

どんなテニスを
したいか……
イメトレは
大事です！



Pickup coach

北松戸校

桑原 葵

テニスは体が資本！

晴れている日は「日光浴」をするようにしています。直接日光を浴びると、体内でビタミンDが作られて免疫力アップなどにつながるため、究極のコスパ健康法としてオススメです(笑)。また最近では体力維持やメンタル強化を目的に、ランニングと筋トレを始めました。ランニングはテニスに大事なフットワークにつながるため、短い距離でも上達に役立つと思います。そして体のメンテナンスとしては、朝と寝る前にストレッチを行っています。疲れて硬くなった筋肉をほぐすことで、ケガの防止につながります。趣味は「サ活(サウナ活動)」で、もともと代謝が悪かったため、強制的に汗をかく方法の一つとして始めました。最初は耐えられなかったのですが、今では12分を3セット、こなせるようになりました！ 将来、サウナ活動部を作って部員を募集しようと思います！(笑)

皆さん、テニスを楽しんでいますか？

私がテニスを始めたきっかけは、シャラポワ選手です。当時4歳だったので自分では覚えていないのですが、シャラポワ選手を見て「これがやりたい！」と言ったそうです。また『エースをねらえ』のお蝶夫人を見て「お蝶夫人になる！」とも言ったそうです。そして6歳の時に初めてラケットを持ちました。初めてボールがラケットに当たった瞬間と、その時に大喜びしてくれたコーチの笑顔、さらに「テニスってこんなにも楽しいスポーツなんだ！」と幼いながらに感じたことを今でも覚えています。以来、テニス一筋!! 試合でも練習でも「楽しい」気持ちを感じることはとても大事だと思います。皆さまのテニスライフにずっと花が咲くように、私たちコーチがサポートします。一緒にテニスを楽しみましょう！

●使用ラケット…YONEX/VCORE 100

自分から回転をかけなくてもボールが取まってくれるので、フラット系で攻めるプレースタイルの私にはピッタリなラケットです。

●おすすめストリング…YONEX/ポリツアープロ スピンショットやボレーなどオールラウンドにこなせるのでオススメです。

自分で
巻いてみよう!

テニス肘と足首の テーピング講座

監修

柏の葉キャンパス校・
千葉NT校コーチ
湯原 雅人



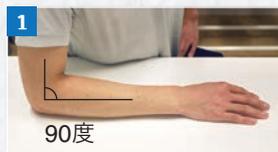
気候も暖かくなり、テニスを思い切り楽しめる季節がやってまいりました。
しかし、テニスをプレーする上で気をつけなければいけないのはケガです。
今回は、特に痛めやすい肘と足首のテーピング方法を紹介します。

肘 (テニス肘)

注:キネシオテープ(伸縮性のあるタイプ)を使用してください

巻く前に手首から肘裏ぐらいの長さのテープを3本用意しておきます。貼る際は、テンションがかからないようにしてください

- 1 手は開いて腕は90度に曲げた状態で巻いていきます(写真1)
- 2 手首の中心から肘の外側にある骨に向けて貼ります(写真2)
- 3 ②で貼ったテープと同じ場所から上半分ぐらいを被せるようにテープを貼ります(写真3)
- 4 さらに②で貼ったテープの下側にもう1本貼ります(写真4、5)
- 5 貼った3本のテープの両端を一周巻いて止めたら完成です(写真6)



90度



1本目

余ったテープは裏側に貼り付けます



2本目



3本目



5



完成!

足首 (捻挫)

注:伸縮性がないテープを使用してください

- 1 内くるぶしの上と土踏まずの2か所にテープを1周させるように巻きます(写真1)
- 2 印のついた3か所(写真2参照)を順番に経由しながらテーピングを巻いていきます(写真3、4、5)
- 3 かかとを巻く際は、足裏が内側へ倒れないよう、テープを外側へ引っ張りながら貼ります(写真6)
- 4 足の甲の部分でテープをカットして完成です(写真7、8)



完成!

Check!

予防はもちろん、すでに痛みがある方にも効果的です。ぜひお試しください。

動画でもご覧いただけます



アルドールの
SDGs活動報告

アイシティ eco プロジェクトに参加しています

アルドールテニスステージではSDGsの一環として「アイシティ ecoプロジェクト」に参加し、使い捨てコンタクトレンズの空ケースの回収を行っています。各校のフロント前や化粧室、更衣室などに空ケースを回収するボックスを設置しておりますので、レッスンにいらっしゃる際に空ケースをお持ちください。「持続可能な世界」の実現にぜひご協力くださいますようお願いいたします。

★ アイシティ ecoプロジェクトとは

空ケースの回収、リサイクルを
通して3つの社会貢献に
繋がっています

1

空ケースの再資源化
による環境保全

2

障がいのある方への
自立・就労支援

3

日本アイバンク協会
への寄付



回収
BOX



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.12

負けたくない

市原校 コーチ 幸野 亮



私たちコーチは、常日頃から皆様と上達の喜びを一緒に分かち合いたいと思っています。しかし、素直に喜べない瞬間に直面しました😞

開校時から通ってくださっているAさん。その日はAさんの課題としているボレーがとても調子が良かったのです。「ボレーの調子いいですね!」と声を掛けたところ、「実は昨日YouTubeを観たから!」というのです。どんな動画か聞いてみると私も前日に視聴した動画でした。その内容は数年前からAさんに私がアドバイスしてきた内容とほとんど同じでした。

もちろんAさんもそのことは理解していたようですが、チャンネル登録者数や視聴回数が多いチャンネルなので、信憑性も高く感じられたのでしょう。頭と身体にスッと入ってきたようで

す。たしかに人気チャンネルだけあって動画のクオリティーは高く、分かりやすい表現でした。

それでも、会ったこともないYouTuberの一つの動画に説得力で負けたように感じ、私は悔しさを覚えました。たしかに私自身も料理やトレーニングなどの動画を日常的に参考にしています。最近、YouTubeを含めたSNSへの信頼度は良くも悪くも高くなっていることを実感させられました。

「舞台はナマモノ」という言葉をふと思い出しました。舞台が一度始まったら役者は終演まで演技続けなければいけない。そして同じ演目でも観客の反応が役者の演技に影響を与え、その相互作用の積み重なりが前日とその日の舞台を違うものにする。それが舞台の面白さだと何かで見ました。これはレッスンも同じだと思います。

私たちは皆様とテニスの時間を共有しているので、プレーや表情を生で見て、リアルタイムで言葉を交わすことができます。不都合なことは、説明の際に言い間違えたとか、見本の打ち方を失敗したなどのカッコ悪い場面なども含めて全て見られてしまうことでしょうか。そんな失敗やハプニングを乗り越えて、次のレッスンでは違う面白さを感じていただけるように、そしてSNSにはない“臨場感”をアルドールのテニスステージ(舞台)で生み出していきたいと思ひます😊

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

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

5の巻 照井コーチ編

今回のテーマ

バックハンドスライス

今回は、相手の速いショットへの対応や相手のリズムを崩したいときに有効な「バックハンドスライス」をご紹介します。注目いただきたいポイントは、スイングの基本動作です。ぜひ参考にしてみてください。

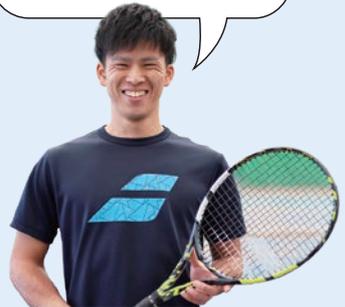
構え



- 1 構えからラケットを少し後ろに引き、肩より上にラケットをセットします。ラケット面が少し開いた状態を保つことで、バックスピんがかりやすくなります。
- 2 ラケットを前に押し出ししながら、体全体でボールを捉えます。インパクト時には、ラケット面が若干上を向き、ボールの下を切るように打つと、低い軌道でボールが飛びやすくなります。
- 3 インパクト後もラケットを前に押し出し、体が開き過ぎないように気をつけてフォロースルーを大きく行い、スイングを終えるようにしましょう。ラケットが最後まで伸びる感覚を意識すると、安定した軌道でボールが飛んでいきます。

POINT

今回は、スイングの基本動作について紹介しました。バックハンドスライスは力み過ぎないよう下半身の力を使うことが大切です。試合でうまく活用するために、コンパクトなスイングで打てるよう反復練習をしましょう。



市原校 照井 悠斗コーチ

開催決定!

年に一度の熱い戦いが始まる

アールドールテニスステージ

紅白戦 2025

日程

2025.6.22 SUN

会場：アールドールテニスステージ千葉NT校

入場無料

有料の応援席チケットは5月上旬に
情報公開予定です。



千葉NT校

アールドール全校のコーチが勢揃いする、年に一度のビッグイベント

「紅白戦2025」の開催が決定しました。

前回までは校ごとにチームが分かれていましたが、今年は初の試みとして

校の垣根を越えてシャッフルしたチームで対決します!

今までとは違う組み合わせで夢の対戦が実現するかも!?

自分の「推しコーチ」を全力で応援しましょう!

試合の合間には子どもから大人まで楽しめるミニイベントや、

アールドール取扱メーカーのショップセール、キッチンカーの

出店を予定しており、試合以外も楽しみどころ満載です。

ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ぜひ会場へお越しください!

※対戦カード、試合開始時間、応援席の予約方法などの

詳細につきましては、後日ウェブサイトおよび各校の掲示板にて

お知らせいたします。どうぞご期待ください。

編集後記

新年度を迎えて環境が変わり、慣れないことで緊張することも多いかと思います。あるテニス選手が「目の前の1点に集中できるようになってから試合に勝てるようになった」と雑誌のインタビューで話していました。

私ももともと緊張しいで、「ダブルフォルトをしたらどうしよう…」「この

人にラリーで打ち勝てるのか」などの妄想をしてしまい、思ったようなプレーができないことがありました。

そんなときには、この「目の前の1点に集中!」を思い出します。ここを意識するだけでも緊張や不安は和らぎます。ぜひ、試してみてください。

おゆみ野校コーチ 松村 時光



アー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プレメンスト内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

アールドールテニス

検索

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