

月2回ペースで 整体に行って 身体メンテナンス



Pickup coach

北松戸校

櫻井 美和子

休日は家事と趣味と少しテニス

休みにはシーツや枕カバーを洗濯し、掃除機をかけ、家をスッキリと!そしてビールを飲みながら、TVerでドラマを観たり、好きな昭和の歌謡曲(1980年代)を聴いたり、お家時間をのんびり過ごしています。ショッピングも好きです。そして時間がある時は、自重トレーニングをしたり走ったりしています。普段は、栄養と睡眠にはすごく気をつけています(ちなみに好きな食べ物はお寿司と焼き肉です)。また、歩く時に背中が丸まらないようお腹を引き上げて、モデル歩きを心がけています。

テニスは私のライフワーク!

中学から社会人(実業団)までソフトテニスで青春時代を過ごし、現役引退後はテニスを離れました。しかし、もう一度やりたくなり硬式テニスに転向。学んでコーチ業につきました。年齢を問わず気軽に楽しめて健康にも良い。そして脳を活性化するといわれるテニスは、生涯スポーツとして推奨されています。私自身、人生の半分をテニスと共に歩んできたおかげで、今まで健康でいられたと自負しています。だから、まだまだテニスはやめられませんし、きっと人生の終わりはテニスコートで迎えるのだらうなと思っています(笑)。皆様にもそんなテニスをずっと続けていただきたいと思っています。

Playing tennis makes everyone happy.

- 使用ラケット…YONEX/EZONE100L 簡単にボールを飛ばしてくれて振り抜きやすいので、パワーのない女性に最高のラケットです!
- おすすめストリング…YONEX/REXIS SPEED 柔らかく、弾いて飛ばしてくれる打感が良いです。



おゆみ野校フロント
中村 美代子
presents

おすすめテニスギア

ミヨちゃん
choice!



FILA
ゲーム
シャツ

FILA
スカート

細かいプリーツがあるので体のラインを拾わずにスッキリとした印象で着ることができます。ゲームシャツとスカートどちらも5色展開でカラーバリエーションも多く、色違いでのコーディネートもおススメです。



■品番: EL0204 ■定価(税込): ¥10,780



■品番: EL0207 ■定価(税込): ¥11,880

テニスの楽しさをさらに広げるアイテムといえば、やっぱりお気に入りのテニスウエアですね！今回は、商品知識が豊富なアールドールのフロントスタッフ中村が太鼓判を押す、これからの季節にぴったりの最新テニスウエアなどおススメアイテムをご紹介します。



FILA
グラフィック
Tシャツ



袖の切り返しがなく、とにかく動きやすいです。主張しすぎないデザインで、どのウエアとも合わせやすく、コスバもいので気に入っています。

■品番: EL0237 ■定価(税込): ¥5,390



FILA
フード付ベスト

触り心地がとてもよく、ベストタイプなので気軽に羽織ることができます。テニスはもちろん、テニス以外でのお出かけなどにも着用しています。

■品番: EL0254 ■定価(税込): ¥15,180



Goldwin
C3FIT
コンプレッション
ロングタイツ

■サイズ1~4

メンズ

■品番: GC04351

■定価(税込):
¥14,300

レディース

■品番: GCW04351

■定価(税込):
¥14,300

段階着圧機能のため、血行促進、むくみ防止におススメ！無縫製で履き心地快適です！



Goldwin
C3FIT
インパクト
エアータイツ

■サイズ1~4

メンズ

■品番: GC15151

■定価(税込):
¥17,050

レディース

■品番: GCW15151

■定価(税込):
¥17,050

軽量、薄手ですが下半身をしっかりサポート。ケガの防止にもぜひ！！

MASTER KIMY

マスターキミーシャンプー 400ml



ノンシリコンのアミノ酸シャンプー。コンディショナー不要なのに、洗いあがりはしっとりまとまります！香料の種類や量を自分好みに調整できるのも◎

■定価(税込): ¥3,850



prince
砂ガード

靴の中に砂が入り込むことを防いでくれるのはもちろん、足首の日焼け防止にも役立ちます。さらに足長効果も……もう手放せません。

■品番: P0653
■定価(税込): ¥3,630



着用前



着用後

テニス
川柳!

募集します!!

ボールがネットにひっかかったときの「あーあ…」な気持ち、「今のショット、決まった!」と心の中でガッツポーズした瞬間、汗だくのウエアを何枚も洗濯する苦労などなど… テニスをしていれば、誰もが経験する「あるある」を五七五の川柳にしてみませんか?クスッと笑える作品から、思わず共感してしまう作品まで、たくさんのご応募をお待ちしております!

1か月
受講料無料
をはじめ
豪華副賞を
ご用意!

応募期間:
10月15日(水)~11月14日(金)

優秀作品は次号の『レビスタ』46号(2026年1月発行予定)で発表します!

各校のクラブハウス内に応募用紙と応募箱をご用意しておりますので奮ってご応募ください。皆さんの力作をお待ちしています。

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.14

待ちきれない。

市原校・おゆみ野校 コーチ 幸野 亮



Netflixにやられています。コロナ禍に視聴を始めて以来、この「最終話を観たら契約解除しよう」と何度決心したことか。しかし、ドラマやアニメのシーズン最終話なのに決着がつかなかったり、まさかの急展開があったりと、とにかく視聴者を振り回してきます。また、次回への期待感や好みなど真ん中をついてくる「あなたにオススメの作品」機能からも逃げられません。物語で重要な役(主役じゃないのがポイント)がいなくなるかもしれないか、最高のタイミングで切り札を出すのか出さないのか(だけど迷っている)などなど、その後の展開が気になって、次週が待ち遠しくさせられる。たとえ次は最終回でハッピー

エンドだと展開が分かっているけど、これまでの苦難を乗り越えてきた登場人物たちの笑顔や大団円を見ずにはなんとも区切りをつけられず観てしまいます 😊

考えてみると、テニスレッスンもその日に満足して終わる一話完結を超えて次回も気になるように工夫してみるべきですね。

そう思って、準備はしているつもりですが、なかなか難しいと感じています。十分に無駄のない説明、予想のつかない展開や演出、まさかの伏線回収など、そもそもその日の内容を高めるだけでもとても難しいです。その日の内容を楽しんでもらった上で、さらに次回を待ちきれないと感じてもらえるにはもっと頑張る必要があります。

「テニス楽しかった、もっとテニスしたい、次回が待ち遠しい」と言ってもらえた時は、とてもうれしいです 😊。長年この仕事を続けてきた原動力でもあります。様々なレベル、年齢層の方からもっとそう言ってもらえるようになりたいです。そのためには、まずその日のテニスを楽しんでもらい、次回は今回よりもうまくなるように、さらに新しいことが習得できる、などの期待感を持ってもらえるように、日々皆さんのテニスライフに向き合っていこうと思います。

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!

Let's トライ!

ワンポイントレッスン

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

虎の巻

7の巻 大杉コーチ編

今回のテーマ

アングルへのハーフボレー

今回は、相手の意表をついてラリーを有利に進めることができる「アングルへのハーフボレー」をご紹介します。特に注目していただきたいポイントは、ラケットを準備する位置と軸足を前に置いてバランスを取ること。ぜひ、試してみてください!



1 まずは姿勢を低くして構えます。一歩目を正確に出しやすくするためにバランスを取っておきましょう。



2 軸足とラケットを同じ方向に出し、打球するボールのすぐ後ろにラケットを準備します。

この時、ラケット面を打球したい方向へ向けておくこと。



3 身体とスイングはボールを飛ばしたい方向へ一緒に送っていきましょう。

2で軸足にバランスが取れていると進みたい方に踏み込めます。



4 打ち終わりまで視線を打点に残すようにすると軸足で打球を送りやすくなります。

身体の開きすぎとラケットの振りすぎ予防にもなります。



5 ボールは柔らかく、フワッと押して角度を付けて足元に落とし返しましょう。

POINT

今回はアングルへのハーフボレーをご紹介します。実は、そこまで難易度は高くありません。使い方によっては効率良く配球できることもあります。軸足の置き方とラケットの置き方を意識して練習してみてください!



市原校 大杉 亮輔コーチ

第64回 全国実業団対抗テニス大会(ビジネスパル・テニス)

7月に行われた関東大会を勝ち抜き(女子・優勝、男子・準優勝)、全国大会に出場! 厳しい暑さの中、男子はベスト8、女子は2位トーナメント優勝という戦績を取ることができました。たくさんのご声援をいただき、パワーになりました! 選手一同心よりお礼申し上げます。

開催日 2025.8.29 fri ~ 31 sun

会場 岡山県岡山市 浦安総合公園テニスコート/
岡山県総合グランドテニスコート

登録選手

【男子】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)、湯原雅人(柏の葉キャンパス校・千葉NT校)、照井悠斗(市原校)、宮崎勇輝(同)
【女子】桑原葵(北松戸校)、田村妃菜(千葉NT校)、鈴木春佳(市原校・おゆみ野校)、野田由紀(本部)



第74回(2025)北信越ベテランテニス選手権 男子シングルス35歳以上

豊田聖矢(北松戸校・千葉NT校)が出場し、優勝いたしました。
応援ありがとうございました! この結果により、10月に開催される全日本ベテラン選手権本戦への出場が確定しました。引き続き応援のほど、よろしくお願い申し上げます。



開催日 2025.7.19 sat ~ 29 tue

会場 長野県松本市 浅間温泉庭球公園

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!

編集後記

年々暑くなっていると感じる夏。私はインドアで仕事をしているにもかかわらず、暑さに負けず肌が真っ黒になるまで家族との時間を過ごしました。
皆さんはどんな夏をお過ごしでしたか。試合にたくさん出場した方、旅行に出かけた方、新しいことにチャレンジした方、様々な夏を満喫されたこと

と思います。そして、これから過ごしやすい秋が訪れますね。今しかできないことをやると、とても充実した時間を送ることができると思います。そんな楽しい出来事を思い出とともに「川柳」にしてみませんか。「楽しいを 重ねた夏の 肌の色」

北松戸校コーチ 橋本 祐樹



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