

技術向上のためには
イメージすること

Pickup coach
市原校
池田 壮

趣味は映画鑑賞や動画編集

最近の休日は主に映画鑑賞を楽しんでおり、Netflixで海外のホラー映画を観ることが多いです(本当は苦手ですが…)。普段の生活で味わえない雰囲気と緊張感が面白いと感じます。子どもの頃から恐竜が好きなので『ジュラシック・パーク/ワールド』などもよく観ます!おそらく、非日常感が好きなんだと思います(笑)。

また、動画作成にチャレンジ中です。練習中なので、自分のテニスの試合を撮って編集したりしています。まだ一本の動画を作るのに時間がかかりますが、コツコツと頑張ります!

テニスは楽しむことが大事です!

常にチャレンジすること、そして、いっぱいミスをしていろいろな経験をし「何がいけなかったのか」「次はもっとこうしよう!」と考えていくと、今までできていなかった動きや、打てなかったショットを必ず打てるようになります。

また「イメージ」することで、練習をする際にいい感覚でテニスができると感じます。ショットの解説動画やプロのスロー映像などをよく観ますが、そこで大事にしているのは“どこに力が入っているのか”“どんなスイングになっているのか”を本人になったつもりでイメージすることです。

テニスは難しいスポーツですが、本当に面白くて楽しいスポーツだとも思います。気楽に、そして全力でテニスを楽しみましょう!

●使用ラケット……Prince/BEAST 98

ビースト特有の飛びと打球感が良く、さらにパワーがあるラケットです。98インチで振り抜きも良いです。

●おすすめストリング…Prince/PHANTOM TOUCH 17

スイングスピードが速くなくても、飛び・弾き・スピン・ホールド感が良いポリエステルです。

自分に合ったストリングと出会おう!!



●商品解説

- ① **パボラ/RPM ROUGH**…パボラのポリストリングの中で最高のスピン性能です。回転をかけて相手を押し込みたい方や、振り抜いても入る安心感が欲しい方にオススメです。
- ② **ヨネックス/POLYTOUR PRO**…柔らかな打感でスピン系の女性に向いています!
- ③ **ヘッド/HAWK TOUCH**…柔らかく、食いつきがすごく良いです。自分のイメージ通りのスピード、スピンの加えられます。
- ④ **パボラ/TOUCH TONIC**…アルドールのストリングラインナップの中で唯一のナチュラルガットです。最高の打球感と爽快な飛びで気持ちよくプレーできます。腕への負担も少なく、肘や手首が痛い方にオススメです。ハイブリッドも◎
- ⑤ **テクニファイバー/X-ONE**…ナチュラルガットに近い反発力と柔らかな打球感に加え、スピン性能もあるので男性から女性まで幅広く使用することができるハイスpekなストリングです。
- ⑥ **プリンス/EMBLEM TOUCH SF**…ゆっくり振るとよく飛び、ハードヒット時にはホールド感があります。
- ⑦ **ヨネックス/REXIS COMFORT**…柔らかな打感でスピン系ストローカー向けです。
- ⑧ **ヘッド/VELOCITY MLT**…適度に柔らかく食いつき、少し芯がある打球感。飛びすぎないので男性でも抑えがききます。
- ⑨ **トアルソン/BIOLOGIC Premium**…テニススクール限定のストリング。1.20mmの極細ゲージは弾きも良く、ポレーの手助けをしてくれます。



ギアを選ぶこともテニスの楽しさの一つです。特にストリングはとても重要なアイテムなので、このチャートを参考に、コーチと相談しながら自分に合ったストリング選びを楽しんでください♪

今回紹介したストリング以外にもご用意しておりますので、近くのスタッフまでお気軽にご相談ください。

北松戸校 コーチ 松本 太郎

の当てボレストラリー

ゲームの中で必要とされるボールをコントロールする能力や、相手の立ち位置を確認しながら打球する視野の広さを養うための練習です。「ポレーヤーがあらかじめ示しているラケットの位置にボールを打つ」というシンプルな練習ですが、様々な能力が求められます。

普段どんな練習をしているの?

私のテニススタイルの9割がストロークの安定感から成り立っています。その中で絶対に必要となってくるボールコントロール。その精度を高めるための練習を紹介します。

Point 1



打つ瞬間の体勢が悪くても、狙っている位置にボールを飛ばせるようスピードや回転量を調整し、的(ポレーヤーのラケット)にコントロールします。

Point 2



パターン練習をする場合は、クロスボレストからチャンスボールをストレートに打つ決め打ちをします。ポレーヤーが打球を浮かせたら、できるだけ鋭いストレートのボールでポイントを取る、または有利になるイメージを持って終わります。

Point 3



しっかり相手を見ていないと、ラケットを構えている位置が変わっている可能性があるため、毎球相手のことを見なくてはなりません。いろいろな集中力が求められます。

まとめ

私が練習をするときは、必ず試合を想定してプレーします。対戦相手とゲームを楽しむために「やりたいプレーよりもできるプレーで戦う」ということを忘れないようにしながら、必ずそのプレーで「相手にどうなって欲しいか」を考えます。そのためには、まずボールをコントロールする能力を身につけることがマストです! 今回の練習はその一つ。球を打ちながら相手を見て、変化に気づき、ボールをコントロールする。言うだけでなく簡単そうですが、やってみるととても難しいです。ぜひ皆さまも挑戦してみてください!

市原校 コーチ 大杉 亮輔



幸野コーチの ちょっと聞いてよ~

デイリーコラム

日常で感じたことを、おしゃべりするコーナーです!

Talk.1

テニスが人と人をつなぐ! そう感じた級友との再会

おゆみの校 コーチ 幸野 亮



「コロナ禍で太っちゃって、健康のためにテニススクールに通ってるんだ。半年くらい経って感覚が戻ってきたら、楽しくなってきたよ! レッスンじゃ物足りないから、ダブルスの試合に一緒に出てくれない?」

高校以来の友人から、大学卒業後20年以上離れていたテニスへの復帰を宣言するメッセージが届いたのは昨年のことです。私は久しぶりの同窓会のように感じ、OKしました。

1か月後の試合に目標を定めて練習する予定でしたが、雨のために実施できず…。当日、十数年ぶりに再会し、お互いのプレーの確認などを行えないまま、試合開始を迎えました。

お互いの記憶は大学生時代のプレー姿なので、かつてはポイントを取れていたサーブ(そんなに遅かった?)、ジャン

ピングスマッシュ!(空中に浮いてないけど)、ポーチ!(届きそうにないよ)などのギャップを埋めつつ、お互いにつっこみを入れながら楽しくプレーできました。そんな同級生の姿を見て、日々自分自身の衰えは実感しているものの、あらためて時の流れを感じます。

次の試合を待つ間に他の参加者と話してみると、卒業後数年ぶりにテニスを再開した人や、久しぶりにペアを組んでいる人などがちらほらいることに驚きました。久しぶりに会う者同士で近況を語り合っていると話は尽きず、あっという間に次の試合。コロナ禍は人との距離を広げますが、テニスはその距離を縮めてくれました。

USTA(アメリカテニス協会)が「テニスは人との距離をとりやすく安全だ」と宣伝したこともあり、2020年にアメリカではテニスを始める人が急増したようです。テニスは感染のリスクが低いだけでなく、身体や精神の健康にプラスの効果があるスポーツです。それに加えて、テニスにハマった人が感じる魅力は、このようなテニス仲間とのつながりにもあると感じました。

そんな魅力的なテニスを介して、私たちは皆さまご家族・ご友人との距離を縮めるだけでなく、新しい仲間とのつながりを増やしていけるように努めてまいります。

ではまた次回、お楽しみに!!



オリジナルTシャツ 年鑑

2010~2022 ARDOR's ORIGINAL T-SHIRT

各校のオリジナルや全校共通のイベントTシャツなど、今までにたくさん制作したTシャツを一挙にご紹介します。

ARDOR Tシャツ 第1号

2010



2013



2014



5th Anniversary T-shirt

05



2015



2017



2016 対抗戦



2018



2019



2021



2020



2022



※FD=フロントデザイン、BD=バックデザインのことです ※幕張新都心校=幕張、柏の葉キャンパス校=柏の葉と表記を略しています

編集後記

先日、未来の6G通信を活用して、体の動きを他人と共有してシンクロさせるという技術を紹介した某通信キャリアのCMを見ました。昨今の技術の進歩の速さには驚くばかりですが、この技術があればいずれプロのテニスプレーヤーの動きさえも自分とシンクロできる可能性があります。

しかし、もしそれができたとしても自分で上達した喜びや達成感を味わうことはできそうにありません。やはりそういったテニスの真の楽しさを味わうためには、自らの肉体を駆使して積み重ねる時間や経験が大切なのだと、改めて感じました。

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