

revista de

【レビスタ デアルドル】

# ARDOR

2024  
夏号  
VOL.

40

## 寝る前に フォームローラーで 筋膜リリース

Pickup coach  
おゆみ野校  
松村 時光

### いろいろ作ることが好きです!

休日は自宅で料理を作ることが多く、疲労回復に良い豚肉や、タンパク質が豊富な鶏肉を使った献立をよく考えています。また、アジの南蛮漬けが好きで、たまにスーパーで安いアジがあると、自分でさばいて作っています。おゆみ野校の近くにある「森のくまさんCAFE」は、素材本来の味わいを生かした作り手の温かみを感じる料理が食べられるのでオススメです！  
趣味はジグソーパズルをすることで、徐々に完成に近づけていく感覚がたまらなく好きです。サンボマスターの曲も好きでよく聞くのですが、熱い気持ちを伝えてくるような歌詞が魅力的です。

### テニスを始めたきっかけ

兄がテニスを始めたので、私も親から勧められて始めました。最初はうまくボールが打てずに難しいと感じていましたが、コツコツと練習を重ねるごとに上達することが嬉しくなり、すっかりテニスにハマりました。今はこのテニスの魅力を多くの人に伝えたいと思い、普段からテニスの様々な動画を参考に言い回しや伝え方を勉強しています。皆さまにテニスの魅力を感じてもらえるよう全力でサポートいたしますので、レッスンにお越しの際はぜひ、一緒にテニスを楽しみましょう！

●使用ラケット……YONEX / EZONE 98 振り抜きの良さや、ボールを気持ち良く飛ばしてくれる打球感が好きです。

●おすすめストリング…YONEX / ポリツアーストライク 125 ボールをつかんでいる感触が強く、手のひら感覚でボールをコントロールできることです。



# 紅白戦 2024

## 紅組優勝!!



2024.6/23 sun @千葉NT校

たくさんの応援ありがとうございました!



今年グランドオープンした千葉NT校を舞台に、ハードコートでの初開催となった紅白戦2024。今年の紅白戦は、最後の試合まで優勝の行方がわからない、手に汗を握る展開となりました。接戦が続く、ポイントを重ねるたびに会場に響く、割れんばかりの歓声。その声に応えるようにコーチ達もプレーに熱を注ぎ、会場全体が一体となって熱気に包まれていました。

今年からの初の試みとして、お客さまにご参加いただいたエスコートキッズやコイントス、試合間でのミニイベントも大変盛り上がりしました。そして何よりも皆さまの熱い応援にパワーをいただき、アルドールスタッフ全員にとって特別な1日となりました。ご来場いただいた皆さま、また、暖かい応援のメッセージをくださいました皆さま、誠にありがとうございました。

子どもたちの  
かわいさに  
コーチも  
この笑顔♡



テニスも仲間も最高っ!

感情も  
爆発です!

試合間のミニイベントでは  
お客様同士の当てる対決!

■ 紅組(市原校/千葉NT校) ● 白組(おゆみ野校/北松戸校/柏の葉キャンパス校)

- |     |  |             |
|-----|--|-------------|
| 第1部 | ■ 小越栄季・岡野光稀 ● (8-10,6-10)                          | ○ 立川伊織・田中翔馬 |
|     | ■ 坂井義由・宮崎勇輝 ○ (10-4,10-8)                          | ● 川島 聡・松村時光 |
| 第2部 | ■ 幸野 亮・福田怜央 ● (10-5,6-10,9-10)                     | ○ 長谷健児・高橋 聡 |
|     | *エキシビジョンマッチ<br>鈴木春佳・中村香里 ○ (10-8,10-8) ● 桑原 葵・田村紀菜 |             |
| 第3部 | ■ 池田 壮・岡野光稀 ● (5-10,10-6,5-10)                     | ○ 金原大介・磯本実典 |
|     | ■ 大杉亮輔・照井悠斗 ○ (3-10,10-8,10-9)                     | ● 伊藤祐樹・田中翔馬 |
|     | ■ 湯原雅人 ● (5-10,9-10)                               | ○ 豊田聖矢      |
|     | ■ 泉澤尚宏・福田怜央 ○ (10-5,10-9)                          | ● 中谷優大・神田佳樹 |
|     | ■ 吉原哲平・小越栄季 ○ (10-7,10-2)                          | ● 田巻信吾・橋本祐樹 |
|     | ■ 湯原雅人・照井悠斗 ○ (10-8,10-7)                          | ● 豊田聖矢・伊藤祐樹 |





## ワンポイントレッスン

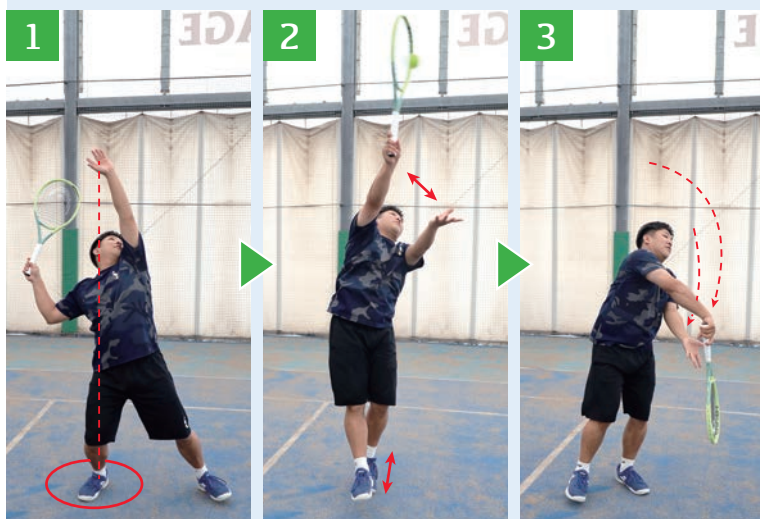
少しマニアックな戦術やショットの精度を上げるコツなど、読むだけでもスキルアップにつながるポイントをお伝えします

## 2の巻 大杉コーチ編

今回のテーマ

## スマッシュ

今回は全ショットの中で一番パワーのある「スマッシュ」をご紹介します。空中戦を制するためにスマッシュを強気に選択できるようにしていきましょう! 特に注目していただきたいポイントは、左手の使い方と空中での身体の軸の作り方です。ぜひ、試してみてください!



**1** 左手でボールとの距離を取り、右足でタメを作ります。左手を右足の真上になるようにセットすると、バランスがとりやすいです。

**2** 空中で手と足を入れ替えて打球します。この時、左手はラケットが振り上がる直前まで残しましょう。

**3** 打球後の左手は右手のスイングに合わせて一緒に降りてきます。(身体の開きすぎ予防にもなります)

## POINT

私がスマッシュの際に大切にしていることは、身体が開きすぎないように打球することです。左手の使い方を意識して、打ち終わりにバランスの良いスマッシュとなるように練習しましょう。

市原校  
大杉 亮輔  
コーチ



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.9

## テニスがうまいと?

市原校 コーチ 幸野 亮

「テニスは、性格の悪い人が勝つ」といわれることがあります。でも、これは決して悪い意味ではなく、「相手の嫌がるプレーをする」という頭の良さを揶揄したもので、得点するための手段として非常に合理的です。

裏を返せば、練習のときに打ち返しやすいボールでラリーを続けてくれる方は、配慮のできる優しい人だなと感じますよね。

では、「ゲーム中に感情が思い切り顔に出る人」や「相手のミスを大声で喜ぶ人」はどうでしょうか?

真剣にやっているからこそその表情だと思いますし、得点を喜ぶのは当然のことですので、性格が悪い人とは言い切れませんよね。

私は数十年前に「試合に勝つために、最初のゲームで明らかにINのボールをOUTにするのよ。相手は動揺して乱れ

るから」と指導している人を見ました。正直これは、性格が悪いというより、悪意を感じました。

テニスで勝つために、「頭を使った嫌がらせ」は必要ですが、スポーツマンシップに反するようなことはしたくないですね。

先日、スタッフ同士でマッチ練習を行いました。

私のサービスゲーム40-30で、新入社員Aさんのリターン。何としてもポイントが欲しい場面で、Aさんの調子が悪そうだと感じたフォアにサーブを打ったところ、倍返しのリターンで打ち抜かれました。

「練習と違う…いや、手加減していた…?」なんて考えながらAさんを見ると、満面の笑みで「予測していました! 決まってくれしいです」と明るくいわれました。まさに「一本取られた😞」といった感じで、悔しさは一瞬で浄化され、つい、つられて笑ってしまいました。

本当の意味でテニスがうまい人は、サービス精神がありながらも負けず嫌いで、ちょっとどこかいたずら好きのような、お茶目な人なのではないでしょうか。そんな人とテニスをするのは、いろいろな刺激をもらえ、本当に楽しいです😊

私は今まで以上に、テニスというスポーツを全力で楽しみながら、技術を磨き、そして相手に「この人とテニスをするのが楽しい」と思ってもらえるような、「テニスのうまい人」になりたいと心から思いました。

ではまた次回、お楽しみに!!

## 第63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 **優勝**



男子 **準優勝**



**開催日** 2024.7/13sat~7/14sun

**会場** 茨城県北茨城市 磯原地区公園テニスコート

**登録選手** 【男子】豊田(北・千)、伊藤(北)・立川(同)、湯原(千)、田中(お・市)、宮崎(市)  
【女子】桑原(北)、櫻井(北・千)、田村(千)、鈴木(市)・中村(同)  
※日程により、上記登録選手より5名が出場

8月開催の **全国大会へ出場決定!!**

## 第53回 北海道毎日テニス選手権大会



男子35歳以上シングルスに出場し、優勝することができました。

**開催日** 2024.6/4 tue~6/9 sun

**会場** 千歳市青葉公園テニスコート他

**出場選手** 豊田 聖矢(北・千)



## 2024年度 千葉県実業団対抗テニスリーグ戦



Eリーグに出場し、1位通過! 来年は昇格するDリーグでも1位を目指します。

**開催日** 2024.3/31 sun~5/11 sat

**登録選手** 坂井(市)・宮崎(同)・大杉(同)・照井(同)・福田(同)、湯原(千)・小越(同)・岡野(同)、磯本(北)、松村(お)、田中(お・市)、田巻(柏)・中谷(同)・神田(同) ※日程により上記登録選手から数名が出場  
出場にあたりレッスンをお休みさせていただきなど、会員の皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。たくさんのご声援をありがとうございました!

## 2024年度入社の新 FACE を紹介します!!

## 私たちがテニスの魅力を伝えます!!

昨年の10月に大阪から来ました。今まではジュニア中心のクラスで、それぞれ個々に合ったやり方を考えてレッスンしていました。千葉に来て新しい環境の中で、また新しいお客様たちと、楽しく上達できるサポートができたらいなと思っています。ぜひ一度レッスンにお越しください。お待ちしております!



中・高保健体育の教員免許を持っており、大学卒業後4年間は高校で保健体育の教員をしていました。私のテニスの特徴は「フォアもバックもダブルハンドでグリップチェンジ」と「フラット系の球でのハードヒット」です。とにかくたくさん打って、たくさん走ります!ぜひ、一緒に楽しくテニスをしましょう! これからよろしく願っています。



テニスを通してお客様やスタッフと一日一日を過ごしていることがとても楽しくてありません。何よりお客様に充実した時間を過ごしていただけるよう日々前進してまいります! テニスのお話もちろん、様々なことを教えていただけると、とってもうれしいです!



### 編集後記

本格的な夏がやってきて、暑さ対策が欠かせない日々が続いていますね。私は暑いのが苦手ですが、夏そのものは大好きです。夏の思い出といえば、中学・高校時代の部活動で経験した最後の夏の大会が、今でも鮮明に記憶に残っています。夏の練習は暑さとの戦いでしたが、それを乗り越えることで体力や精神力が鍛えられ、大きく成長しました。そのおかげで、最後の大会では

これまで勝てなかった相手にも勝利することができました。テニスは孤独なスポーツなので、接戦を制するためには、技術だけでなく、体力や精神力も非常に重要だと実感しています。今年の夏も、アルドールで練習に励み、暑さに負けずに体力づくりをしたいと考えています。そして、来年こそは紅白戦で勝利をつかみ取ります……。

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

- おゆみ野校
- 市原校
- 北松戸校
- 柏の葉キャンパス校
- 千葉NT校

〒266-0032 千葉市緑区おゆみ野中央1-15-3  
〒290-0066 市原市五所1773  
〒271-0052 松戸市新作240-3プレメンス内2F  
〒277-0871 柏市若柴187番地中央146街区3  
〒270-1340 印西市中央南1-12-1

アルドールテニス

検索

☎043-300-2151  
☎0436-37-5541  
☎047-330-2177  
☎04-7137-1212  
☎0476-33-4111