

テニス上達の秘訣は
真似すること!!

Pickup coach

市原校
泉澤 尚宏

手本となる選手の動きを研究!

パフォーマンスの向上・維持のためには、質の良い睡眠とストレッチがとても大切です。特にストレッチはケガを予防する意味でも毎日のルーティンにしています。睡眠前のリラックスタイムにストレッチを取り入れると、ぐっすりとした質の良い睡眠がとれ、毎日の疲れも和らぎます。

また、テニスの上達のために手本となる選手の動きをよく見て研究を重ねています。フォームはもちろんのこと、ポイントの取り方等細かい部分を見て、練習で自分なりに再現しています。「上手い人を真似るのが上達の近道」だとよくいいますが、まさにその通りだと思います。ちなみに昔はフェデラーの真似をしていました(笑)。

テニスは奥深く、本当に面白いスポーツだと思います。ショット練習、ゲーム形式練習、そして試合まで、やればやるほど楽しくなっていきます。私たちは、今後もそんなテニスの魅力をレッスンでたくさんお伝えしていきたいと思っています。

休日はお出かけ派です

映画鑑賞が好きで、休みの日には映画館に行くことが多いです。話題の作品からアニメ映画まで、幅広く観ています。また、観劇も大好きで、今は舞台『ハリー・ポッターと呪いの子』を楽しみにしています。

車や電車ですらと外出するのも好きで、先日は成田山で鰻を食べてきました。美味しい食べ物を求めて出かけることも多く、お客さまからの口コミや、スマホなどでの情報収集も欠かせません。スクール近辺では、市原校のスタッフ御用達、『げんこつ屋』の唐揚げがとてもおすすめです。とても大きくボリュームですが、くどくなく、ペロリと食べられます。

動物はイルカが大好きで、イルカショーを観に水族館に行くこともあります。「キューキュー」という鳴き声からフォルムまで、とても癒やされます。

- 使用ラケット……Tecnofiber/T-Fight 305 ISOFLEX
すべてのショットがバランスよく飛んでくれます。デザインもお洒落でカッコいい!!
- おすすめストリング……Tecnofiber/RAZOR SOFT 125
柔らかい打感でスピン性能も良好なストリングです。楽にボールを飛ばしたい方にオススメです。

アルドールの SDGs活動報告

2023. 9/5 tue・6 wed

綺麗な黄金色です!



農業を体験して、 喜びと大変さを実感

アルドールのSDGs活動の一環として、茨城県取手市で農業を営んでいる中村ご夫妻の稲刈りを2日間、お手伝いさせていただきました。

1日目は市原校の宮崎コーチと池田コーチ、2日目は北松戸校の橋本コーチと櫻井コーチの4名が稲刈りを行いました。中村夫妻のご厚意もあり、コンバインを操縦するという人生で初めての経験ができました。

作業は想像以上に大変でしたが、毎日口にしてのお米を自らの手で収穫する喜びを感じるとともに、生産者の方々への感謝の気持ちを再確認することができました。

今後もアルドールではSDGsの活動を積極的に進める予定ですので、またご報告させていただきます。



2日間
お世話になりました!
中村様ご夫妻、
ありがとうございました!!



テニスボールの種類紹介

おゆみ野校 コーチ 松村 時光



少しずつ気温も下がり、待ち望んでいた「スポーツの秋」がついにやってきたことを感じています。屋外でテニスをするには、ピッタリの季節です。そんな屋外でのテニスを楽しむために、新しくテニスボールの購入を検討している方も多いのではないのでしょうか。今回はテニスをするのに欠かせないテニスボールについて、詳しくご紹介していきます。

テニスボールは大きく分けて **プレッシャーボール** と **ノンプレッシャーボール** の2種類があります

プレッシャーボール

内部に空気圧を加えるためのガスが入っているボールで、空気が漏れ出さないように密閉されたボトル型の入れ物で販売しています。

この空気圧があることでボールはよく弾み、爽やかな打球感を楽しむことができます。しかし、長時間使用しているとガスが抜けて弾みにくくなるため、定期的買い替える必要があります。

テニスの公式大会では、このプレッシャーボールが採用されているので、大会への出場を目指している方や競技志向の方は普段からこのボールに慣れておくことをおすすめします。

■公認球と練習球の違い

公認球は、ITFの定める直径・重さ・落下させた時のバウンドの高さ等の規定に則った大会用のボールです。公認球であれば、どのボールも同じ感覚でテニスを楽しめます。

対して練習球は、規定の幅が広く、価格も公認球より安く入手することができます。

ノンプレッシャーボール

内部にガスが入っておらず、ゴムの弾力のみで弾ませるボールです。プレッシャーボールと比べて耐久性が高く、ゴムや表面のフェルトが劣化しない限りは買い替える必要がないのがメリットです。

プレッシャーボールより価格も安いので、球出しなどで多くのボールを使いたい方の練習用におすすめです。



プレッシャー
ボール

ノンプレッシャー
ボール

アルドールのレッスンは、全てプレッシャーボールを採用しているので、競技志向の強い方にもピッタリです。また、会員の皆さまに常に爽やかな打球感でテニスを楽しんでいただくため、約1ヶ月半でボールを新品に入れ替えています。

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.5

応援

市原校 コーチ 幸野 亮



少し時間が経ちましたが、4年ぶりの開催となりました「紅白戦 2023」へのご来場、誠にありがとうございました。今回は4年ぶりの開催で前回以上に気合がは入り、各チームが一丸となって試合に臨みました。

たくさんの応援をいただきながらの試合は、出場した選手にとって、かけがえのない時間となりました。観戦している皆さまからの応援の声は、選手にとって何よりの励みとなります。その一方で、プレッシャーを感じ、思い通りにプレーできなかった部分もあったと思います。しかし、良いプレーをした時の大きな歓声と皆さまの笑顔は、とても大きな勇気と喜びに変わりました😊。素晴らしい応援が試合の流れを最も左右したといっても過言ではありません。

テニスの四大大会などをテレビやネットで観戦していると、ラリーを制した時や良いプレーが出た時、選手が観客席に向けて「もっと!」といわんばかりに手の平を仰ぎ、耳に手を当てて歓声を聞こうとしている姿を何度も目にします。

大きな応援を求めることによって、不安や緊張に打ち勝つ集中力や自信を得ようとしていることが伝わります。対戦している両選手が、観客の応援を良いパフォーマンスを発揮する原動力にしているからこそ、目が離せない素晴らしいラリーの報酬が見られるのだと思います。

実は私自身も「紅白戦 2023」において、このような応援を求めるパフォーマンスをしようと考えていたのですが、実際はパフォーマンスにつながるようなナイスプレーができず苦勞しました。やはりどんな状況下においても、普段通りのプレーができるという自信を練習で養うことが大切なのだと痛感しました。

次のイベントでは、観客の皆さまも選手と同じように喜んだり、悔しがったりしながら、より一緒に戦っているような一体感を感じてもらえるテニスをしたいと考えています。そのためにも、テニス技術はもちろんのこと、パフォーマンスの部分もしっかり磨いていきたいと思っています。

ではまた次回、お楽しみに!!

試合結果報告

大会を通して新たな経験や課題を得たコーチ陣。今後の実力向上につなげます!

コーチ名の後の()内は所属校。千=千葉NT校、市=市原校、北=北松戸校、本=本部

第62回 全国実業団対抗テニストーナメント(ビジネスパル・テニス全国大会)

開催日 2023.8/25 fri ~ 8/27 sun 会場 岩瀬スポーツ公園テニスコート(富山県)

登録選手 桑原 葵(北)、田村 妃菜(千)、櫻井 美和子(北)、原 久美子(千)、野田 由紀(本)



●戦績

8/27 決勝トーナメント 3位決定戦

アルドール 1-2 中国電力(中国) ……●D1 田村・桑原 6-8 ●S 田村 5-8 ○D2 櫻井・原 8-4

8/26 決勝トーナメント 準決勝 ※シードのため決勝トーナメント1Rは無し

アルドール 0-2 ヨネックス(関東) ……●D1 櫻井・原 0-8 ●S 桑原 2-8 D2 田村・桑原 打ち切り

8/26 予選リーグ 第3試合

アルドール 3-0 本田技術研究所(関東)…○D1 桑原・原 8-4 ○S 田村 8-0 ○D2 櫻井・野田 8-4

8/25 予選リーグ 第2試合

アルドール 2-1 中部電力(東海) ……○D1 桑原・原 8-1 ○S 田村 8-0 ●D2 櫻井・野田 3-8

8/25 予選リーグ 第1試合

アルドール 3-0 NISSHA(関西) ……○D1 桑原・原 8-0 ○S 田村 8-0 ○D2 櫻井・野田 8-0



第56回 新松戸山喜千葉県選手権<ベテラン大会>

開催日 2023.5/28 sun ~ 7/15 sat

会場 フクダ電子ヒルスコート・県立柏の葉公園庭球場

出場選手 【35歳】〈男子シングルス〉豊田 聖矢(北・千)

【55歳】〈女子シングルス〉櫻井 美和子(北)

出場にあたりレッスンをお休みさせていただくなど、会員の皆さまのご協力で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!



伊藤コーチの正直レビュー

伊藤コーチが、今年発売した最新ラケットPERCEPT (YONEX)、BEAST (Prince)、PRESTAGE (HEAD)を打ち比べ。実際に打ったラケット毎に付度なしのインプレッションコメントをもらいました。購入検討中の方はぜひ参考にしてみてください。



北松戸校
コーチ 伊藤 祐樹



PERCEPT 100

- フェース面積：
100平方インチ
- 重量/バランスポイント：
平均300g/320mm
- 厚さ：23-23-23mm



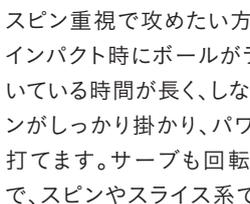
ストロークは弾きが良い、球離れが良い印象なのでスピン系ではなくフラット系を打つ方にオススメです。面に当たった時にブレる感じがしないので、ボレーやストロークを打っていてとても気持ちいいです。また、ライジングショットなどの早いタイミングでも面がぶれない分、打ちやすく収まってくれるので安心感もあります。ただ、弾きが良いが故に、ボールが乗る感覚が少ないのでスピン・スライスなどの回転系を多く使いたい方には少し扱いが難しいかもしれません。ボレーについては多少振っても飛ばすぎずに収まってくれるので、ダブルスプレーヤーなどタッチ系のショットを重視する方にオススメです。

- ストローク(フラット) ★★★★★
- ストローク(回転系) ★★★★★☆
- ボレー ★★★★★☆
- サーブ(フラット) ★★★★★☆
- サーブ(回転系) ★★★★★☆



BEAST 100

- フェース面積：
100平方インチ
- 重量/バランスポイント：
平均300g/320mm
- 厚さ：24-26-23mm



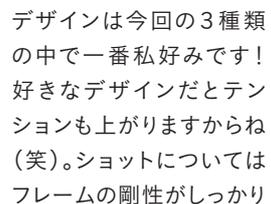
スピン重視で攻めたい方にはこのラケット！インパクト時にボールがラケット面に吸い付いている時間が長く、しなりも感じるのでスピンがしっかり掛かり、パワーのあるボールが打てます。サーブも回転の掛かりが良いので、スピンやスライス系でのボールの収まりがとても良いです。打った瞬間にボールが乗る感覚があるラケットなので、ボレーなどのタッチ系のショットはコントロールが難しく思いました。ただ、スライスボレーなどの回転系は滑らかなボールが打てます。総じてパワーヒッターでスピンをかけてガンガン攻めたい方にオススメです。

- ストローク(フラット) ★★★★★☆
- ストローク(回転系) ★★★★★
- ボレー ★★★★★☆
- サーブ(フラット) ★★★★★☆
- サーブ(回転系) ★★★★★☆



PRESTAGE MPL

- フェース面積：
99平方インチ
- 重量/バランスポイント：
平均300g/315mm
- 厚さ：21.5-21.5-21.5mm



デザインは今回の3種類の中で一番私好みです！好きなデザインだとテンションも上がりますからね(笑)。ショットについてはフレームの剛性がしっかりしていて振り抜きもよく、ストロークではかなりのパワーを発揮してくれます。芯を食うようなストロークを打てる方には強くオススメします。打感が硬く弾きが良い分、面の真ん中を外してしまうと飛ばなくなってしまうのでボレーなどのタッチ系のショットは慣れないと難しいかもしれません。面の真ん中で捉えて打つことができる方や、しっかりラケットをコントロールできる中・上級者向けの方にオススメです。

- ストローク(フラット) ★★★★★
- ストローク(回転系) ★★★★★☆
- ボレー ★★★★★☆
- サーブ(フラット) ★★★★★☆
- サーブ(回転系) ★★★★★☆

伊藤流 自分に合うラケットを見つけるコツ!!

その次にイメージ通りの回転が掛かるかを試して選ぶようにしています。ラケット選びに悩んだら、近くのコーチに相談してください!

私がラケットを選ぶ基準はまず打感です。打感是人それぞれの好みがあると思うので、自分が打っていて気持ち良いと思える打感を最優先します。

編集後記

最近では自分の試合動画をよく見直しています。その流れで学生時代の練習動画を見ていたのですが、昔も今も「体幹」がかなり弱いと感じました。今はそこまではありませんが、学生の頃はサイドにボールを振られると、打った後にバランスを崩し、コート外まで走ってカメラからフレームアウトして

ました(笑)。この弱点を克服するために、自宅ではYouTubeを参考にしながら自重で行うプランクや、バランスディスクに乗って体感を鍛えています。テニスコートでの練習以外にも、スキマ時間のトレーニングでパフォーマンスは変わります。皆さんもぜひ、体幹トレーニングに取り組んでみてください!

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 〒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
- 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ルスポーツオーソリティ 3F ☎043-301-4001

アルドールテニス 検索