

テニスの動画を見て上手な人の
動きや考え方を吸収

Pickup coach

市原校

照井 悠斗

テニスは奥が深く、面白い!!

テニスを始めたきっかけは、高校生の時の体験入部です。難しいという気持ち以上に「とても楽しい!」と感じたことが、今でも印象に残っています。大学卒業後は企業に就職しましたが、「もっとテニスがしたい!」という気持ちが消えず、一念発起してテニスコーチになりました。今ではもう、テニスなしの人生は考えられません。テニスはどんな方でも気軽に始めることができ、実力に応じて楽しめるスポーツです。戦術や試合運び、プレーそのものなど、難しいことも多いですが、だからこそ本当に奥が深く、面白いと思います。これからも一緒に、テニスを楽しんでいきましょう!

ズバリ、甘党男子です!

毎日、お風呂上がりには必ずストレッチをしています。身体を柔らかくするとともに、次の日に疲れを残さないように心がけています。それに加えて最近では、疲れた体を癒やすためにマッサージに通うことが増えました。ちなみに、心を癒やしてくれるものは……大好物のスイーツとグミ!そして、2020年末で活動を休止した「嵐」です。メンバーの一人ひとりが面白く、番組や動画を見ていて飽きません。また、音楽も大好きで色々な曲を聴きますが、中でもお気に入りの曲はKing&Princeの『シンデレラガール』です。

●使用ラケット……HEAD/SPEED MP 300g

打球感が柔らかく、癖がないので扱いやすいです。どのショットもそつなくこなせるようになり、「オーソドックスなテニス」を目指せます。

●おすすめストリング…HEAD/HAWK TOUCH

他のポリエステルストリングに比べて柔らかく、打球の衝撃が少ないです。コントロールしやすく、自然に回転がかかるので、どんな方にも使いやすいと思います。

2022年度入社 の **NEW FACE** を紹介します!!

私たちと一緒に

テニスを楽しみましょう!

質問形式で自己紹介!

- ①自分の好きなテニスプレーヤー ②これだけは誰にも負けない
③自分の必需品 ④マイブーム ⑤苦手で克服したいこと ⑥座右の銘

市原校・おゆみ野校



田中 翔馬 SHOMA TANAKA

テニスは小さい時から続けており、テニスに対する情熱は半端ないです! ゲーム性をより意識したメニューで、たくさんの笑いがある中、試合で使える技術を学べるレッスンを心掛けています。たくさんのお客さまとテニスができることを心より楽しみにしています。

- ① ファビオ・フォニーニ
- ② わんこそばを食べる量(202杯)
- ③ 腕時計
- ④ YouTubeでテニスの動画を見ること
- ⑤ 卵を食べられるようになること!
- ⑥ 運も実力のうち

北松戸校・柏の葉キャンパス校



神田 佳樹 YOSHIKI KANDA

皆さまにテニスの楽しさ、上達するうれしさを知っていただけるようレッスンしています。また、ラケットやストリングなどのテニスギアがとても好きなので、興味ある方はぜひ私とお話ししましょう!

- ① 西岡 良仁、アレックス・デミノー
- ② 向上心だけは負けません!
- ③ YONEXのテニスギア
- ④ 煮卵作り
- ⑤ 忘れっぽいところ
- ⑥ 人の振り見て我が振り直せ

北松戸校



岡野 光稀 MIZUKI OKANO

私の強みは沖縄で育てられてきた「人間性」だと思います。出逢えた人を大切に、一生懸命楽しいレッスンを皆さまに提供したいです。また、自分自身もこれからたくさん学び成長していきたいと思っています。テニスに限らず沖縄のことなど何でも聞いてください

- ① 江原 弘康
- ② 優しさ
- ③ カメラとバイク
- ④ 千葉・東京を探索すること
- ⑤ 電車の乗り換え
- ⑥ 出逢えば皆兄弟

結果報告

第61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)

2022.8.26 FRI~28 SUN 静岡県にて開催

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)、野田 由紀(本部)



初出場にて!

女子 準優勝 【優秀選手賞】 齋藤 夏美・桑原 葵

大会初日の予選リーグは男女2試合ずつ出場し、一日中ジリジリと照りつける厳しい日差しの下、それぞれ勝利を収めました。

2日目は、男女ともに予選リーグ第3試合に勝利し、決勝トーナメントへ。決勝トーナメントでは、男子チームは初戦で惜敗しベスト8、女子チームは全国大会初出場ながら初戦を快勝、準決勝では昨年度の準優勝チームに勝利しました!

そして、最終日の女子チーム決勝ではダブルスで一勝一敗のタイに持ちこみ、最終のシングルス対決までもつれこみましたが、惜しくも敗れて準優勝となりました。結成から一年にして全国大会に初出場し、ノーシードから決勝トーナメントまで勝ち上がり掴んだ今回の結果を、今後にしっかりとつなげてまいります! たくさんのご声援を誠にありがとうございました。



男子 ベスト8入賞

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.3

テニスは痩せるのか?

おゆみの校 コーチ 幸野 亮



米国スポーツ医科学専門チームによるテニスに関するレポート「テニスをすべき10の理由」の最初に「痩せる」が登場します。その「テニスは痩せる」という効果に言及したブログ記事を弊社ホームページに掲載しようとしたところ、「毎日テニスを指導しているわりに“**痩せてはいない...**”体型の人(幸野)が『**痩せる**』と公言することに、整合性の問題はないのか」と校正担当者から素朴な疑問が寄せられました。

ムッムム
 言われてみれば、確かに「**消防士カレンダー**」のような身体ではありません。ただ、これがすなわち、毎日テニスをして**も**痩せないということではありません。本来、テニスの試合(1セット)はおおよそ1時間くらい全力で行うもので、長時間プレーすることが常態化すると、集中力やパフォーマンスを

低減させて長時間プレーに適応しようとする力が働くようです(元デ杯監督の高名な方よりこのお話を伺ったことがあります、また、超有名な野球レジェンドもYouTubeで同じことを語っていました)。日々長時間にわたりプレーしている我々テニスコーチも、体力の消費を軽減させるECOモードが発動して、体内の燃料(脂肪)消費が低下しているかもしれません。

しかしながら、このことがテニスの痩身効果を否定するわけではありません。休日に試合に行った時は、ダブルス4試合で体重が800g近く落ちていました。汗をかく代謝が良くなっているはずで、“**全力テニス**”は**痩せる効果があります**。

問題はその後の反省会で、お互いのプレーを着に串揚げやお酒をより美味しくいただけてしまうことです。

「テニスをすべき10の理由」に、「食事を美味しく感じる」「テニス前後のワクワクドキドキや喜びや悔しさを仲間と共有すると、人生の彩りが豊かなる」などを加えるべきですね。もちろん、テニスレッスンでは食事の提供はありませんが、レッスンにご参加くださる皆さまの体重だけでなく、仕事や日常生活などでの心のモヤモヤを少しでも「軽く」して、心身ともに健康な生活を送っていただくためのサポートを、私たちはこれからも続けていきます。

ではまた次回、お楽しみに!!

大杉おススメの!



試合や観戦時があると便利なグッズ紹介

市原校・おゆみ野校
コーチ 大杉 亮輔

☆ アルドールで購入できるメーカー 編 ☆



クーラーボックス

飲み物の温度をキープ! 地べたに座りたくない方にオススメ!

- 500mlのペットボトルが6本入ります
 - 片手で持てるコンパクトサイズ
 - イスとしても利用できる四角い箱タイプ
- 品番: PA360 / 定価: オープン価格
アルドール販売価格: ¥5,500(税込)



折り畳み傘(晴雨兼用)



日焼け対策や雨の日、待ち時間の暑さ対策に

- 折り畳み式なのでラケットバッグに収納できます
 - 今は男性も紫外線を気にする時代です
- 品番: AC431 / 定価: ¥4,840(税込)

エコバッグ

使ったウェアやタオルなど物の分別をする時に

- 使いまわしが効く
※レジ袋を毎回買わなくて済む
 - 量がたくさん入る
 - 中に何が入っているか外から見えない
- 品番: BAG2195 / 定価: ¥2,200円(税込)



スウェットパーカー

肌寒い時や試合の合間の体調管理に持っておくと便利です

- ファスナーで前開きなので気軽に着脱が可能
 - 試合前のウォームアップや試合後の体温管理に最適です
- 品番: 51042 / 定価: ¥10,780(税込)

トレーニングマット

試合前のアップに、試合後のストレッチに

- トレーニングにも、ストレッチにも使える
 - 持ち運びやすい紐付き
 - 考え方によってはレジャーマット代わりとしても…!?
- 品番: AC517 / 定価: ¥4,400(税込)



☆番外編☆

地面に荷物を置きたくない

S字フック

- 汗拭き用のタオルを掛けられる
- 雨でコートが濡れている時にバッグやラケットを掛けられる



ガットが切れた…。爪も切りたい!

爪切り・ニッパー

- 試合中に切れたガットをそのままにたくない
- 何か気になる部分を切るのに便利



汗で前髪が邪魔。ズボンのゴムが切れた! 私だけかも…(笑)

輪ゴム・ヘアゴム

- 大量に持っていってもかさばらないので何かがあった時に便利(細かい物を束ねたり、グリップバンドの代わりなど)



第1回

アールドールレディースカップ

開催日 2022.10.15 SAT, 16 SUN 開催場所 エストーレホテルアンドテニスクラブ

アールドール全校の女性スクール生による大会が、初めて開催されました。
たくさんの方にご参加いただき、2日間を通して校の枠を超えた
テニスの輪が広がりました!

ご参加くださった皆さま、
ありがとうございました!



試合結果

C4以上の部



優勝

北松戸校・市原校
原 久美子 &
大野 早希ペア



準優勝

北松戸校
鈴木 舞 &
須藤 由美ペア

C2・C3の部



優勝

市原校
後藤 和佳子 &
若野 奈美ペア



準優勝

北松戸校
山本 よし &
稲葉 真紀ペア

ベストレッサー賞

左) 市原校
玉手 佳代さん
右) おゆみ野校
渡邊 久美子さん



「第1回 アールドールレディースカップ」を終えて

「日頃レッスンに通ってくださっている女性会員さまのためだけに、スクールに通う目標にできる大きな大会を開きたい!」そんな私の長年の想いが実現した「第1回 アールドールレディースカップ」。2日間、東金のエストーレで、熱い戦いが繰り広げられました。普段のレッスンでは経験できない、雨上がりの重いコート、太陽、風……。苦戦しながらもペアで励まし合い、考えながら、真剣に戦っている皆さまの試合はどれも感動させられるものばかりでした。とにかく最高だったのは、最後に皆さまが笑顔になり、仲間になり、アールドール女子の輪ができたことです! 参加してくださった皆さま、2日間、ありがとうございました。すでに次への戦いは始まっています。レッスンで練習に励み、「第2回 アールドールレディースカップ」でお会いできることを楽しみにしています!



北松戸校 コーチ
櫻井 美和子

編集後記

猛暑日の過去最多記録を更新した夏も終わり、少しずつ肌寒くなり、秋を感じる季節になりました。秋といえば、やはり「スポーツの秋」。小さい頃から身体を動かすことが好きな私は、涼しくて活動しやすい秋が一番好きな季節です。食べ物がいっつも美味しく感じられたり、紅葉など秋なら

ではの景色が見られたりと、五感が刺激され、いつもより感覚が研ぎ澄まされていく感じがします。その感覚は、きっとテニスにも生かせるはず。この季節に、今まで以上にテニスに打ち込んで、新たな楽しさを見つけていきましょう。

柏の葉キャンパス校 中谷 優大

アールドールテニスステージ

アールドールテニス

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

