

自重トレーニングのルーティンが朝のルーティンです

Pickup coach

市原校・おゆみ野校

久保 拓也

継続は“テニス上達”の力なり

出勤前に自重トレーニングを毎日行っています。回数は少ないですが、日課と決めて2年ほどが経過し、今では欠かすことができない朝のルーティンとなっています。また、日頃から“なぜ”を考えるように心がけています。これはテニス以外のスポーツや勉強にもいえることですが、常に疑問を抱く姿勢こそ上達・成長の近道であると日々感じています。テニスはどんな人でも自分のスタイルで戦うことができるスポーツです。どういうプレーができるのか、どういうプレーをしたいのか、自由な発想を持つことを大切にしながら、これからもアルドルと一緒にテニスを楽しみましょう!

好きなもの：読書、ロック、干し芋

休日は読書(特に小説が好き)や映画・アニメ鑑賞などインドアで過ごすことが多いですが、最近はドライブにもハマっています。目的地を決めず、好きな音楽を聴きながら運転する時間は新たな発見があり、とてもリフレッシュすることができます。ドライブのお供は、ポーカーの方が同じ名前ということもあり「UVERworld」の楽曲をよく聴きます。そして、小腹がすいた時は何といても干し芋!あの程よい甘さとやわらかい食感が癖になります。タンパク質も豊富なので運動後にもオススメです!!

●使用ラケット……Wilson/BLADE 98 V7.0 16x19

程よいしなり感とパワーアシストが気に入っています。自分のスイングにに応じてくれるので、コントロールがしやすいです。

●おすすめストリング…LUXILON/ALU POWER ROUGH 125

パワーとスピンの両立具合が特にオススメです。アルパワーストリング特有のボールが“乗る”感覚は病みつきになります。ぜひ、お試しください!!



第60回全国実業団対抗テニス大会
ビジネスパル・テニス

全国大会への切符をゲット!



関東大会
優勝しました!

関東大会で優勝することができ、8月下旬に北海道で行われる全国大会への出場権を獲得しました。初日から30度を超える厳しい日差しの中での試合は、技術よりも精神力が勝敗を分けたと感じます。

全国大会での目標はもちろん「優勝」です。そのためにもチームが一つになり、強い気持ちで挑みたいと思います。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いたしますが、引き続き応援のほど、よろしくお願いたします。

幕張新都心校 コーチ 風早 一樹



全国大会は
8月20日(金)~22日(日)に
北海道札幌市にて
開催されます

テニピン・知ってますか?

アルドールで普及活動中!

皆さま、「テニピン」をご存知でしょうか。「テニピン」はテニスとピンポンを掛け合わせたスポーツで、テニスの経験がない子供でもテニスの楽しさを簡単に体験できるテニス型ゲームです。ゲームを通して判断力、コミュニケーション能力も養うことができ、小学校の授業でも取り入れられています。現在アルドールでは保育園やショッピングモール、地域のイベントなどで体験会を開催し、「テニピン」の普及活動を積極的に行っています。体験会や訪問レッスンに関するお問い合わせなど、お気軽にご連絡ください。



手の平にはめたスポンジやダンボールのラケットで、スポンジボールを打ち合います



ボールに触れたり、得点する機会が多く、誰もが活躍できます

成功体験は自信、失敗体験は次への意欲につながります

前後左右に動き回るので、豊富な運動量を確保できます



低いネットの小さなコートで誰もが簡単で安全にラリーを続けることができます



revista
限定動画
配信

北松戸校の豊田 聖矢コーチと伊藤 祐樹コーチが「テニピン」で対決。このレビスタをご覧ください。果たして勝敗の行方は…? 吉原コーチと宇梶コーチの実況・解説にも注目です。右のQRコードからご視聴ください。 ※2021年12月31日まで限定公開



コチラから▼



リレーde コラム Column



今回のコラムニスト

柏の葉キャンパス校
フロント 佐藤 紘美

今回のテーマ

テニス、始めました

前号までのおゆみ野校・中村さん(vol.26)、幕張新都心校・原さん(vol.27)のコラムで、「笑顔」というキーワードが登場していましたが、私も「Smile&Enjoy」を常々大事にしており、笑顔で楽しく過ごすことがとても大切だと思っています。笑顔を意識していると、何気ない日常が楽しく感じられるものです。だからこそ、皆さまにはスクールに来ること自体も楽しみにしてほしいと思っていますので、明るい笑顔でお迎えすることを日々心がけております。

さて話は変わりますが、柏の葉キャンパス校のブログやinstagramでも公表したのですが、実はとうとうテニスを始めました。「テニススクールのフロントだから、きっとテニスはできるだろう」と思われていた方も多数いらっしゃいましたが、実は未経験でございます…(笑)。

なぜ、このタイミングで始めたかという、いつもレッスンを見ていると、レッスンを受けている皆さまが本当に楽しそうだったからです。「こんなに楽しそうなんて」とうらやましくなってきました。ずっと、テニスを始めたらのめり込んでしまいそうだと感じており、「仕事そっこのけでテ

ニスがしたい!」とってしまう状況になることが怖かったのですが、我慢できずに始めました(笑)。

普段の勤務中、コーチ達とはレッスン以外のことを話することがほとんどですが、実際に生徒としてコートに入り、コーチが一生涯懸命レッスンをしている姿を目の当たりにしたら、とても新鮮に感じ、頼もしく思えました。

「コーチが教えてくれていることが頭では分かるのだけれど、身体が動かない…」そんな若干の切なさを感じつつ、それでも**新しいことを知り、難しいと思っていたことができるようになったときのたまらない喜びを感じています**。皆さまの気持ちがほんの少しだけ分かったような気がします。柏の葉キャンパス校ではレッスンでご一緒させていただくこともあるかと思いますが、どうぞよろしく願っています。

\\ ぜひ見てね! /

テニスは楽しい! 難しいけれど楽しい!!



次回のコラムニストは ➡ 市原校 今井 良樹です!

柏の葉キャンパス校のinstagramはコチラから▶

ANDOR.KASHIWA

アールドールスタッフに 聞きました!

第3回

なんでも ランキング

前号に引き続きアー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. サーブがうまいコーチは?

- | | | |
|----|-------------|-----|
| 1位 | 宇梶コーチ | 10票 |
| | (柏の葉キャンパス校) | |
| 2位 | 湯原コーチ | 9票 |
| | (幕張新都心校) | |
| 3位 | 村上コーチ | 6票 |
| | (幕張新都心校) | |

1位の宇梶コーチは圧倒的に「スピード」。とにかく早いという意見が多くありました。
2位の湯原コーチは、「スピンサーブ」。打点が高くいつでもエースが取れ、球が重いとのこと。
3位の村上コーチは「スライスサーブ」と「回転数」。大きく曲がりサウスポーのアドサイドは取れないそうです。

Q. テニス以外に好きなスポーツは?

- | | | |
|----|----------|-----|
| 1位 | サッカー | 14票 |
| 2位 | 野球 | 6票 |
| 3位 | バスケットボール | 4票 |
| 3位 | バレーボール | 4票 |

やはり球技が強いですね。ラケット系のスポーツがあまり人気がなかったのは意外でした。変わったところでは、フライボードやパルクールなどがありました。



Q. 好きなおにぎりの具は?

- | | | |
|----|------|----|
| 1位 | ツナマヨ | 9票 |
| 2位 | 鮭 | 7票 |
| 3位 | 梅干し | 5票 |
| 3位 | 明太子 | 5票 |

やはりツナマヨ強し。3位の梅干しですが最近の若い人たちはあまり好まないそうです。野菜や果物などともともと酸味があったものが甘みのあるものに品種改良されて子供の頃から酸っぱいものを口にするのが減ったのが要因だそうです。はちみつ入りじゃないと食べられないとか…。

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“熱中症対策グッズ”紹介

ウェア

●ベリークールドライウェア/ヨネックス



ウェア内の温度を約3°C低く保つ「ベリークール素材」に、汗を吸収拡散して肌面をドライにする効果がプラスされました。

裏地に触れるとひんやり、サラサラの肌触り。バドミントン向けの商品ではありますが、テニスコートでも映えるデザインが多数。おすすめです！

●CW-X クールタイプ/プリンス



独自のテーピング機能により関節を守り、筋肉をサポートするCW-Xの「ジェネレーター」と「エキスパート」モデルに今年から「クールタイプ」が加わりました。新素材により汗の拡散機能が高く、夏の嫌なムレやズレの少ない優れたものです。

ムレやズレの少ない優れたものです。

●コスミックアイス/プリンス



体温の上昇を抑えるには首を冷やすのが効果的です。「コスミックアイス」は

NASAが開発した素材を使用しており、「27°C」を60～90分キープします。冷蔵庫に入れたり冷水に浸すだけで凍結。しかも半永久的に繰り返し使用可能なコスバ優良グッズ。適度な冷たさと肌に優しい素材で快適度UP間違いなしです。

マスク

●ベリークールフェイスマスク/ヨネックス



入荷のたびに売り切れるヨネックスフェイスマスクがバージョンアップ！ソフトなゴムひもの採用で耳裏へのストレスを減少させ、立体構造を支えるワイヤー強化によりマスク内のムレや張り付きを軽減。さらに内側には接触冷感生地を使用しており、暑い夏の長時間のマスク着用による肌荒れや息苦しさなどのストレスを軽減してくれます。

ドリンク

●クエン酸コンク/メダリスト



長年にわたりアルドールでスポーツドリンク売上No.1の座に君臨。水やお茶を凌駕する水分の吸収スピードを可能にする低浸透圧と40種類以上の豊富な栄養素が含まれており、過酷な訓練で知られる自衛隊でも愛飲されています。20~30倍に希釈してご利用ください。

プラスα

●レボマックス2(真空断熱ボトル)



二重密閉構造による高い保温・保冷効果でドリンクの温度を長時間キープします。最大の特徴は炭酸飲料を入れられることです。私のオススメは氷をたくさん入れた「キンキンに冷えている」クエン酸コンクの炭酸割り。気持ちも身体もリフレッシュしてくれます。

●薬用アスリートリラックス(入浴剤)



微細な炭酸ガスが湯中で重炭酸イオンに中和され、毛細血管を拡張し血流を促進します。デトックス効果やリカバリー効果があり、多くのトップアスリートが使用しています。疲労回復と共に睡眠の質が向上し、翌日の熱中症予防になります。

まとめ

熱中症対策のために、あえて外出せず冷房の効いた快適な家で過ごす方法もあります。しかし、それでは体力が落ちていきますし、日中に太陽光を浴びないことで身体のリズムが崩れるなど、リスクも懸念されます。テニスはソーシャルディスタンスを確保しやすい運動として、コロナ禍で注目されています。また、ひとりで運動するよりも誰かと一緒に運動を楽しむ

む方が、健康寿命を引き延ばすという研究結果も報告されており、特に定期的に社会的交流ができるスポーツが健康と長生きに大きな役割を果たしているそうです。気の許せる仲間と定期的に顔を合わせて、時に笑顔で、時に真剣に楽しむテニスライフは精神的にも肉体的にも、健康な生活を送るためにとても有効です。今回の熱中症対策アイテムを参考にいただき、快適にテニスをお楽しみください。

編集後記

少し動いただけでも汗ばみ、疲れを感じやすくなる季節がやってきました。この暑い夏を乗り切るための身体のケアは万全でしょうか。

ケアといっても色々ありますが、私のおすすめはレッスン前後や入浴後

のストレッチです。お風呂あがりに、たったの5分ストレッチをして体をほぐすだけでも、翌日の疲労度は格段に違います。身体のケアをしっかり行い、テニスで最高の汗をかきましょう。

幕張新都心校 村上 誠



アルドールテニスステージ

	〒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
●幕張新都心校	〒266-0032 千葉市緑区おゆみ野中央1-15-3		☎043-300-2151
●おゆみ野校	〒290-0066 市原市五所1773		☎0436-37-5541
●市原校	〒271-0052 松戸市新作240-3プレメンスト内2F		☎047-330-2177
●北松戸校	〒277-0871 柏市若柴187番地中央146街区3		☎04-7137-1212
●柏の葉キャンパス校			

アルドールテニス

検索