニスの技術や道具などに関して幅広い知識がある人、ウエアなど流行りに敏感で好みにあったものをおすすめできる人、いつも笑顔で癒しオーラを出している人など様々なスタッフがあります。幕張新都心校の会員の方は、何となく誰のことかおわかりですよ(笑)。

個性豊かなコーチとフロントスタッフがいるアルドールに来れば、きっと笑顔になれるはずです。

また、幕張新都心校では4月から「アルドールスタジオ」が新規オープンしました。テニスやスタジオで体を動かしてたくさん笑い、健康に過ごせる日々を楽しみましょう。

次回のコラムニストは ➡ 柏の葉キャンパス校 佐藤 紘美です！

アルドールスタッフに 聞きました！ なんでも ランキング

第2回

前号に引き続きアルドールの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. ボレーがうまいコーチは？

- | | | |
|----|----------|-----|
| 1位 | 伊藤(祐)コーチ | 15票 |
| | (北松戸校) | |
| 2位 | 風早コーチ | 10票 |
| | (幕張新都心校) | |
| 3位 | 坂井コーチ | 3票 |
| | (市原校) | |



1位の伊藤祐樹コーチは、「タッチセンス」と「フォームがかっこいい」という意見が多くありました。2位の風早コーチは、一言でまとめると「スペシャリスト」という感じでしょうか。3位の坂井コーチは「スライス系と言えば坂井コーチ」など。3人に共通するのはやはり「絶妙なタッチ感」のようです。ちなみに、今回も4位以下は大接戦でした。

Q. 好きなテニス選手は？

- | | | |
|----|--------------|----|
| 1位 | ロジャー・フェデラー | 4票 |
| 1位 | ドミニク・ティーム | 4票 |
| 3位 | マリア・シャラポフ | 2票 |
| 3位 | アンディ・マレー | 2票 |
| 3位 | シナモ・ハレブ | 2票 |
| 3位 | ディエゴ・シュワルツマン | 2票 |
| 3位 | ギレルモ・コリア | 2票 |
| 3位 | ラファエル・ナダル | 2票 |



やはりフェデラーは強い！1票の選手が20人もいるほど票が割れました。比較的現役選手への票が多かったのが傾向です。驚いたのは、あのジョコビッチ選手への票がなかったことですかね！

Q. 好きなカップラーメンは？

- | | | |
|----|--------------|----|
| 1位 | カップヌードルシーフード | 8票 |
| 1位 | カップヌードル醤油 | 8票 |
| 3位 | 一平ちゃん焼きそば | 3票 |

こちらも票がかなり割れましたがある傾向が。総得票数の半数以上を日清「カップヌードル」系が占めました。謎肉の力なのか!? 特に醤油味を選んだ人は結局ここに戻る的なコメントが数票ありました。やはり王道ですな!!



テニス以外でも聞いてみました！



おゆみ野校

幸野コーチの“おすすめギア”紹介

ショットを打つ際にボールに直に触れるのがストリングです。「こんなボールが打ちたい!」という身体からの情報をボールに伝える重要な役割を担っています。そのため、ラケットとストリングの最適なマッチングにより、打球時に自分の手でボールに触れているような感覚を感じることができると、イメージするショットが打ちやすかったり、苦手なショットが簡単に感じられたりと、上達の近道になります。

ラケットはトッププロ選手ごとに市販されていないパーソナルスペックがあるようですが、ストリングにはプロ用もアマチュア用

もありません。最も自分のテニスと相性の良い、自分にとって最高のストリングが必ずあるはず。皆様のテニスを間近で見ているアルドールのコーチが、皆さまひとり一人に最適なストリングやテンションをご提案しますので、お気軽にご相談ください。

ストリングの種類やテンションの変更をコーチに相談し、張り替えたことで「苦手だったショットが打てるようになった」「ショットが安定した」など簡単に上達へ繋がったという経験談も少なくありません。この機会にストリングにもご自身のこだわりを見出し、みてはいかがでしょうか。

最近のオススメを種類ごとにご紹介します

ナイロン編

● TECNIFIBRE / エックスワン・バイフェイス



反発力の高さと柔らかさの両方を兼ね揃えたストリングです。回転がかりやすく、ボールを包み込むような打球感があるためコントロール性能が高いです。また振動吸収性能も高いので、肘や手首のケガなどの不安がある方におすすめです。

● YONEX / レクシス・コンフォート



反発力が高く、フラットやスライスなどが打ちやすいと評価の高かった「レクシス」の改良版が3月に発売されました。基本構造はそのまま新コーティングにより摩擦を減らすことで「食いつく打球感」がより感じられます。旧モデルよりもコントロールやスピン性能が向上しています。ジュニアやC4までの楽に打ちたい方におすすめです。

ナチュラル編

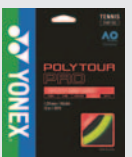
● BaboraT / タッチトニック



牛の腸から作られており、ナイロンやポリエステル素材よりも弾力性と復元力が遙かに優れています。ボールを包み込むようにガットがたわむのでスイートエリアを外しても硬い打球感を感じにくくなり、さらに打球時の伸縮リズムが速くなるので軽く打ってもボールが飛んでくれます。総じて肘や手首への負担が少ない上にコントロール性能や反発力も優れているのが特徴です。他のナチュラルガットと比べて価格も抑えられており、コストパフォーマンスが優れているのでナチュラルガットを使ったことのない方はぜひ一度、試していただきたいです。

ポリエステル編

● YONEX / ポリツアープロ



ポリエステル素材のストリングとしては打球感が柔らかめでコントロール性能も高いです。現在ナイロンのストリングを使用している方で、「ストロークの飛び過ぎに悩んでいるけど、ポリエステルは打球感が硬くて身体への負担が不安」という方におすすめです。特にストローク重視のC3以上の女性や試合に出ているジュニアのプレイヤーにおすすめしたいストリングです。

● HEAD / ホークタッチ



ボールのホールド感が高く、衝撃の少ない柔らかい打球感で反発力は抑え気味です。ストロークの打ち合いで飛び過ぎを気にせずにスイングしたい方や、擦るスイングではなくボールをラケット面でホールドして厚い当たりのショットを打ちたい方には、ぜひ使っていただきたいストリングです。C3以上で振りきるストローク中心のプレーを得意とする方におすすめです。

編集後記

気温も温かくなり、体を動かすことがとても気持ち良い季節になってきましたね。

先日、ジュニアクラスの子供たちがスクール外でもテニスの練習をしていると聞き、嬉しく思うと同時にその努力に負けたくないよう、そしてテニスをもっと好きになってもらえるように自分のスキルを

向上させなければと、初心に返りながら日々練習をしています。皆さまによりテニスを楽しんでもらえるよう全力でサポートさせていただきますので、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。

柏の葉キャンパス校 中谷 優大



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 |

アルドールテニス

検索