



Pickup coach
おゆみ野校
中村 香里

テニスを通して
たくさんの方とステキな
出会いがあります!!

テニスで人生を幸せに

両親の影響でテニスを始めました。お手本の動作を観察して習得するタイプだったため、体に染み込むまで何度も反復練習を行いました。ダブルスの前衛の動きについては、青山修子選手の動画がとても参考になりました。大学時代、テニス漬けの日々でやめたいと思ったこともありましたが、テニスに対して情熱的な方との出会いを通して、テニスのない人生は考えられないと感じるようになったことがコーチを目指したきっかけです。今ではテニスのおかげで充実した毎日を送れていると実感しています。私が感じた「テニスの奥深さ」や「人生が豊かになる喜び」を、多くの人に伝えていきたいです！4月になり新生活を迎える方もいらっしゃると思いますが、ぜひテニスを生活の一部にしてみませんか？そして、アールドールが皆さまにとって心の拠り所になれば嬉しいです。私自身、いつも会員様から元気とパワーをいただいているので、皆さまをさらに笑顔にできるよう努めていきます！

香りに惹かれます

特に予定がない日は、お昼前までゆっくり寝ています。そして、最近購入した愛車でドライブに出かけ、趣味のパン屋さん巡りをしたり、コストコやアウトレットでショッピングを楽しんだりしています。外出しない日はないくらいアクティブなので、街で見かけたらぜひ声をかけてください！また、自分の好きな香りを探すことも大好きです。フレグランスのお店を見つると、良い香りに誘われてつい立ち寄ってしまいます。新しいモノ・コトに挑戦するのが好きなタイプなので、自分で香水を手作りすることもあります。完成してからのお楽しみとして、適当に(!?)配合して楽しんでます(笑)。

私の好きなもの

最近では、藤井風さんの楽曲がとても好きです。独特なハーモニーと個性があり、聴いていて全く飽きません。特に「まつり」という曲がお気に入りです。そして、好きでよく食べているのがサンドゥブです！韓国料理が大好きなので、いつか本場の味も食べてみたいな～。

●使用ラケット…YONEX/VCORE100 グリップ1

旧VCOREに比べてボールが飛んでいく感覚がします。
また、スピニングがさらにかかるので、スピニングボールを打ちたい方はぜひ！

●おすすめストリング…YONEX/ポリツアーレブ125

テンションは44ポンドです。硬めの打感が特徴的で、「ボールをもっと潰したい！」
「しっかりラケットを振り抜きたい」という方は使用してみてください！



アルドールのコーチ陣を徹底解剖! あなたの「テニス脳」はどのタイプ?

アルドールのコーチ陣にアンケートを実施し、プレースタイルと思考回路を「理論 or 直感」、「独創的 or 堅実」の2軸で分析。
4つの「テニス脳」に分類してみました。ぜひ、ご自身の「テニス脳」をチェックして楽しむとともに、
あなたの「推しコーチ」がどのタイプに属しているかも、ぜひ確認してみてください!

コーチ所属校 ▶

おゆみ野校

北松戸校

柏の葉キャンパス校

千葉NT校

市原校

理論 × 独創的

IQテニスの策士 (タクティシャン)

Check!

- スピードボールは打たないが、緩急と回転のバリエーションで相手のミス(アンフォーストエラー)を誘う。
- ダブルスでは、前衛の動きを完全に読んでポーチを無効化するロブの名手。

直感 × 独創的

コートの魔術師 (ファンタジスタ)

Check!

- セオリーを無視した配球で相手のリズムを狂わせるのが大得意。
- スライス、ドロップ、アングルボレーなど「タッチ(手の感覚)」を要求されるショットの精度が高い。

独創的

皆さんが持っているコーチのイメージと合っていましたか?
この結果をもとに、コーチと色々お話してみてくださいね!

理論

直感

堅実

理論 × 堅実

歩くテニス教本 (パーフェクト・ベーシック)

Check!

- 無理な一発逆転は狙わず、常に「入る確率が一番高い安全なコース」を選択し続ける。
- 打点への入り方が常に一定で、フットワークの基本であるスプリットステップを絶対にサボらない。

直感 × 堅実

不屈の鉄壁 (アスレチック・ムーバー)

Check!

- フォームの美しさや理論よりも、「相手のコートに1球でも多く返す」というテニスの本質を身体で理解している。
- 「最後はメンタル勝負」が信条で、試合の終盤になるほど集中力が増す実戦派のトーナメントプレイヤー。

皆さんも各項目の当てはまると思うところにチェックを入れて何脳タイプか調べてみてくださいね♪

※本結果は目安であり、実際のプレー、レッスンスタイルに完全に当てはまるものではありません。

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.16

応援

市原校・おゆみ野校 コーチ 幸野 亮



この記事を書きながら、冬季オリンピック日本選手団帰国のニュースを観ています。過去最高のメダル獲得数だそうですね。選手たちの素晴らしいパフォーマンスが繰り返し放送され、会場の歓声から現地の熱量が伝わってきます😊

オリンピックほどの強烈な熱狂に当てられると、ついレッスンにも「応援」を取り入れたいくなります。

しかし先日、ある小学生の生徒さんに「応援してくれている親御さんに良いプレーを見せたらきっと喜ぶよ」と話したら、「応援は欲しいけど、うまくプレーできなくてガッカリされたら嫌だし、たくさん応援されたらその分成果を出さなきゃいけないと

感じちゃう」とつぶやかれました。けっこうな衝撃でした。応援って重荷なの？

そういえば私の子どもも、「うまくできないところを見られたくない、だからテニスを見にこないで」と言っていたことを思い出しました。

子どもは楽しんでいると思っていましたが、実は自分が楽しむよりも親の期待に応えることを考えていたようです。私は私で、見守ることで子どもがうまくプレーできる後押しになれたらと考えていました。

しかし、うまくプレーできないと感じている時、応援や見られていることは重荷だったのかもしれない。子どもも私も「相手の喜ぶ顔を見たい」など、相手のことを考えていること自体は悪くなかったと思います。ただ、お互いの想いがかみ合っていなかっただけ。そんな不器用な親子です。

最近、その子どもがよく私を応援してくれます。

「年齢を考えろ」「お酒は一缶まで」「早く寝ろ」

本当に、期待に応えるのって難しいですね。

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

Let'sトライ!



虎の巻

9の巻 照井コーチ編

今回のテーマ

高い打点の フォアハンドストローク

今回は、「高い打点のフォアハンドストローク」をご紹介します。相手の浮いたショットに対応し、速いリズムで高い打点から攻撃を仕掛ける際に役立ちます。特に注目していた点ポイントは「スイングの基本動作」です。ぜひ一度、試してみてください。



1 打点と同じくらいの高さにラケットをセットします。この時、上半身のひねりを使い、ラケットヘッドを立てた状態でコンパクトにテイクバックをとります。腕の力は抜いてリラックスしましょう。これにより高い位置でもラケット面が安定します。



2 スイングをする際は、ボールがアウトしないようラケット面をかぶせ気味にします。ボールを上から抑え込むイメージで、平行(またはやや下方向に)スイングすると、フラット系の攻撃的で低い弾道のボールが打ちやすくなります。



3 インパクト後もラケットを前に押し出し、身体が開き過ぎないように注意して大きくフォロースルーをとります。ラケットが最後まで伸びる感覚を意識することで、ボールにパワーが伝わりやすくなります。

POINT

私はこの動きに加え、リズムをとりやすくするためにフットワークを意識し、下半身の力を使うことも大切にしています。試合でうまく活用できるよう、テイクバックの形から意識して反復練習しましょう。

市原校
照井 悠斗



熱い想いがぶつかり合う!!

紅白戦

2026

ICHIHARA / OYUMINO

VS

KITAMATSUDO / CHIBA NT / KASHIWANOHA

※写真は2025年の紅白戦のものです

日程

2026.5.10

SUN

会場 / アルドールテニスステージ千葉NT校

開場 / 9:00

開会式 / 9:20

入場無料

今年はおゆみ野校と市原校がタッグを組む「紅組」と、北松戸校・柏の葉キャンパス校・千葉NT校が力を合わせる「白組」に分かれて激突します!本戦前のエキシビジョンマッチから見応え抜群の試合が繰り広げられますので、コートで真剣に戦う選手たちへ、皆様の熱いエールをお願いいたします。また、当日は試合観戦だけでなく、キッチンカーの出店やアルドール取扱いメーカーの限定セールなど、お食事やお買い物も存分にお楽しみいただけます。ぜひ、ご家族やご友人をお誘い合わせの上、会場へお越しください!

ご来場特典

優勝した組の校にご在籍の方全員に
(当日ご来場のアルドール会員が対象です)

フリーレッスンチケット 1枚 プレゼント

SHOP YONEX/prince 紅白戦限定SALE

アルドールオリジナル球乗り象さん刺繍入りウェア販売

【会場のご案内】

校内は土足厳禁です。室内履きと、外履きを入れる袋をお持ちください。

〈駐車場のご利用について〉

千葉NT校隣接の提携駐車場(ナビパーク千葉ニュータウン中央駅前センタービル第1駐車場)をご利用ください。(当日は無料でご利用いただけます) 駐車券を必ず館内までお持ちになりフロントにご提示ください。駐車場の台数には限りがございますので、公共交通機関のご利用にご協力ください。

試合
タイムテーブル

紅組

●おゆみ野校
●市原校

白組

●北松戸校 ●千葉NT校
●柏の葉キャンパス校

■ エキシビジョンマッチ SA 9:30

●坂井義宙・●鈴木春佳 VS ●大杉亮輔・●中村香里
●矢代 匠・●小川翔吾 VS ●山崎莉豊・●細谷亮太
●伊藤祐樹・●立川伊織 VS ●豊田聖矢・●湯原雅人

■ 紅白戦 第1部 NB 11:15

●松村時光・●笹本悠真 VS ●田巻信吾・●中谷優大
●高橋 聡・●幸野 亮 VS ●橋本祐樹・●大原涼介
●田中翔馬 VS ●立川伊織
●大杉亮輔・●照井悠斗 VS ●豊田聖矢・●嶋根一真

■ 紅白戦 第2部 NB 14:00

●坂井義宙・●福田怜央 VS ●小越栄季・●西 達也
●中村香里・●鈴木春佳 VS ●田村妃菜・●桑原 葵
●照井悠斗・●田中翔馬 VS ●伊藤祐樹・●湯原雅人

全試合終了後表彰式・紅白別写真撮影(皆様もご参加ください)

※SA=Start At(指定の時間に開始) ※NB=Not Before(指定の時間まで開始しない)
※試合は10ポイントタイブレーク3セットマッチで行います。 ※エキシビジョンマッチの2試合のみ、10ポイントタイブレーク1セットマッチで行います。 ※エキシビジョンマッチは、紅白戦の勝敗に含みません。

編集後記

最近、画像や文章の生成など何かとAIを使う機会が増えてきました。AIの進化で人手不足が解消される一方で、これから「AIが担う仕事が増えていく」ともいわれています。事実、AIに任せれば人より格段に正確で効率的なのかもしれません。ただ、私たちテニスコーチは「人と人」の繋がりを大切に仕事で

す。お客様一人ひとりに合ったアドバイスをし、相手に寄り添うこと。これはAIにはできない、人ならではの良さだと思います。世の中が便利になっても、私はAIにはない「思いやり」を持って日々のレッスンに取り組みたいと思います。

柏の葉キャンパス校 中谷 優大



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

アルドールテニス

検索

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