

revista de ARDOR

2026
冬号
VOL.

46

テニスで
「楽しさ」「難しさ」
「心が燃える瞬間」を
感じてほしい!!

Pickup coach

市原校

田中 翔馬



休日はサウナ→水風呂でととのう

温泉が好きで、休日はよく足を運びます。湯船にゆっくりつかり、サウナに3回以上入り、水風呂で「ととのえる」のが私のルーティンです。これは、日頃の体のメンテナンスにも役立っています。サウナの後は、おいしいお店を開拓して楽しむのがお決まりです。ちなみに、好きな食べ物は迷わずお肉一択です(笑)。趣味は漫画やアニメを見ること、特に昔好きだった作品を繰り返し見ています。そうして見逃していた細かな部分に気づいた時は、好きがグッと深まります!また、ドライブも趣味で、ふらっとショッピングモールに行くことが多いです。最近は特に、ゲームセンターでUFOキャッチャーをする時間が気に入っています。

最近の驚き!

自分が高校生の時、「昔、こんな大先輩がいたんだよ!」という伝説を聞いたことがあります。そして数十年経った今、出身地が同じお客様たちと地元の話で盛り上がっていたら、なんと!お客様の旦那様がその伝説の大先輩だということが判明したのです!全員が驚きと大笑いに包まれました。世界は狭いですね(笑)。

画面とにらめっこ

テニス上達のため、プロの動画を見てイメージトレーニングをしています。ショットの技術を見るだけでなく、「体の使い方」「準備の仕方」「フットワーク」を特に重視して見るようにしています。「ショットがうまく打てるようになるためには、何か重要なポイントがあるはず!」と思いながら、ずっと画面とにらめっこしています。また、腕立て伏せが好きなので、自重で30回を3セット継続中。サーブやストロークの技術向上につながっています。テニスは私の人生の一部と言っても過言ではないほど大切な宝物です。

- 使用ラケット…prince/TOUR 98 柔らかな打感と適度な飛び感が両立しており、高いボールコントロール性も備えたラケットなのでとても使いやすいです。
- おすすめストリング…Toalson/SPEED COMBO プロや学生・競技者向けに開発されたハイブリッドストリングで、ゲージを縦1.25mm・横1.19mmと差を生み出すことでストリングの相乗効果が増し、試合に勝つための打球感と安定性、スピンドル力が出るのが特徴です。

テニス川柳受賞作品発表

本誌前号(vol.45)で募集したテニス川柳。厳正なる選考の結果、受賞作品が決定いたしました！
作品はどれもテニス愛やユーモアに溢れています、共感したり笑ったり、はたまた発想や表現の巧さに唸ったり。
予想をはるかに上回る数のご応募、誠にありがとうございました。



銀賞

Tennis Senryu

定休日

頭の中は

庭球日

もふもふ
(おゆみ野校・C2クラス)

そんなテニス中毒患者の皆さん、
お休みの日はぜひアルドールへ。
治るどころか重症化間違いない！?

金賞

Tennis Senryu

大事な試合の
雨とボレー

YONEX愛好家
(北松戸校・J4クラス)

ふつちやだめ

大事な試合の
雨とボレー

銀賞

Tennis Senryu

狙つてた
ことにしどけば
名コース

イノモンフィス
(北松戸校・C3クラス)

絶妙なコースだったでしょ？ 狙い通りよ。……ってはい、いいんです（笑）。運も実力のうち。

銅賞

Tennis Senryu

サーブ前

思い出せない
点の数

雨の駅
フォームチェックに
傘を振り

ドラケー
(柏の葉キャンパス校・S4クラス)

試合負け
黙食続く

夫婦(めおと)ペア
テニス夫婦
(おゆみ野校・C4クラス)

試合中

ボーチに出たまま

父の娘
(市原校・C2クラス)

アイボマリック
(千葉N-T校・C3クラス)

良く打てた
明日も打てたら
我が技術

ロブラー
(千葉N-T校・C2クラス)

衣装より

技術を磨け
妻が言う

しんべえ
(市原校・C4クラス)

思い出せない
点の数

下手の横好き
(千葉N-T校・C2クラス)

ゆうゆうは
筋肉痛より

下手の横好き
(千葉N-T校・C2クラス)

増えていく
球種の数より
サボーテー

下手の横好き
(千葉N-T校・C2クラス)

パ・パとしさ
ラリーがたくさん
つづいたよ
ちさき
(市原校・J0クラス)

レビスタ編集部
特別賞

アルドール
できたなかまは
たからもの
あやとんかつブーメラン
(北松戸校・J3クラス)

Kotonona
(柏の葉キャンパス校・Gクラス)

ボールおい
続くラリーに
汗光る

しーちゃん
(柏の葉キャンパス校・Gクラス)

ゆうゆうは
筋肉痛より
関節痛

しーちゃん
(柏の葉キャンパス校・Gクラス)

心に響く一句に編集部一同、
感動しました。これからも最高
の仲間と一緒に、アルドールで
切磋琢磨していきましょう！

副賞

金賞 1名 : 受講料1ヶ月分無料 銀賞 2名 : 受講料1ヶ月分半額

銅賞 10名 : 無期限レッスンチケット1枚

レビスタ編集部特別賞 1名 : PLレッスン30分無料券(2名まで参加可)

受賞された皆さん、
おめでとうございます！

幸野コーチの ちょっと聞いてよ～ デイリーコラム

日常で感じたことを、おしゃべりするコーナーです！

Talk.15

おぼえていますか

市原校・おゆみ野校 コーチ 幸野 亮



先日、草トーナメントで大学の後輩Aさんと偶然再会しました。Aさんが対戦表の名前を見て、もしかしたらと声をかけてくれました。30年近く経っているのに名前で思い出してくれて結構うれしかったです😊。お互いの近況報告から話題は自然と昔のテニスの話へ。

大学時代の思い出に残っている試合をAさんはうれしそうに話してくれました。「大学内の大会のダブルス準々決勝は今でも思い出します。5-4の30-30の場面で、リターンはクロスしかないと僕がポーチに飛び出したら、いい角度に決まったんです。それでマッチポイントも、試合の流れもつかんで勝つことができて、みんながすごく褒めてくれてうれしかったな」と。私自身は

今年のアルドールの紅白戦ですら記憶があやふやで、Aさんは細かいところまで覚えていてすごいなと感心するばかりでした。

その思い出の試合の相手が友人Bだったので連絡したところ、「あの試合は忘れられないよ。マッチポイントで俺がリターンを沈めて(以下省略)」とAさんの話の続きをさらに詳細に記したメッセージが送られてきました。みんなよく覚えていますよね。(普通なのかな🤔)

いや、よくよく考えると私は彼らよりも長い時間、人生の中心にテニスがあります。その中でアルドールに通う皆さんや同僚との日々更新される新鮮な思い出の方が学生時代より勝っているのだと思います。これからも皆さんと「楽しい!」とか「うれしい!」思い出を一緒に共有し、更新し続けられたらうれしいです。

ちなみにAさんの試合はタイブレークで敗れました。「他の人ならアウトにされる際どいボールもINにする人だなと思ったら、幸野さんでした」と言われました(単純にボールが見えていないだけですが…).これからはジャッジがイモじゃない人としてAさんに思い出してもらえたうれしいですね。いや、勝たないと記憶に残らないか。皆さんの記憶に残っているテニスの場面はありますか。

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

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

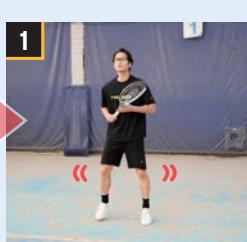
スプリットステップのタイミング



虎の巻

8の巻 湯原コーチ編

今回はフットワークを良くするために必須な動きともいえる「スプリットステップ」をご紹介します。効果的なタイミングで踏めるようになると、フットワークがとても良くなるのでぜひ、試してみてください。



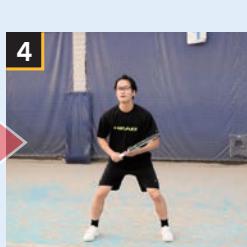
相手がボールを打つ直前
リカバリーをしつつ、完全に動きを止めない

POINT 相手が打つ前に完全に動きを止めてしまうと逆に動けなくなります。



相手が打つタイミングに合わせてスプリットステップ

POINT スプリットステップを行う際は、狭いスタンスで飛び、広いスタンスで着地する。



相手がボールを打ち出した後にスプリットステップの着地

POINT 打ったボールがどちらに飛んでくるかが分かったタイミングで着地できるようにする。



スプリットステップ後、動き出し同時に両膝を動く方向に向ける

POINT 一緒にテイクバックも行えると振り遅れの防止になります。

POINT フットワークが悪い方は、スプリットステップをするタイミングで先に止まってしまうことや、そもそもスプリットステップができていないという場合がほとんどです。相手の打つタイミングが「よーいどん」の合図だと思ってスプリットステップを使ってもらうと、スムーズに動き出せると思います。皆さんも意識してみてください!

柏の葉キャンパス校 湯原 雅人



第29回 ビジネスパルテニス千葉県大会(第65回 関東実業団対抗テニストーナメント予選大会)

昨年10月、全国大会につながる最初の予選である県大会が行われました。男子・女子ともに出場し、無事優勝することができました！たくさんのご声援をいただき、ありがとうございました！夏の関東大会へ向け、日々練習に励んでまいります。

開催日 2025.10.4 sat・5 sun **会場** 千葉県総合スポーツセンター庭球場(10/4)、フクダ電子ヒルスコート(10/5)

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)、磯本実典(同)、立川伊織(同)、湯原雅人(千葉NT校・柏の葉キャンパス校)、大杉亮輔(市原校)、照井悠斗(同)、田中翔馬(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)、中村香里(おゆみ野校)、野田由紀(本部)

※日程により、上記登録選手より5名が出場



今年の関東大会は
千葉県で開催予定です。
皆さんの熱い声援が
勝利への力になります。
当日はぜひ会場へ！



日本テニス協会主催「第87回 全日本ベテランテニス選手権 2025」

開催日 2025.10.1 wed ~ 11 sat **会場** 福岡県福岡市博多区東平尾公園

男子シングルス35歳以上の本戦に、豊田 聖矢(北松戸校・千葉NT校コーチ)が出場しました。

本戦の1回戦で惜しくも敗退いたしましたが、今回の経験を糧としてこれからも挑戦を続けてまいります。引き続き応援のほど、よろしくお願ひいたします。



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！

第3回 アルドールレディースカップが 開催されました！

日時 2025年11月15日(土) **場所** 鷹の台テニスクラブ

今回も雨で日程が変更…。2年続けて雨に悩まされたレディースカップでしたが、第3回は開催場所を鷹の台テニスクラブに変更。日頃の練習の成果を試す場として、各校から12組のチャレンジャーが集結しました。延期になった日は最高のテニス日和。日頃インドアで練習している皆さまにとっては、太陽の光も強敵だったと思います。しかし、それをうまく利用したプレーも多く見られました。確実に毎年、皆さまのレベルが上がっていることも実感しました。今年の第4回アルドールレディースカップは、まずは晴れることを願い、また成長した皆さまのプレーを見ることを楽しみにしています。

北松戸・千葉NT校 コーチ 櫻井 美和子



- 👑 優勝 鈴木 舞様・木村 由美様(北松戸校)
- 👑 準優勝 三田村 あづさ様・千原 淑恵様(北松戸校)
- 👑 2位リーグ優勝 福脇 寿美様・藤原 奈穂美様(市原校)
- 👑 3位リーグ優勝 平田 恵様・熊谷 道子様(柏の葉キャンパス校)
- 👑 4位リーグ優勝 砂川 有香様・野村 桂子様(北松戸校)
- 🎀 ベストドレッサー賞 村上 優子様・関根 智香様(北松戸校)



参加してくれた皆さん、ありがとうございました！

編集後記

素直さとは、何を指すのだろうか。私が思うに、本当の素直さというのは、人の意見を真っすぐに受け取る力だと思う。余計なものをくっつけずに、その人の意見をそのまま聞ける力。それを取り入れるか、取り入らないかは自己判断になるが、レッスンにおいても、素直に聞く能力が優れているお客様には得てして上達が早い。裏を返せば、指導する側が誤った知識や指導方法を提

供した時、その人の上達を遅らせてしまうことになる。我々テニス従事者は、日々、一人ひとりのお客さまに合った指導方法を考え、また更新していくなくてはならないと強く感じる。アルドールと出会って、テニス人生が豊かになった！と一人でも多くの方に感じてもらうためにも、お客様の素直さに甘えることなく、テニスの真の楽しさを提供し続けられるテニススクールを目指していかなくてならない。

代表 里村 望



ア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プレメンスト内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

- ☎ 043-300-2151
- ☎ 0436-37-5541
- ☎ 047-330-2177
- ☎ 04-7137-1212
- ☎ 0476-33-4111