

テニスが好きすぎて  
離れるなんて  
考えられない

Pickup coach

千葉NT校

田村 妃菜

## イメトレってやつです!

私は日頃から、テニスについて考えていることが多いです。試合の動画を見ながら展開やショットの打ち分けを考えたり、とても良い状態で打っている自分や理想とするフォームをイメージします。また、テニスの調子が良かった日の「ゲン担ぎ」をしています。靴や靴下の脱ぎ履き、テニスコートに入る時、湯船に入る時など、「すべて左足から行動する」というもの。小学生の頃から続けているので、すっかり習慣化してしまいました(笑)。「コレをしたから私は無敵だ!」という状態を常につくり続けることも大切なことだと思います。

## 好きなこと3選!!

アザラシが大大大好きです!! 自宅にはぬいぐるみが100匹以上います。もちろん、本物のアザラシも大好きで、よく水族館へ行きます。そして、いつの間にか小物などのグッズもアザラシだらけに……幸せです(笑)。また、歌うことがとても好きで、ひとりカラオケにも行きます。好きな曲は恋心を歌っているものが多いですね。さらに、休日は書道を習っています。今年に入ってから約10年ぶりに復帰して、現在は師範を目指して奮闘中です! 墨の香りが好きで、とても落ち着くのでリフレッシュにもなっています。

### ●使用ラケット……YONEX/PERCEPT 100

振り抜きの良いラケットで、どのショットでも安定したボールを飛ばしてくれます。

### ●おすすめストリング…YONEX/ポリツアープロ 115

クセが少ないので、己の実力をそのまま発揮できるストリングです。

新連載  
企画

# 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繋がるポイントをお伝えします

### 1の巻 豊田コーチ編

今回のテーマ

## アプローチ & ファーストボレー

第1回目となる今回は、ゲームの流れを作る上で大切な「アプローチ&ファーストボレー」について解説します。スライスでもアプローチは可能ですが、今回は低くて短いボールをスピンドアプローチし、そこからファーストボレーに繋げていく流れを紹介し、特に注目してもらいたいポイントは足の使い方です。連続写真に細かいポイントを記載しているので、ぜひ参考にしてください。



1 アプローチショットを打つ前に軽く膝を曲げてタメを作っています。

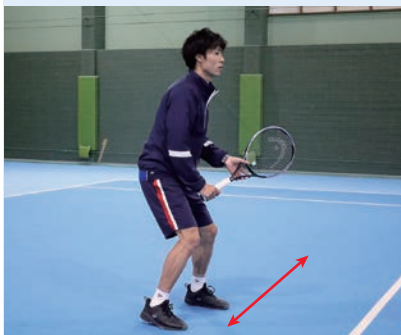


右足は後ろに蹴る

2 曲げていた足を蹴り上げる力でラケットをスイングします。注目ポイントは後ろの右足です。身体が開かないように後ろに蹴っています。



3 身体が開かないように左足から着地し、前にスムーズに進みます。



4 スプリットステップを行い、相手のボールがどこに来ても動けるように準備をします。

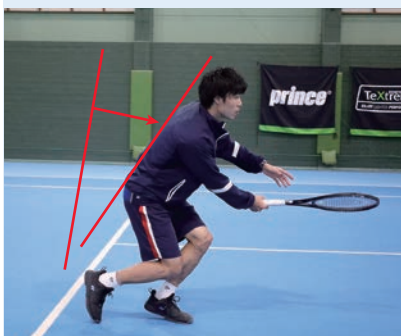


5 フォアボレーの場合、右足を先に一歩前に出し、ラケット面のセットも同時に行います。



踵から踏み込む

6 左足を踏み込みながらボレーを打っていきます。注目ポイントは踵から踏み込むことです。身体が突っ込まなくなり、踵からつま先への細かい体重移動も可能になります。



7 ⑥で記載した、つま先へ体重が移動しているのが分かります。



8 踏み込んでボレーを行った後すぐに右足を前に送り、スプリットステップの準備をします。

POINT

細かい注意点多いですが、アプローチからボレーまで自然に動けるようにすることがポイントです。この動きが体に馴染むまでしっかりと反復練習をしましょう。



北松戸校・千葉NT校  
豊田 聖矢コーチ

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.8

## 本当はどっち？

市原校 コーチ 幸野 亮



こうなって欲しいと望むあまり、その願望に沿ったものしか見えなくなることが人間にはあるようです。

私はこれまで、会員A様はネットプレーの適性が高いと感じ、ストロークよりもポレーを重点的に強化した方が良いと伝えてきました。そのA様が試合に出た際に、対戦相手から「あなたはストローカーですね」と言われたそうです。

「え～、Aさんはストローカーなの？」とクラスの仲間も驚いていましたが、最終的には笑いながら「ストロークをガンガン打っていたんですね！」などと、レッスン前に場を温めてもらったので助かりました(笑)。しかし「マジか？」レッスンではポレーを多用しているけど、試合では私が知らないテニススタイルなのか、「もしかしてストローク強化をした方がもっと上達したのかも」と私は内心動揺(やってしまった…?)しまくりでした。

薄いグリップでストロークを打っているからポレー主体のテニスが向いていると思いついていたかもしれません。このような思い込みや考え方のクセを『確認バイアス』と呼ぶそうです。思い返せばこんな確認バイアスはこれまでもありました。例えば「〇〇社のラケットはストロークが好きな人に適してい

る」「この人は血液型がO型だからテニスが雑把」(私もO型です😅)。客観的に考えるとこれらは100人中100人に該当することはありませんし、そもそも根拠もありません。少し前なら「それはあなたの感想ですよ」って言われそうです。

自分が受け入れやすい情報だけでなく、自分の考えを否定する情報にも目を向けることで、いろんなことに偏りが無い判断ができるようになりたいと思いました。

話を戻しますが、自分や対戦相手のテニスの調子や天候、コートサーフェスなどによって戦術を変えることを、試合巧者ほどうまく実行します。

そこで気づいたのですが、前述の会員A様がその状況に合わせてストローク主体の戦術を選んでいて、それがポレー主体の時と同じくらいパフォーマンスが良かった場合を考えていませんでした。ポレー主体かストローク主体かの2択ではなく、状況によっては確実にショットや戦術を使い分けるオールラウンダーにご自身で成長されていたと考えると納得できました。「状況に応じてショットと戦術を選択しよう」と日頃から伝えていたので、これは確認バイアスを発動すると市原校でのレッスンの成果です。そしてA様は、コーチのアドバイスの逆手をとってカウンターを仕掛けてくることが多く、そのたびに「コーチの教え通りです」といわずらっ子の笑顔を見せてくれる方です。おそらく私の予測を超えた成長をされていたと考えたいです。次回A様にお会いした時に、その見事な成長と一緒に喜びたいと思います。

レッスンの成果も生徒さんの成長もどちらもコーチの私にとっては都合が良い？ まだまだ確認バイアス発生中かも😅。

ではまた次回、お楽しみに!!



諸澄 孝宜さん  
北千葉整形外科  
リハビリテーション部主任  
理学療法士



## 北千葉整形外科 × アルドール

活動報告

# 怪我予防&応急処置セミナー

アルドールでは、会員の皆さまにより安全にテニスを楽しんでいただくため、2023年から定期的に北千葉整形外科のご協力のもと、アルドールスタッフを対象にしたセミナーを実施しています。北千葉整形外科の諸澄さん、渡部さんを中心に、実技を交えて怪我の防止策や正確な初期対応などの学ぶ機会を設けています。



渡部 泰斗さん  
北千葉整形外科  
リハビリテーション部  
アスレティックトレーナー

専門家のお話を毎回興味津々に伺っています！



座学と実技で知見を深めます



怪我から復帰までの流れを勉強



今後も定期的にセミナーを実施し、幅広い知識を学んでまいります。

1年に1度のあの興奮が帰ってくる!!  
コーチ同士の本気の試合を間近で観戦! 白熱の対戦カードが目白押し!!

# アールドールテニスステージ 紅白戦 2024

CHIBA NT・ICHIHARA VS OYUMINO・KITAMATSUDO・KASHIWANOHA

日時  
2024.6.23 日 9:00 開場  
2024.6.23 日 9:30 試合開始

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4月下旬に  
情報公開予定です。

全校のコーチ陣が一室に集結するアールドール最大の  
イベント「紅白戦2024」を開催いたします。

今回は今年1月にグランドオープンした千葉NT校を舞台に、  
各校のコーチ達が熱い試合を繰り広げます。  
皆さまの「応援」が戦いの大きな原動力となりますので、  
ぜひご家族やお友達と一緒にご参加ください。

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。どうぞお見逃しなく!



千葉NT校



2023年は紅組の勝利でした。  
今年の勝者はどちらになるか!?



## 編集後記

怪我予防・応急処置セミナーを通して北千葉整形外科  
の理学療法士、アスレティックトレーナーの方々とご一  
緒する機会をいただき、怪我に対する意識や考え方が  
変わってきました。怪我を治すことだけでなく、未然に防ぐことの重要性  
をととも感じています。レッスンをしているサポーターを付けて怪我に

悩まされながらテニスが続けている方が目に留まるようになってきており、「テニスコーチとしてもっとできることがあるのでは」と考えるようになりました。皆さまもテニスを長く楽しむためにも、身体のケア、事前の準備  
を大切にしてテニスをお楽しみください。

北松戸校・おゆみ野校 橋本 祐樹



## 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