

勝ちにこだわる姿勢や
気持ちが何よりも大切

Pickup coach

幕張新都心校

磯本 実典

カレーとスーパー銭湯

カレーは飲み物! 幕張新都心校きってのカレー好きとは私のことです。どちらかというと小食ですが、カレーだけは無限に食べることができます。そう、無限です。休みの日は街に出て、おいしいお店を探していますので、カレーに限らずオススメのお店があれば教えてください!

また、温泉でほっこりすることも好きで、近場のスーパー銭湯でゆったり温泉に浸かることにハマっています。そして、しっかり睡眠をとる…。十分に寝て食べることで、大きなケガをすることなく元気にテニスができています。

上達の鍵は“勝ち負けの振り返り”

テニスは勝負事です。勝ち負けに一喜一憂しながら、ぜひ勝った要因や負けた原因を考えてみてください。そうして導き出した答えを次のプレーに生かすことで、上達につながり、確実にステップアップしていきます。

ラリーのスピード感、相手との駆け引きなど、テニスの良さを上げたらキリがありません。まさに、最高のスポーツです。私は「最高のスポーツに出会った以上、それを職業にするしかない」と思い、コーチになりました。テニスは人生を必ず豊かなものにしてくれます。アルドルで最高のコーチと最高の仲間を見つけ、テニスを楽しみましょう。レッスンでお待ちしています!

●使用ラケット……Prince/BEAST100 300g

野獣の名前を冠する赤のラケット。スピードがあるボールを打てます。キャッチコピーは「テナズケロ」!

●おすすめストリング…Prince/TOUR XT 18

ボールの飛びが良く、スピンのもしっかり掛かります。

第61回関東実業団対抗テニストーナメント

ビジネスパル・テニス 関東大会

女子 準優勝 男子 5位入賞

2022.7.9SAT~10SUN 会場: 山梨県小瀬スポーツ公園テニスコート



北松戸校・幕張新都心校 コーチ 豊田 聖矢

今大会はアルドール初の男女両チームで臨む関東大会でした。

男子チームは初戦でヨネックスに負けてしまいましたが、その後のコンソレーションから勝ち上がり、5位入賞でなんとか全国大会の切符を手に入れることができました。女子チームは初出場で準優勝という結果を残し、8月の全国大会には男女両チーム共に出場できるようになりました。

アルドールとしては3回目のビジネスパル関東大会出場でしたが、私の体感では周りのチームのレベルも上がっていて、常に厳しい戦いを強いられる中、テニスコーチという職業から「負けられない」というプライドもあり、精神的な面でもタフな大会でした。

ケガをしない身体づくりと、大会に向けての練習やトレーニングのバランスが非常に難しいですが、全国大会を勝つためにはそこが課題と感じています。

8月の全国大会に向けてしっかり準備をして、良い結果が残せるように皆で取り組んでいきます。引き続き応援のほど、よろしくお願いいたします。



北松戸校 コーチ 櫻井 美和子

初出場のビジネスパル関東大会で準優勝という戦績を収めることができ、うれしさと安堵感でいっぱいです。

女子ダブルスは、年齢やペアリングによって、様々な戦術があると思います。それが女子ダブルスの楽しさでもあり、難しさでもあるということ、改めて経験させていただきました。

そして私にとって団体戦は、20代の頃に軟式で出場した国体以来、数十年ぶりでした。みんなで練習し、声をかけ合い、応援しながらチーム一丸となって戦っているうちに、いつの間にかあの頃の自分に戻っていた気がします。

そんなチームで戦い、準優勝ができたこと、自分史上最高の1ページになりました。

最後になりましたが、応援してくださった会員の皆さま、サポートしてくれたスタッフの皆さん、本当にありがとうございました。

全国大会も、頑張ります！



全国大会 (2022.8.26FRI ~28SUN開催) 出場決定!!



出場選手

男子 風早 一樹(幕張新都心校)、湯原 雅人(同)、村上 誠(同)、豊田 聖矢(北松戸校・幕張新都心校)、伊藤 祐樹(北松戸校)、宮崎 勇輝(市原校)
女子 桑原 葵(北松戸校)、田村 妃菜(同)、櫻井 美和子(同)、原 久美子(同)、齋藤 夏美(幕張新都心校)

7月9日

試合結果

男子
〈2回戦〉 ※シードにより2回戦より出場
アルドール 0-3 ヨネックス(東京)
●D1 豊田・伊藤 6-8
●D2 風早・村上 5-8
●S 湯原 5-8
〈コンソレーション 2回戦〉
アルドール 2-0 大和市役所(神奈川)
○D1 豊田・伊藤 8-3
○D2 風早・村上 8-1
S 湯原 0-0(打ち切り)
女子
〈2回戦〉 ※シードにより2回戦より出場
アルドール 3-0 あいおいニッセイ
同和損保(東京)
○D1 齋藤・桑原 8-0
○D2 櫻井・原 8-1
○S 田村 8-4

7月10日

試合結果

男子
〈コンソレーション 準決勝〉
アルドール 2-1 新日本建設(千葉)
●D1 豊田・伊藤 3-8
○D2 風早・村上 8-0
○S 湯原 8-2
〈コンソレーション 決勝〉
アルドール 2-0 川口市役所(埼玉)
○D1 風早・村上 8-2
○D2 宮崎・伊藤 8-4
S 湯原 1-1(打ち切り)
女子
〈準決勝〉
アルドール 2-1 東京ガス(東京)
○D1 齋藤・桑原 8-0
●D2 櫻井・原 2-8
○S 田村 8-6
〈決勝〉
アルドール 0-2 ヨネックス(東京)
●D1 齋藤・桑原 4-8
●D2 櫻井・原 2-8
S 田村 0-0(打ち切り)



アルドールの、虎の巻

グリップ
まきまき編

準備するもの

- ・ラケット
- ・グリップテープ
- ・ハサミ



皆さまこんにちは！ 柏の葉キャンパス校の中谷です。
突然ですが、皆さまに質問です！ 普段グリップテープを自分で巻いていますか？
劣化や汚れによりグリップ力を失うと、手が滑りラケットの面が安定せず、プレーに影響してしまいます。
自分の好きなタイミングでグリップテープを巻き替えられるよう、巻き方をご紹介します。

START

巻き方その1



グリップエンドから巻き始めます。
シワができないよう、少し引っ張りながら巻くのがポイント！

巻き方その2

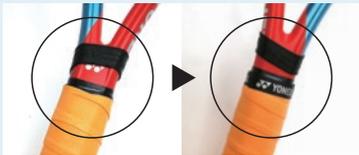


グリップテープの上の部分に被せるように巻いていきます。
グリップテープの被せ具合は好みで変えてOKです。
※左利きの方は反対方向に巻きます

巻き方その3



最後まで巻き終えたら写真のように斜めにカットします。
付属しているテープ留めを巻いて(写真下)完成です。



FINISH

ぜひグリップ巻きに
挑戦してみましょう！



Let's Try!!
柏の葉キャンパス校 コーチ 中谷 優大

◆ 巻き幅のバリエーション

厚巻き



重なる幅が広い

メリット: 重なり部分が多く、グリップのクッション性が上がる

デメリット: グリップ本来の握り心地や打球感に変化が出る

薄巻き



重なる幅が狭い

メリット: グリップ本来の握り心地や打球感に近い感覚で握れる

デメリット: グリップのクッション性が少なく、硬く感じる

アルドールの

おすすめグリップテープ

1 YONEX: ウェットスーパーグリップ

メーカー希望小売価格 352円(税込)

おそらく多くのアルドール会員様が使用しているこちらのグリップ。万人向けの握りやすさと豊富なカラーで、おしゃれにラケットを彩ることができます。



2 HEAD: プライム ツアー

メーカー希望小売価格 330円(税込)

サラッとしていて滑りにくく、暑い夏でも快適に使用できます。



皆さんもぜひ使ってみてください！

幸野コーチの ちょっと聞いてよ～

デイリーコラム

Daily Column

日常で感じたことを、おしゃべりするコーナーです！

Talk.2

悔しいです、次は勝ちたい！

おゆみ野校 コーチ 幸野 亮



「市民大会に久しぶりに出場するので、アルドールの試合イベントで感覚を取り戻したい！」と相談を受けたことがきっかけで、4月から6月まで月に1回、おゆみ野校と市原校のダブルス対抗戦を市原校にて実施しました。

試合勘を取り戻したい方だけでなく試合未経験の方にとっても、レッスンにはない緊張感を感じる対抗戦は良い経験になると考え、すぐに開催の準備をしました。

対抗戦で真剣にボールを追いかけて、ペアと一緒に喜んだり悔しがったりする皆さまの姿を見ることで「準備の苦

労は報われたな」とやりがいを感じていた時に、「コーチの言っていることが今日やっと理解できました」というお言葉をいただきました。(え？何のことだろう？) 少なからず動揺しながら話を聞くと、半年以上にわたって私が説明してきた内容が腹落ちしたそうです。これは私の説明が足りないことも(大いに…)あると思いますが、レッスンではお伝えしきれず、実際の試合でこそ実感できることもあります。これもまた当イベントを開催してよかったと思った点です。さらに対抗戦後にペアを入れ替えて練習試合を行ったことで、「組んだ人それぞれの良さや自分自身の課題も見えた」というお声もいただき、限られた時間の中でたくさんの気づきを得ている皆さまに頭が下がりました。

また試合を重ねるに従い密に交わされるようになっていった仲間同士の会話に、テニスのもたらす豊かさを見ました。「仲間とのつながり」も、テニスの魅力の一部だと思います。

色々とお話させていただきましたが、もうひとつ心に響いた言葉は、イベント後に多く寄せられた「悔しいです、次は勝ちたい！」という熱い想いでした。テニスで絆を深めた仲間と勝利の達成感を味わっていただけるようサポートしていきたいです。

ではまた次回、お楽しみに!!



RIKA先生に聞く

バレトンって知ってる? テニスに生かせるんです!!

ARDOR studio
インストラクター
RIKA

幕張新都心校にあるARDOR Studioのプログラムで人気のバレトン。
その動きの一つを紹介。テニスにも生かせるカラダづくりができる!!ぜひ一緒にやってみましょう!

バレトン BALLESTONE とは?

バレトンとは**フィットネス・バレエ・ヨガ**、この三つの要素を一度のレッスンで楽しめる画期的なプログラムです。特別な道具も必要なく、ヨガマット一枚分くらいのスペースがあれば楽しむことができます。おうちトレーニングに最適です!バレトンのクラスではなんと1回のレッスンで200回近くのスクワットを行います。

下半身や体幹を鍛えることができるので、遠いボールや前後に動かされても対応できるようになります。ミスが大幅に少なくなりますよ!
スタジオやご自宅ぜひバレトンを楽しんでみてください。



instagram
も見てね!



それではLet's try~!! まずは「ワイドスクワット」と言う足を腰幅より広く開いた姿勢をとります。※バレトンは滑らないよう裸足で行います

STEP 1



後ろの椅子へ腰掛けるようにお尻を後ろへ引き、両手は前ならえのように伸ばします。あごは軽く引き首を長く保ち、お尻から頭まで一直線になるように意識します。

【注意点】

- つま先と膝の向きを揃え、膝が内側に入らないようにします。
- つま先よりも膝が前へ出ないように気をつけましょう。
- 腰が反らないように、お腹を背中の方に引き寄せましょう。

STEP 2



指先が体から遠くを通るように床と平行に上げ、手を大きく後ろに向かって開きます。余裕があれば視線は後ろの指先の方へ向けましょう。

【注意点】

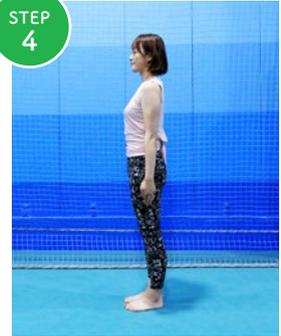
- 腕だけで頑張らずに、胸をしっかりと開くように意識します。
- 肩が上がったり、力が入らないように気をつけましょう。耳と肩を離すイメージで肩をリラックスさせます。

STEP 3



開いた腕をSTEP2と同じように体の遠くを通して元の位置に戻し、STEP1の姿勢に戻ります。

STEP 4



両足を揃えて立ち、手は体の横に下ろします。同じことを12回繰り返し、その後、反対側も同様に行いましょう。

RIKA's Profile & Message レピスタをご覧の皆さま、初めまして。アルドールスタジオインストラクターのRIKAです。アルドールスタジオに入社する前は舞浜エリアのテーマパークでダンサーをしていました。現在はバレトンソールシネシスのマスタートレーナーとして活動しています。アルドールスタジオは1周年を迎えました。これからも会員の皆さまにとって、なくてはならない場所であり続けられるよう、インストラクター一同心を込めてレッスンを行ってまいります。これからもよろしくお願いいたします。

編集後記

最近のジュニアは、私たちの頃と比べてプレーのレベルが上がっていると感じます。ラケットやシューズなどが高性能になったこと、そして何よりスマホ・動画の普及が大きいと思います。「トッププロの映像を見る」「スマホで自分のフォームをチェックする」といったことが誰でも簡単にできる

ようになりました。お手本と自分の動きがどう違うのかを考えながら動画を見るだけでも、プレーの向上につながります。皆さんも、理想としている選手の動画やコーチの動きを見て、自分のプレーに生かしてみてください。

北松戸校 松本 太郎



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