

継続は力なり。  
長い期間、長い時間  
テニスをすること  
で  
ドンドン上達

Pickup coach  
幕張新都心校  
村上 誠

### 趣味はボウリング&食べ歩き! お肉が大好きです!!

私はボウリングが大好きで、大学生の頃は週に3日ほど「朝～夜:テニス、夜～朝:ボウリング」という生活で、寝る間を惜しんで投げていました(笑)。最高スコアは243、アベレージは190前後です。「ボウリングは得意だぞ!」という方、挑戦をお待ちしています! また私は大食いで、休日にはおいしいものを食べに出かけています。最近は食べ歩きにハマリ、横浜中華街や谷中ぎんざでグルメを満喫。好きなものを少しずつ味わえるのが最高です。一番の好物は、肉、肉、肉! 一日3食お肉を食べたいほど、肉への愛が強いです(笑)。特にメンチカツなどの揚げものが大好きなので、体を気遣って野菜も食べようと思うのですが、なかなか実行に移せず……。レッスンで動いて、食べた分のカロリーをしっかりと消費します。

そんな私が好きな動物は「亀」。のんびり歩き、のんびり泳ぎ、日向ぼっこをするというマイペースさに惹かれます。「生まれ変わったら何になりたい?」と聞かれたら、まずは「亀」と答えます!

### 視野を広くすることが大切!

テニスで重要な要素の一つは「視野を広くすること」だと言われています。そんな中、私が習慣で行っていることは、スーパーマーケットなどで商品の数を瞬時に数えることです。もともと物の数を数えるのは癖のようなもので、並べられたリンゴなどをすばやく数える遊び(?)を自然に行っていました。そのおかげはどうか分かりませんが、視野が広くなり、相手の動きなどがわかるようになってきました。何気ない買い物でもテニスの上達につながるがあるので、ぜひ商品を数えてみてください!

私は、アルドルが皆さまの家のように居心地の良い空間となることを目標にしています。テニスの上達を目指すのはもちろん、会話の途切れない楽しいクラスづくりをしていきますので、一緒に楽しみましょう!

#### ●使用ラケット……BABOLAT/PURE STRIKE

フレームが薄く、振り抜きの良さが特徴のラケットです! しなりが少ないので、ホールド感が強く、ボールの安定感UP!

#### ●おすすめストリング…BABOLAT/RPM BLAST

高いスピン性能に加えて、反発性能もよく失速感が少ないので、回転をかけたい方やボールの飛びを抑えたい方にオススメです。

2023  
秋頃

# NEW OPEN

ただいま  
建設中!!

## アルドールテニスステージ千葉NT(ニュータウン)校 開校



すでにウェブサイトやSNSでご存じの方も多いかと思いますが、このたび、千葉県印西市に「アルドールテニスステージ 千葉NT(ニュータウン)校」の開校が決定いたしました。オープンは2023年秋頃を予定しております。

北総鉄道千葉ニュータウン中央駅から徒歩1分という好立地に最高のテニス環境を整え、地域の皆さまに喜んでいただける学校を目指して準備を進めてまいります。建設の様子や開校準備の模様などの詳細は随時お知らせしていく予定です。これからもアルドールテニスステージをよろしくお願いいたします。

◀建設地です。地鎮祭も無事終わり、OPENに向けて着々と建設が進んでいます。

### 外観 完成予定図



冷暖房完備の完全インドアコート3面。サーフェスはヨーロッパの主要ATP大会で使用されるハードコートを採用。アルドールとして初めての試みとなる無人レンタルコートシステムを導入予定。車椅子テニスの対応も可能です。クラブハウス内には託児室も完備し、地域のコミュニティー形成に貢献できる施設を目指しています。

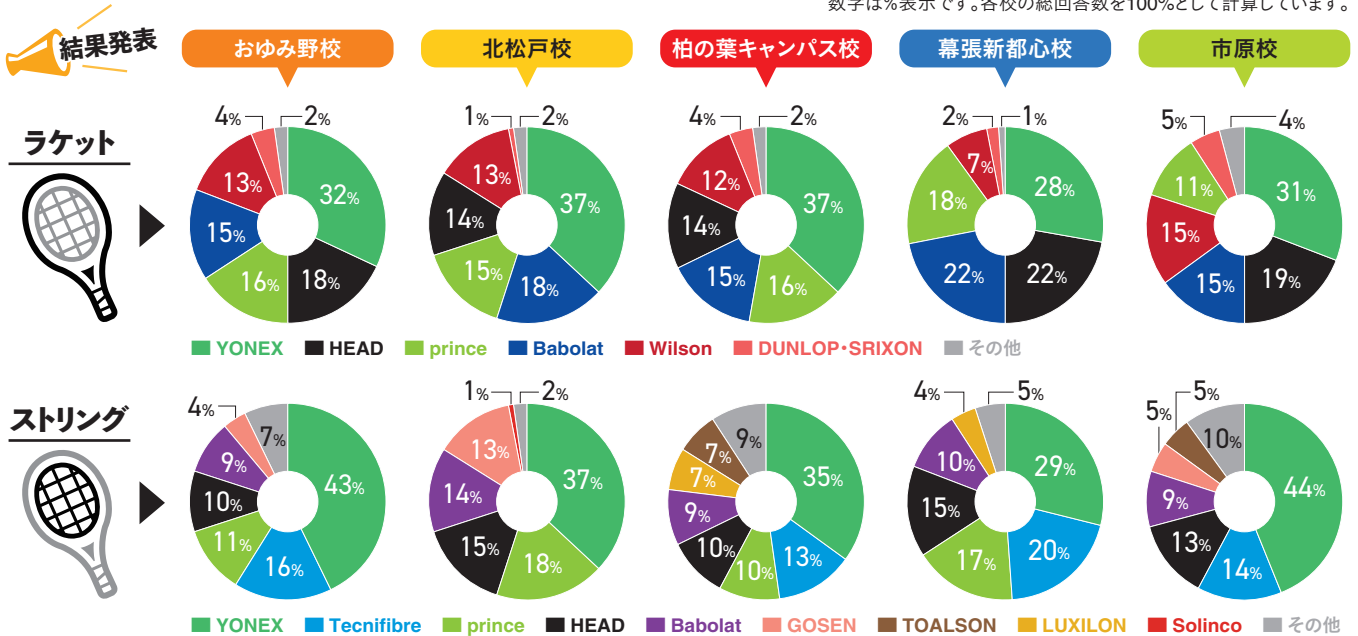


みんな何使ってるの??

# 教えて!! ラケット&ストリング 会員さま使用メーカー 実態調査!

数あるテニスギアのメーカー。他の皆さんがどのメーカーのものを使っているか、気になりますよね。そこで、全校でアンケートを実施!ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。その結果をご紹介します!

数字は%表示です。各校の総回答数を100%として計算しています。



ラケットもストリングもYONEXが全校で圧倒的に使用者数No.1でした!! 大阪なおみ選手なども愛用していて、プロアマともに人気メーカーですね。多様なシリーズが揃い、打ちやすさや機能面はもちろん、デザインの良さも人気のようです。ラケットでは他にTecnifibre、TOALSON、ProKennex、ミズノを、ストリングではWilson、SIGNUM PRO、Snauwaert、TOROLINEを使用している方もいらっしゃいました。ぜひ今後のギア選びの参考に!

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.4

### まだまだ伸びます?

市原校 コーチ 幸野 亮

体内年齢の若さは、怪我をしにくい、病気になりにくい、**身体**の老化を予防できるなど、**たくさんのメリット**があります。運動習慣のある人は、体内年齢が維持しやすいといわれていて、確かに年齢を感じさせない動きを見せてくれる会員さまを、レッスンを通して何人も見てきました。

また、テニスにハマることによって、身につけるものがオシャレになったり、食生活などの生活習慣にも気遣うようになり、よりポジティブな生活スタイルになる人もたくさんいます。運動することで得られる効果は思っている以上に大きく、とても素晴らしいことだと思います。

しかし、運動しているからといって衰えないわけではありません。

昨春参加した大会で、シングルの対戦相手に「サーブが浮いていますね。もっと振り切った方が良いですよ」と言われました。「サーブが浮いている」とは、相手が打ちやすい高さ、スピードになっているということです。自分ではしっかり打っているつもりでしたが、上位入賞する相手には絶対球だったようです。あちゃ~

そこで、ストレッチの回数を増やして、柔軟性を高め、関節の可動域を広げてサーブの質の向上に役立てようと考えました。筋力トレーニングも一つの方法ですが、怪我のリスクが少なく、無理なく継続できる方を選びました。

ストレッチの方法は、YouTubeを参考にしています。就寝前、出勤前の15分ずつ毎日続けたところ、1カ月ほどで成果が出始めました。手首や肘の疲労感、長年悩まされてきた膝の痛みも軽減しました。こんなに早く効果が出るなら、もっと早く取り組みればよかったと後悔しているくらいです。

柔軟性の向上は、躍動感にもつながります。幕張新都心校のKコーチに「幸野さん!ジャンプの高さが缶コーヒーのサイズ(もはや跳んでない...)ですよ」と指摘された件も、改善が見込めるのではないかと信じています。

柔軟性の向上は、テニスにも日常生活にも良い影響があると思うので、日々のセルフストレッチを継続していきたいと思えます。

ではまた次回、お楽しみに!!

アルドールテニスステージ

# 紅白戦 2023

日程

7.2 sun

9:00 開場  
9:30 試合開始

MAKUHARI・ICHIHARA vs OYUMINO・KITAMATSUDO・KASHIWANOHA

会場：アルドールテニスステージ幕張新都心校

入場無料

有料の応援席チケットを5月下旬より各校フロントにて販売いたします。



2019年以来4年ぶりに、アルドール全校のコーチ陣による紅白戦を幕張新都心校にて開催いたします。

スピードとパワーに溢れる若手コーチから、洗練された技術を駆使するベテランコーチまで集結し、火花を散らす試合にご注目ください。

ドローや試合時間、応援席の予約方法などの詳細については、ウェブサイトや各校の掲示にてお知らせいたします。お見逃しなく！

## 2019 Photo gallery

7.15 mon at Makuharishintoshin



2019年は紅組  
(幕張新都心校&市原校)勝利!  
今年はこちらが勝負を制するか!?



## 2023 Original T-shirt



今年もオリジナル応援Tシャツができました!  
幕張新都心校 伊藤 亮コーチによるデザインです。



### 編集後記

私は、テニスプレーヤーの1人として、ショットを打った時の「感覚」を常に意識しています。目には見えないものですので、再現するのは難しいことではありますが、憧れているプロ選手の動画やインタビュー記事を参考にして、再現

性を高めています。不思議なもので、ショットを打った時の感覚を意識し始めてからというもの、テニス上達のスピードが目に見えてアップしました。レッスンでも皆さんが「良い感覚」でショットを打てるようにサポートさせていただきます。  
おゆみ野校 松村 時光



## 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