

revista

de
【レビスタ デアルドル】

ARDOR

2024
秋号
VOL.

41

皆さんとのテニスが
楽しくて大好きです

Pickup coach

市原校・おゆみ野校

福田 怜央

行動派オタクです!

マンガ『僕のヒーローアカデミア』(通称:ヒロアカ)が好きで、テレビの周りにはグッズをたくさん置いています。キャラに囲まれて観る「ヒロアカ」は一味違いますね。その中でも「オールマイト」というキャラに憧れ、彼のようになりたくて筋トレしています。さらに、テーマ曲として使用された米津玄師の『ピースサイン』が好きで、紅白戦では入場曲に選びました。最近ハマっているのは、アイドルグループ「FRUITS ZIPPER」です。彼女たちの可愛いパフォーマンスにいつも元気をもらっています。休日はライブやチェキ会にも行くほどファンなんです。人気急上昇中なので、テレビで観たことがある方もいらっしゃるのでは?

ラーメンパワーでパフォーマンスアップ!

テニス上達の方法として、各ショットの体の動かし方、ゲームでの動き方、ショットの活かし方を覚え、あとは精度を上げるためにひたすら反復練習をしています。もちろん休日にも練習し、定期的にフィジカルトレーニングもしています。なお私のメンテナンス法は、ひたすら食べて寝ることです! こう見えて超大食いで、高校生の時はラーメン用のどんぶりがご飯茶碗でした。しかも、2杯は必ずおかわりしていました。今は家系ラーメンが好きで、レッスン終わりによく先輩たちと食べに行っています。市原校近くのおすすめの店は「やまふじ家」で、豚骨ベースのこってりスープが最高です。ラーメンパワーでテニスパフォーマンスを上げています!?

●使用ラケット……Prince/BEAST 98 G2 思いっきり振っても面ブレが少なく、ボールがコートに収まります。

●おすすめストリング…Prince/TOUR XX SPIN ボールへの食いつきが良く、スピニングがしっかりかかるのでスピン系のショットで攻める方にオススメです。

ON AIR

音声配信チャンネル「ARDOR FM」公開中!



毎月第2・第4金曜日の17:00に最新エピソードを配信!

アルドール初の音声配信チャンネル『ARDOR FM』が、9月からスタートしました! アルドール代表の里村と、アシスタントの広報担当ポブが、毎回個性豊かなスタッフをゲストに迎えます。テニスへの熱い想いから、普段聞けないコーチの素顔まで、ここでしか聞けない裏話満載でお届けします。通勤・通学途中や家事の合間など、スキマ時間にぜひお楽しみください。

ARDOR FM



※こちらのコンテンツは音声配信コンテンツアプリ「stand.fm」を利用しています。アプリをダウンロードしなくてもお聴きいただけます。
※コメントの投稿は「stand.fm」のアカウント登録が必要です。

ARDOR FMのチャンネルはこちら▶



話題沸騰中! テニス・卓球・バドミントンが融合!?

ピッグルボールを知っていますか?



ピッグルボールは、アメリカで生まれたラケットスポーツです。テニス・卓球・バドミントンを組み合わせたようなスポーツと言われており、誰もが簡単にラリーができて、老若男女問わず楽しめることから、近年日本でも人気が高まりつつあります。

APP (Association of Pickleball Players) は2023年3月で、約5,000万人近くのアメリカ人がピッグルボールをプレーしたと公表しています。ピッグルボールの競技人口は増加し続けており、世界で最も成長しているスポーツとなっています。

3つの魅力



① 誰でも気軽に楽しめる!

他のラケットスポーツと比べて、ラリーを始めるまでの習熟難易度が低く、1時間程度の練習で試合を楽しめるようになります。

② 仲間と一緒に!

コートが小さく、プレーヤー同士の距離が近いので、ゲームを通じて自然と会話が生まれ、コミュニティが広がります。

③ 健康にも◎

緩すぎず激しすぎない適度な運動量で、手軽に全身運動ができる点が魅力です。

近年、各種メディアに取り上げられるなど日本でもピッグルボールが注目を集めています。

バドミントンやテニスなどに比べて手軽にラリーができるようになることから、アメリカでは人気スポーツになりつつある一方で、日本ではコートや指導者の数がまだまだ少ないのが現状です。

アルドール千葉NT校ではピッグルボールのコートを設営し、日本ピッグルボール協会公認資格【コーディネーター】を取得したコーチが体験会を定期開催しております。また、パドルを含めた用具一式を無料で貸し出してしておりますので、初めてで用具を持っていないという方も気軽にご参加いただけます。

ぜひ、この機会にピッグルボールを始めてみてはいかがでしょうか。

スペシャルイベント開催決定!

11月29日(金)

場所: 千葉NT校

ピッグルボール現世界チャンピオン
Dylan Frazier選手との
イベントの開催が決定しました。

詳細は決まり次第、ウェブサイトや各校の掲示板等でお知らせします。



ピッグルボールの基本的なルール

コートの中で、プラスチック製の穴の空いたボールを、専用のラケット「パドル」で打ち合います。

ゲームの形式は、シングルスとダブルスの2種類があります。

テニスと同様にサーブからゲームが始まります。ただし、ピッグルボールのサーブは下から打つアンダーサーブで行います。

コートはバドミントンコートと同じ広さですが、特徴的なのが通称「キッチン」と呼ばれるノンボレーゾーンがあることです。このエリアではボレー(ボールをバウンドさせずに打つこと)が禁止されています。このエリアに

ボールが入った場合はボレーで返球することはできません。ノンボレーラインのギリギリのところ立ち、ラリーを続けながら、相手のボールが浮くのを待ってボレーで決めるというのがピッグルボールの醍醐味でもあります。パドル(ラケット)は、卓球のラケットに似ていますが、少し大きく、素材もポリプロピレンやカーボンなどの軽い素材で作られているので、ボールのコントロールがしやすく、初心者でも扱いやすいのが特徴です。ボールの大きさはテニスボールとほぼ変わりませんが、ボールに穴が空いているため独特な弾み方をします。これによりスピードが抑えられ、誰でも気軽にラリーを楽しめるのが魅力です。



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.10

50歳、何がめでたい

市原校 コーチ 幸野 亮



先日、50歳の誕生日を迎えました。今では「誕生日なんて、もううれしくないのよ」と寂しそうに呟いていた母の気持ちがよく分かります。まあ、身体の衰えとか故障が無い降りてくるわけですよ。そりゃあ、うれしさよりも不安がね…、増すわけですよ。

その50歳という節目に大きな不安を抱える私に、先日、同年代のスクール生の方から「50歳を祝う合同誕生日会」の招待が届き、二次会からではありますが、参加させていただきました。

この会に集まった約10名の方々は、アルドールの開校時

から長く在籍してくださっている生徒さんばかりで、とても仲が良く、「一次会、飲み放題だったから、つい飲みすぎちゃった〜!」「今度は千葉NT校で深夜レンタルコートしよう!」と大変盛り上がっていて、同じ年のはずの私が「本当に50歳?」と疑ってしまうほど、皆さんとても若々しいのです。

同じ年齢で、テニスが大好きで、同じスクールに通っている気の合う仲間がたくさんいるというのは、本当に素晴らしいことですね。もちろん私たちの世代に限らず、ジュニア世代の生徒さんたちも、スクールを通じて仲良くなり、スクール外でも遊びに行っているという話をたびたび耳にします。アルドールが皆様のご縁をつなぐキッカケとなれているならとてもうれしく、めでたいことだと感じています😊

最後に……。

「深夜レンタルコートは女装で来てね!」と言われましたが、ごめんなさい!このご要望にはお応えできそうにありません(笑)。

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!



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

3の巻 磯本コーチ編

今回のテーマ

リターンのタイミングの取り方

今回は、「リターンのタイミングの取り方」をご紹介します。速いサーブを正確にリターンするためには、良い準備が必要です。どのタイミングで何をすれば良いのかが分からない。そんな方に向けた内容です。ぜひ最後まで読んでみてください!



サーバーが構えた時



相手がサーブのモーションに入る前に静止した状態で構えて待つ

- POINT スタンスを広く取り、重心を低くします。
- POINT 目線は真っ直ぐ相手へ向けます。
- POINT 右手はフォア、左手はバックの握りで構えます。



サーバーがトスアップする時

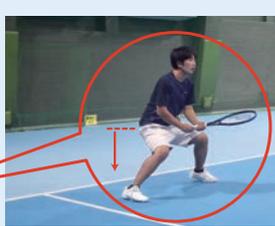


相手がトスを上げるタイミングで1歩前にステップインする

- POINT 少し前傾姿勢を作り、強いボールに打ち負けないようにします。
- POINT ラケットを前に突き出し、ラケットが身体に近くなり過ぎないようにします。



サーバーがインパクトの瞬間



インパクトとスプリットステップの着地が同時になるようにタイミングを取る

- POINT より重心を落とした状態でスプリットステップを踏みます。
- POINT スプリットステップを低く飛ぶことでタイミングを合わせやすくなります。
- POINT つま先で着地することで打球方向へ動けるようになります。

POINT

相手をよく見てプレーすることで、リターンのタイミングがつかみやすくなり、さらには相手のフォームや目線などから、次のショットを予測できるようになります。ぜひ、皆さんも試してみてください。



北松戸校 磯本 実典コーチ

男子
第3位

女子
第3位

第63回 全国実業団対抗テニス大会(ビジネスパル・テニス)

8月23日(金)～25日(日)に三重県で開催された日本テニス協会主催「第63回 全国実業団対抗テニス大会(ビジネスパル・テニス)」に、アルドールテニスステージが出場し、男女ともに第3位の成績を収めました。

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、皆様にご協力いただきましてありがとうございました。本大会で得た経験を、日々のレッスンに生かしてまいります。

開催日 2024.8/23 fri・8/24 sat・8/25 sun

会場 三重県 四日市テニスセンター／四日市ドーム

出場選手 【男子】湯原 雅人(千葉NT校)、豊田 聖矢(北松戸校・千葉NT校)、伊藤 祐樹(北松戸校)、立川 伊織(同)、宮崎 勇輝(市原校)
【女子】田村 妃菜(千葉NT校)、原 久美子(同)、桑原 葵(北松戸校)、鈴木 春佳(市原校・おゆみ野校)、中村 香里(同)



【男子】 **個人賞** 【女子】



敢闘選手賞
湯原 雅人、伊藤 祐樹

敢闘選手賞
中村 香里



チバテレ『モーニングこんぱす』に10/3(金)～10/29(火)までの間の5日間 アルドールのジュニアが出演!

チバテレ『モーニングこんぱす』内のコーナー「ヒーローインタビュー」に、市原校のジュニア5名が取材を受けました。初めてのテレビ撮影で緊張の中、一人ずつのインタビューと練習風景の収録が行われました。今後の活躍も期待しています!

●詳細

【番組】チバテレ(3ch)
『ちば朝ライブ・モーニングこんぱす』
【出演コーナー】ヒーローインタビュー
【放送時間】モーニングこんぱす(6:45～8:00)内の7:00～7:30の間に放送



写真左から:齋藤 るりあさん、大野 謙心さん、角間 美和さん、鎌形 倅大さん、里村 陽さん

編集後記

テニスを始めて、もうすぐ19年経ちますが、「この人に勝てるようになりたい」という目標や「このショットをもっと改善したい」という思いが途絶える日はこないなど感じています。良い意味で「終わりのないスポーツ」という感じです。ビジネス・パル全国大会を終え、すぐさま始まったフォアハンドストローク

クの改善と打つタイミングを早める練習。試合を終えて一段落したはずなのに、こんなにもテニスのことで頭がいっぱいとは……。テニスは本当に奥深いですね。魅了される人が多いのも、うなずけます。そんなテニスと向き合えて幸せ者です。

千葉NT校 田村 妃菜



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
●千葉NT校	〒270-1340 印西市中央南1-12-1	☎0476-33-4111