

テニスは本当に奥深く
面白いスポーツ

Pickup coach

柏の葉キャンパス校
神田 佳樹

テニスの戦い方は千差万別

筋力や柔軟性、ゲームメイク力やボール感覚が一人ひとり違うからこそ、テニスに対しての考え方や戦い方が違います。たとえショット力で負けていたとしても、戦術や展開で勝てる可能性があります。逆に戦術や展開を組み立てるのが苦手でも、ショットパワーやフットワークで押し切れるかもしれない。だからこそテニスは面白い！皆さんも自分に合ったテニスの戦い方を見つけてみてください。テニスが今より楽しく感じられるはずです！そして、テニスの上達には姿勢を直すことも重要だと思います。背中が丸まっていると、腰や肩回りの可動域が狭まってしまいます。歩いている時、デスクワーク中、電車で座った時など、少し姿勢を直すだけで、お腹周りや背中周りの体幹が鍛えられます。胸も開いてくるので肩も自然と可動域が広くなり、テニスに生きてくると感じています。日常生活で少し気をつけてみてくださいね。

渋いってよく言われます(笑)

なぜかと言うと、キュウリの浅漬けやたくあんなど、漬物系が好きなのです。お肉も好きですが脂身が得意ではなく、結局さっぱりと食べられる漬物に落ち着いてしまいます。もちろん、ラーメンもヘルシー系を選びます。柏の葉キャンパス校近くにある「めん王」のベジボタつけ麺は、濃厚な野菜つけ汁に全粒粉の麺で、美味しくてよく食べています。ぜひ行ってみてください！食べ物以外で夢中になっていることはAmazonプライム・ビデオで、暇があれば見えています。特に『パチューラー・ジャパン』にどハマリ中です！一人の男性をめぐって女性陣が駆け引きし合う姿に、ドキドキハラハラしながら見えています(笑)。また犬が大好きで、あの人懐っこさはずっとデレデレしてしまいます。特にバグの顔をプニプニ触りたい。そして自分の体の上に乗って暴れまわって欲しいです！わかってくださる方、いますか？

●使用ラケット…Prince/PHANTOM100

打球感が以前より柔らかくなっていて、それでいてコントロール性がとても良いので重宝しています。

●おすすめストリング…Prince/Tour XX spin

ストリング自体に凹凸があるので引っかかりが良く、しっかりホールドした後にスピんがかかる感触があるため、ストロークもボレーも安定感が出て愛用しています。

紅白戦 2025

たくさんの応援ありがとうございました!

2025.6.22 sun @千葉NT校



初戦から紅組が4連勝し、このままストレートで勝負が決まるのかという赤組優勢の雰囲気漂う中、後がなくなった白組が5戦目より驚異的な粘りを見せ、なんと怒涛の5連勝を達成! 今年の紅白戦は白組の大逆転勝利で幕を閉じました。白熱したラリーが続くたびに会場からは大歓声が沸き起こり、その声援でコーチたちのプレー

がさらにヒートアップ。勝利の瞬間には大きな拍手と歓声に包まれました。皆様の力強い応援があったからこそ、コーチたちも最高のパフォーマンスを発揮することができました。ご来場いただいた皆様、そして熱い応援メッセージを送ってくださった皆様、誠にありがとうございました。



各試合の結果

■ 紅組 ■ 白組

第1部	■ 大杉亮輔・立川伊織 ○ (10-5、10-6)	● 磯本実典・田中翔馬
	■ 田巻信吾・高橋 聡 ○ (8-10、10-6、10-5)	● 神田佳樹・松村時光
	■ 中村香里・桑原 葵 ○ (10-6、7-10、10-9)	● 鈴木春佳・田村妃菜
第2部	■ 豊田聖矢・立川伊織 ○ (10-8、10-7)	● 湯原雅人・宮崎勇輝
	■ 幸野 亮・笹本悠真 ● (8-10、10-4、6-10)	○ 神田佳樹・久保拓也
	■ 小越栄季・福田怜央 ● (8-10、7-10)	○ 坂井義宙・泉澤尚宏
第3部	■ 橋本祐樹・中谷優大 ● (5-10、10-7、4-10)	○ 宮崎勇輝・松村時光
	■ 中村香里 ● (8-10、10-7、5-10)	○ 鈴木春佳
	■ 豊田聖矢・照井悠斗 ● (7-10、5-10)	○ 伊藤祐樹・湯原雅人



ワンポイントレッスン

虎の巻

6の巻 豊田コーチ編

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

今回のテーマ **ワイドのスライスサーブに対してのリターン**

今回は、ワイドへのスライスサーブが得意な相手と対戦する際のリターン方法を、私の経験を基に皆様にお伝えします。

ワイドへのスライスサーブが得意なプレーヤーは、頻繁にそのコースを狙ってきます。このコースのサーブに対して苦戦した方は多くいらっしゃると思います。ワイドに曲がってくるサーブに対して、リターンポジションが後ろになればなるほど返球が難しくなります(むしろ届かなくなります)。それを回避するために私が普段行っているのは、前にステップインする勢いを利用し、軸足をしっかりと斜め前に出す方法です。

ステップイン無し					
	両足を肩幅くらいに開いて構える	ステップ着地後も次の動きのためにかかとを軽く上げておく	テイクバックと同時に軸足にタメを作りボールを引き込む	インパクトと踏み込みのタイミングを合わせてフィニッシュ	
	ステップイン有り				
		足を前後に開き前に踏み込み準備をする *どちらの足が前でも問題ありません	相手サーブのインパクトにタイミングを合わせて前にステップイン	ステップインの勢いを利用し、軸足を打点方向に出してタメを作る	インパクトと踏み込みのタイミングを合わせてフィニッシュ

写真を見比べると、リターンを打った後のポジションが全く違うのが分かります。スライスサーブのように曲がるサーブに対しては、角度がつく前に返球することがポイントです。また上級者の方向けに、ステップインを行うリターンで、ポジションや体の向きなどを私なりにさらに工夫した「豊田式リターン」の解説動画を作成しました。右のQRコードからぜひご覧ください。 北松戸・千葉NT校 豊田 聖矢



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.13

なかなか痩せない

市原・おゆみ野校 コーチ 幸野 亮 

人生それなりに長く生きているといろいろと経験します。その中でも、できるだけ避けたいことのひとつがケガです。40歳を過ぎると治りが遅くなるだけでなく、パフォーマンスの低下を感じます。真面目に医師の指示通りにリハビリに取り組むようになりましたが、それでもケガをする前の状態にはほど遠く、衰えを痛感しています。ストレッチやリハビリ、練習だけではカバーしきれないんだな...と思いました。

ケガによる衰えを痛感したのは、昨年の紅白戦2024の後です。「このままではいけない」と一念発起し、24時間利用できるジムに入会しました。最初の2カ月間ははともやりのががありました。見たことのないマシンを使う楽しさや、そのマシンを今後

の人生で自分が到達することはない次元で使用している筋力の先輩たちを見るのも楽しい 😊

そのジムには筋トレ用のマシンだけでなく、体組成計という機器があり、体重、体脂肪、筋肉量を計測できます。この機器で筋肉量が増え、体重と体脂肪が着実に減少していく数値を目の当たりにし、「ついに肥満から脱出だな!」と、計測するたびに達成感を覚えました。

しかし、自分を追い込むほどの大したトレーニングではなかったため、3カ月を過ぎたあたりで体重の減少が落ち着いてしまいました。そんな時、若い人たちが揚げ物などを美味しそうに食べているのを見ると、無性に高カロリーなものが食べたくなります。その場では我慢できても、帰り道で誘惑に負けてしまうこともありました。お酒や揚げ物は少しでも、本当に脂肪になりやすい!身をもって確認できました(今頃ですけど...😓)。

30分以上走ると体重が落ちることを確認できたのですが、毎週走るとなると結構しんどい...。そのため、この半年間「痩せましたか?」と聞かれることはあっても、体重はほぼ変化していません。ちなみに、私より体重があった息子は、毎日ミネラルウォーターを2リットル飲み続けただけで、半年間で25キロも痩せたようです。

ではまた次回、お楽しみに!!

第64回 関東実業団対抗テニストーナメント(ビジネスパル・テニス関東大会)

シードにより男子は2回戦、女子は準々決勝から出場。女子は2年連続で優勝を果たし、男子は激戦の末に準優勝いたしました。8月の全国大会では男女ともに優勝を目指します。

開催日 2025.7.12 sat・13 sun

会場 栃木県総合運動公園テニスコート

登録選手
 【男子】豊田聖矢、伊藤祐樹、磯本実典、湯原雅人、照井悠斗、宮崎勇輝
 【女子】桑原葵、田村妃菜、原久美子、鈴木春佳、中村香里



第99回 関東オープンテニス選手権大会 ベテランの部/35歳以上男子シングルス



5試合を勝ち抜き、優勝することができました！応援ありがとうございました。

開催日 2025.5.12 mon-19 mon

会場 蘇我スポーツ公園
フクダ電子ヒルスコート 他

第61回 東京オープンテニス選手権大会 男子シングルス35歳以上



シードのため2Rより出場し、準優勝で終わることができました。応援ありがとうございました。

開催日 2025.4.2 wed-28 mon

会場 有明テニスの森公園
モリパークテニスガーデン

千葉県実業団男子リーグ戦



Dリーグ 順位戦が行われ、結果は5勝0敗で勝利することができました！来年度はCリーグに昇格です。年に一度の団体戦、次も勝利を狙います！

開催日 2025.3.30 sun-5.24 sat

登録選手

坂井、宮崎、幸野、大杉、照井、福田、田中、久保、橋本、磯本、松村、笹本、田巻、中谷、神田
※日程により上記登録選手から数名が出場

3.30 sun



4.20 sun



4.26 sat



5.24 sat



出場にあたりレッスンをお休みさせていただきなど、会員の皆様のご協力に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！

アルドールの新しい仲間を紹介します！



おゆみ野・市原校コーチ
笹本 悠真 ささもと ゆうま

昨年の10月に入社しました。それまでは東京の区役所で公務員として働いていました。まったく違う業種、生活でもとても充実しています。テニスは学生時代からずっと続けており、テニスの無い生活は考えられないくらいテニスが好きです。皆さんと一緒に楽しくテニスライフを送りましょう！よろしくお祈りします！

質問形式で自己紹介！

- Q 好きなテニスプレーヤー
- Q これだけは誰にも負けない！
- Q 私の必需品
- Q マイブーム
- Q 苦手な克服したいこと
- Q 座右の銘
- A 島袋 将選手、西岡 良仁選手
- A 長距離の運転
- A 保湿クリーム
- A 家庭菜園
- A 滑舌良く話す
- A 千里の道も一歩から

編集後記

今年の紅白戦2025も、見応えのあるプレーがたくさんありましたね！ところで、皆さんは試合観戦をする際に、どんな部分に注目していますか？私は選手たちの駆け引きに面白さを感じ、そこに注目することが多いです。目線や表情、ポ

イントを失った際の言動やしぐさには、次の行動のヒントが隠されていることがあります。ご自身で試合をしている時や、誰かの試合を観戦する機会には、相手との駆け引きをぜひ楽しんでみてください。コーチに駆け引きを挑んでみるのも、面白いかもしれませんね！市原校コーチ 大杉 亮輔



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

アルドールテニス 検索