

revista de

[レビスタ デアドル]

# ARDOR

2025  
冬号 VOL. 42



th  
Anniversary

thank you as always

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.11

## 変化に気づく

市原校 コーチ 幸野 亮



「ねえ、前髪切ったの！ どう？」

「俺さあ、前髪切ったのとか気づかない系なんだよね……。」

満員に近い総武線の車内で、推定20代男女の会話が耳に入ってきました。その日は休日で、電車に乗っていた私は、この前のレッスン中のことをふと思い出しました。

「前髪切ったの気づかないの～?!」と、あるジュニアに驚かれました。そう、何を隠そう、私もその男性と同じく「前髪を切ったことを気づかない系”なのです 😊👉

服装、髪型などの変化にすぐ気がつくスタッフは、やはり人気がありますし、言われても「？」な私からすると、すごいスキルだと思います。同時に人に自分の変化を気づいてもらえるって、本当にありがたいことだとも感じています。服装、髪型など見た目の変化だけでなく、体調が悪いとき、良いこと・悪いことがあった

ときなど、気づいてもらえることのありがたさを感じます。だからこそ、そうした変化に気づける人を尊敬しています 😊

先日、コートをレンタルに来た大学生のお客様から「ぼくのことを覚えていますか？」と声をかけられました。話を聞くと、小学生の頃に通ってくれていたジュニアでした。面影はあるものの、すっかり大人に成長した彼の姿に、とっさに名前が出てきませんでした(ごめんなさい… 🙇)。

進学や社会人になるタイミングでテニスを辞めてしまう方が多い中、大学でもテニスを楽しんでいる彼の姿を見て、本当にうれしく思いました。また、社会人になってテニスを再開する方、転職のために休会したけれど戻ってきてくれた方など、再びテニスに触れ、アルドールのコートと一緒にテニスをプレーできる機会をいただけることは、私たちスタッフのモチベーションにもつながっています。

昨年の10月でアルドールは創立15周年を迎えることができました！ 年月の経過とともに、人それぞれテニスとの向き合い方が変わるとは思いますが、そのような変化にも気づけるコーチになりたいと思っています。また、今までとは違った楽しみを見つけることもサポートできたらと思っています。

今後とも皆さまが安心して楽しめるテニスライフを提供してまいりますので、末永くよろしく願いいたします。

ではまた次回、お楽しみに!!

コーチがリレー形式で解説する!

Let'sトライ!



# ワンポイントレッスン

## 虎の巻

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

### 4の巻 湯原コーチ編

今回のテーマ

## サーブスピードを上げる身体の使い方

今回は「サーブスピードを上げる身体の使い方」です。無理なくサーブスピードを上げるためには身体をうまく使う必要があります。今回はポイントを4つに分けてどんな動きをすればいいのかをご紹介します。ぜひ実践してみてください。

### 1 構え

スタートは相手のコートに対し、お腹が正面を向いている状態から

### 2 トスアップ時

打ちたい方向から腰をひねってテイクバックをする。

POINT ● 右利きの方は、トスアップと同時に右腰(左利きの方は左腰)をひねっていく。※お腹が横を向く程度

### 3 テイクバック時

トスアップした手の下におへそがくるようにタメを作る。

POINT ● トスアップした後の腕は、左脇を伸ばすように垂直に上に伸ばす。  
● 手の下で自分のおへそがくるように身体を動かして、タメを作る。

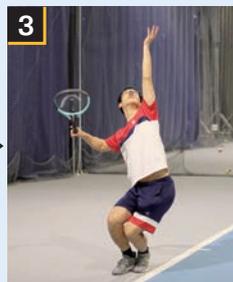
### 4 スイング時

スイングの際にお腹に力を込めて上体が倒れないようにする。

POINT ● 振り始めの際、ひねっていた腰を戻すようにスイングを始める。  
● スイングが始まったら、お腹(特に左のわき腹※左利きの方は右のわき腹)に力を込めて、フォロースルーが終わった後も上体が倒れないようにする。

### POINT

身体の動きがつながってくると、力を使わなくてもスピードが出る良いサーブが打てるようになります。練習の際は一つの動作を意識しながら練習するようにしましょう。



柏の葉キャンパス・千葉NT校  
湯原 雅人コーチ

YONEX × prince × HEAD × ARDOR  
Happy 15th anniversary

ぜんぶ  
PRESENT  
しちゃいます!

皆さまがテニスを楽しみ、レッスンに通ってくださったおかげでアルドールは創立15周年を迎えることができました。お祝いにメーカーの皆さまからステキなプレゼントとメッセージをいただきました!ぜひ、ご応募ください



YONEXの下條です。この度はアルドールの創立15周年、誠にありがとうございます!今回ヨネックスからは新製品ラケット「VCORE」をプレゼントいたします。当社のラケットの中で最もスピんがかかるモデルであり、初心者から上級者まで幅広い層からご支持をいただいております。この機会にぜひ奮ってご応募ください!今後もテニスをさらに楽しんでいただけるよう、ラケット・シューズ・ウェアのトータルサポートをさせていただきます!



ヨネックス株式会社 下條 亮



**A VCORE 100L 1名様**

カラー:サンドベージュ  
フェース面積:100平方インチ

重量/バランスポイント:平均280g/330mm  
ストリングパターン:16×19  
フレーム厚:25.3/25.3/22mm



プリンス 河野 文平



princeの河野です。創立15周年、おめでとうございます。こうして記念の日を迎えられたのも、ひとえにスタッフ皆さまの温かい人柄があつてこそと感じております。これからもテニスの枠を超え、人と人をつなぎ豊かな人生を生み出す交流の場として、そして会員さま、地域の皆さまに愛されるテニススクールとして発展されることを祈念しております。皆さまの楽しいテニスライフをprinceと一緒に過ごしましょう!

**B Leeバックパック (LA0312)**

4名様



便利な  
内ポケットつき♪



**C Leeトートバッグ (LA0314)**

各色5名様



110/ブルー

152/オフホワイト

なかなか芽がでませんがHEADの種です。アルドール創立15周年おめでとうございます。15年前は私がHEADに入社した年なのでアルドールは同期です。2024年はHEADラケットを使用している選手達の活躍がうれしく、男子TOP10に5人、ツアーファイナルでは男女とも優勝と充実した年となりました。今年もたくさんの方にHEADの良さをお伝えできるように努め、アルドールと一緒にテニスを盛り上げていければと思っています。



HEAD Japan 種 浩明



**D PRO DUFFLE BAG (250303)**

1名様



**E TOUR TOTE BAG (260514)**

1名様



**F ARDOR×YONEX オリジナルラケットケース**

20名様



**G 市原校オリジナル 玉乗り象さん 刺繍ウェア**

15名様

Tシャツ・ロングTシャツ・ハーフパンツのいずれか一点  
※サイズとカラーはご当選後にお選びいただけます



**H 無期限 レッスンチケット×2枚**

15名様

※在籍クラスと同等のチケットを発行します



応募期間

2025年 1月15日(水)～2月21日(火)

応募方法

右記の応募用紙に各項目をご記入いただき、各校クラブハウス内に設置された受付BOXへご投函ください。厳正なる抽選の上、各校での掲示POPにて当選者を発表させていただきます。ぜひご応募ください。

プレゼントキャンペーン応募用紙

・お名前

・所属校

・所属クラス

・ご希望のプレゼントのアルファベットをご記入ください (princeのトートバッグご希望の方はカラーNo.も)

・アルドールで希望するイベントや企画などをご記入ください

## 第28回ビジネスパルテニス千葉県大会



開催日 2024.10/14 mon・11/9 sat 会場 県立長生の森公園庭球場

出場選手

<11/9出場選手> 【男子】豊田 聖矢(北松戸・千葉NT校)、伊藤 祐樹(北松戸校)、磯本 実典(同)、湯原 雅人(柏の葉キャンパス・千葉NT校)、照井 悠斗(市原校)

【女子】桑原 葵(北松戸校)、原 久美子(千葉NT校)、鈴木 春佳(市原・おゆみ野校)、中村 香里(おゆみ野・市原校)、野田 由紀(本部)

<10/14出場選手> 【男子】豊田 聖矢(北松戸・千葉NT校)、立川 伊織(北松戸校)、湯原 雅人(柏の葉キャンパス・千葉NT校)、大杉 亮輔(市原校)、松村 時光(おゆみ野校)



大会期間中は出場コーチがレッスンをお休みさせていただきなど、皆さまにご協力いただきましてありがとうございました。

## 第78回千葉テニス トーナメント



女子シングルスに鈴木春佳(市原・おゆみ野校)が  
出場し、優勝することができました。



開催日 2024. 9/8 sun~9/29 sun

会場 フクダ電子ヒルスコート・高浜庭球場

## 第2回 アルドール レディースカップを開催しました!

開催日 2024.11.3 SUN 会場 ホテルニューオーツカ

試合結果

<C4以上の部>

【優勝】竹谷 麻衣様・木村 由美様(北松戸校)

【準優勝】鈴木 舞様・寺本 千夏様(北松戸校)

<C2・3の部>

【優勝】後藤 和佳子様・若野 奈美様(市原校)

【準優勝】水野 直美様・明田 明美様(市原校)

【ベストドレッサー賞】森田 梨津子様・細野 佳代様(北松戸校)



### 「第2回アルドールレディースカップ」を終えて

前日の大雨で日程が変更、プロイベントは中止…波乱の幕開けとなった第2回レディースカップでしたが、日頃の練習の成果を試す場として、各校からチャレンジャーが白子に集結しました。今回はコートコンディションが悪くだけでなく、強風でボールが流され思うようにコントロールできない中、ペアで話し合い、声をかけ合いながら、一生懸命プレイしている皆さまがとても印象的でした。参加してくださった皆さま、ありがとうございました。アルドールレディースカップは、来年も続きます。アルドール女子ダブルスの頂点を目指し、引き続き頑張っていきたいと思います！来年また、成長した皆さまとお会いできることを楽しみにしています。

北松戸・千葉NT校 コーチ  
櫻井 美和子



### 編集後記

ストロークは好きだけど、ボレーの練習はしたくない。形式練習はやりたいけど、基礎練習はしたくない。うまくなりたいたいけど、努力はしたくない。好きなことだけをやって、成果はそれなりに手に入れたい。こうして書くと、「そんな勝手なことを」と思えるが、実際そう考えている人は意外と多い。しかしながら、そんな簡単な近道はない。レッスンという限られた時間の中で、どのようにお客様のニーズを拾い、また、どのレベルに導きたいのか？

それが明確な指導者はお客さまの上達への近道をお手伝いできる。アルドールに通われる全てのお客さまの技術向上と真剣に向き合う。上達に感動し、心から喜びを分かち合う。テニスという枠を超えて、信頼という絆が生まれる。目指してきた想いは、創業当初から寸分たりとも変わっていない。創業15周年を迎えた今年、これまで以上に皆さまから愛されるテニススクールを目指していきたい。

代表 里村 望



### アルドールテニスステージ

アルドールテニス		検索
●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
●千葉NT校	〒270-1340 印西市中央南1-12-1	☎0476-33-4111