

Pickup coach

市原校

鈴木 春佳

小学高学年時は
週6回レッスンを
受けていました

プライベートレッスンのおかげ

小学1年生の時に友達に誘われてテニスを始めました。その頃は全然熱が入らず、レッスンに参加するのは月に1、2回でした。しかし、小学4年生の時に「プライベートレッスンを受けてみたい?」とコーチが声をかけてくれ、それをきっかけにテニスが楽しくなり、週6回までレッスンを増やしたのです。あの時、コーチに声をかけてもらわなかったら、テニスを続けていなかったかもしれません。ここまでテニスに熱中させてくれたコーチには、今でも感謝しています。

長く続けるには体のケアが大切です。私は中学生の頃から定期的に整骨院に通うようにしています。整骨院のスタッフの方はとても優しく丁寧で、全身のケアはもちろん、気になる部分もプラスで施術してくれます。おすすめの整骨院ですので、詳細を知りたい方はぜひお声がけください。また最近、ゆっくり湯船に浸かりながら体をほぐすのがマイブームです。

家でゆっくり過ごすのが好き

休日は早起きし、朝早くから行動して一日を充実させています! 午前中はショッピングモールや大好きなゲームセンターへ外出。ゲームセンターでは「コレかわいい! ほしい!!」と、つい熱が入ってしまうことが多いです(笑)。午後は家でテレビを見たりゴロゴロしたりと、ゆっくり過ごしています。その時間が大好きなのですが、大好きといえばもう一つ……それは「中島健人くん(ケンティー)」です! ファンになってから、かれこれ15年。ライブで実物を見ても、テレビ画面越しに見ても、この世のものとは思えないほどのカッコよさで、私にとってキラキラした存在です。そんな世界一のアイドル「ケンティー」を一生応援し、一生ついていきます!! 話が止まらなくなりそうなので、このへんで失礼します(笑)。

●使用ラケット…Prince/TOUR 98 「ロケットスピード」がコンセプトのラケットで、フレーム自体が硬めに作られています。

バウンドしてからのボールの伸びがすさまじく、フラット系の低弾道でボールを打ちたい方におすすめです。

●おすすめストリング…Prince/PHANTOM TOUCH 18 1.19という細いゲージなのでホールド感があり、スピードのあるボールを打つことができます。回転をかけたい、スピードボールを打ちたいなど、ショットにお悩みの方をしっかりとアシストしてくれるおすすめのストリングです。

2026年度入社のNEW FACEを紹介します!!

2つの質問に答えて自己紹介 ▶ ①あなたの趣味は? ②好きな著名人は?

私のキャッチフレーズ

笑顔の花を
咲かせます

- ①テニス。人生で初めてできた趣味です
- ②田中みな実



後藤 咲々

北松戸校
バドミントンコーチ・フロント

私のキャッチフレーズ

やります、全力で!

- ①スキンケア
- ②野田洋次郎



山崎 莉豊

おゆみ野校 コーチ

私のキャッチフレーズ

コツコツ努力型

- ①釣り、サウナ
- ②Nissy (西島隆弘)



嶋根 一真

千葉NT校 コーチ

私のキャッチフレーズ

笑顔で元気

- ①ゲーム
- ②錦織圭



中原 愛翔

北松戸校・柏の葉キャンパス校
コーチ

私のキャッチフレーズ

根性×ポジティブ人間!

- ①サッカー観戦、アメリカンフットボール観戦
- ②星野源、常田大希



矢代 匠

市原校・おゆみ野校 コーチ

私のキャッチフレーズ

100%の笑顔と情熱

- ①アニメ鑑賞、スポーツ観戦
- ②小芝風花



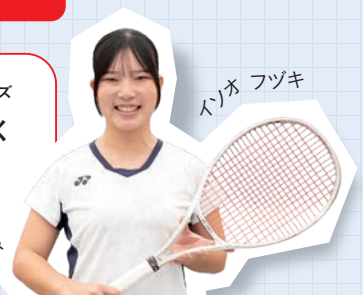
細谷 亮太

千葉NT校 コーチ

私のキャッチフレーズ

笑顔で楽しく
全力で!

- ①写真撮影
- ②大坂なおみ



磯尾 楓月

柏の葉キャンパス校 コーチ

私のキャッチフレーズ

まっすぐ、やわらかく

- ①ものづくり、一人旅
- ②宮世琉弥



藤原 伸樹

市原校 コーチ

私のキャッチフレーズ

やる気、元気、
のぶき!

- ①ソフトテニス観戦、音楽鑑賞
- ②千鳥、陣内智則



小川 翔吾

北松戸校 コーチ

私のキャッチフレーズ

楽観主義者

- ①筋トレ
- ②トム・クルーズ



和田 美渚乃

おゆみ野校 フロント

結果発表

紅白戦 2026 白組優勝!



ICHIHARA / OYUMINO

VS



KITAMATSUDO / CHIBA NT / KASHIWANOHA

winner

2026年5月10日(日)、アルドールテニスステージ千葉NT校で開催された紅白戦。熱戦が繰り広げられ大盛り上がりの1日となりました。皆さまの熱い声援に支えられ、コーチ陣も戦い抜くことができました。今年も大変多くのお客様にご来場いただき、誠にありがとうございました。

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

10の巻 磯本コーチ編

今回のテーマ

ボレーのコントロールを向上させる

ボレーはスピードとコントロールの両立が難しいため、まずはコントロールを重視することが大切です。狙った方向にラケット面を向け続けるとコントロールが良くなります。今回はボレーの際に面を向け続けるためのコツをお伝えします。



1 ボールが飛んできたら、打ちたい方向へ面が向いている状態にラケットをセットします。



2 打ち始めから打ち終わりまで、面の向きを変えないように打ちます。



3 打ち終わりまで面の向きが変わっていなければラケットは多少動かしてもOKです。

POINT

手首や肘は可動域が広く、いろいろな使い方ができます。間違った使い方はケガの原因にもなってきます。ケガをせずに、テニスを楽しむために正しい体の使い方を覚えよう!

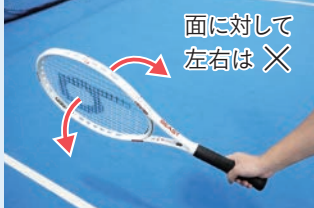


北松戸校
磯本 実典

Check



面に対して
上下は○



面に対して
左右は×

意識するポイントは手首や肘を動かす方向です。ラケット面が上下する方向に手首や肘を動かすのはOKですが、ラケット面が左右に動くような動かし方はNGです。

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.17

硬いとか柔らかいとか

市原校・おゆみ野校 コーチ 幸野 亮

「多めの2合にして」と妻に言われたのは、翌朝の家族分の朝食とお弁当のためでした。炊飯器にお米をセットする際、「2合は2合じゃないのか?」と考えているうちに、「多め」という言葉をすっかり忘れてしまい、きっちり2合を量って炊きました。翌朝、ご飯が少ないと叱られたのは言うまでもありません。

この「多めの2合」という表現、数字で表せそうで表せない曖昧さがあります。似たようなことをテニスのストリング張り替えの場面でも経験しました。

「柔らかめの50ポンドで張り替えてください」

長年50ポンドのテンションに慣れてきたAさんが、前回の張り替えで「いつもより硬い」と感じたようです。数ポンド下げて張れば良いのかもかもしれませんが、「いつもの打ち心地に戻したい」

という気持ちを考えると、単純に数値をいじるだけでは解決しないことがわかります。要望は数値の注文に見えて、実は感覚の注文なのです。

先日、ストリング張りの品質を体感で確かめる企画に参加しました。プロ大会レベルで丁寧に張り上げたラケットAと、時間短縮を優先して雑に張り上げたラケットB。どちらも同じテンションで張られています。意外にも柔らかく感じたのはラケットBの方でした。ラケットAは軽快で球離れが早く、むしろ硬く感じられたのです。

ストリング張りにおいて「柔らかい＝高品質」とは限らないようです。大切なのは、その人にとっての「硬さ」や「柔らかさ」がどんな意味を持つかを理解することです。求めるものは人それぞれ。万人にとっての正解は存在しません。

コーチとして、張り替えを依頼する方の要望にできる限り応えたいと思っています。

妻の言う「多め」がどのくらいなのか、いまだにつかみきれず、毎回分量が微妙に違ってしまいます。しかも、米の量が変わっても水だけはきっちり2合分を入れてしまうため、炊き上がりも安定しません。それに比べて、息子は「お母さんのごはんはいつも同じでおいしい」と言います。その言葉を聞くと、まだまだだなと感じます。

ではまた次回、お楽しみに!!

千葉県実業団男子リーグ戦

この大会でアルドールは毎年1つ昇格をしています。今年度はCリーグで戦い、来季はBリーグへ昇格となりました！

※この後開催される関東・全国上位大会の結果によって、来年度もCリーグ所属となる可能性がございます。

開催日 2026.4.5sun ~ 6.22mon

会場 各自コート／千葉県総合スポーツセンター

出場選手

坂井義由(市原校)、幸野亮(同)、大杉亮輔(同)、照井悠斗(同)、福田怜央(同)、田中翔馬(同)、橋本祐樹(北松戸校)、磯本実典(同)、松村時光(おゆみ野校)、笹本悠真(同)、中谷優大(柏の葉キャンパス校)



祝 豊田聖矢(北松戸校・千葉NT校)が2冠を達成！

第62回 東京オープンテニス選手権大会 by DUNLOP (ベテランの部)男子シングルス 35歳以上

開催日

2026.4.1wed ~ 30thu

会場

有明テニスの森公園



第102回 関西オープンテニス選手権大会 (ベテランの部)男子シングルス 35歳以上

開催日

2026.5.29fri ~ 6.7sun

会場

大阪府大阪市マリントennisパーク北村



第65回 関東実業団対抗テニス大会 <ビジネスパル・テニス>

男女同時優勝

男女チームともに2日間の激戦を勝ち抜き、「男女同時優勝」の快挙を成し遂げました。女子は3年連続の優勝、男子は初優勝です。全国大会での勝利に向け、日々練習に励んでいきます!!

開催日 2026.7.11sat ~ 7.12sun

会場 千葉県総合スポーツセンター

出場選手

【男子】

豊田聖矢(北松戸校)、伊藤祐樹(同)、立川伊織(同)、湯原雅人(柏の葉キャンパス校)、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)



8月 北海道開催
全国大会出場決定!!

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

皆さんにとって「テニス」は人生においてどんな存在ですか。健康維持、趣味、生きがい、人それぞれだと思います。私はテニスをプレーする中で、忘れてはならないのが「楽しむこと」だと考えています。できたことを喜び、自分を褒めてあげる。できなかったところは悔やむけれど、「簡単にクリアできないのが

テニスの楽しいところだ!」と思い、屈せず再挑戦できるかどうか。その挑戦を楽しめるかどうか重要なポイントだと思います。何事も「楽しむこと」を忘れてはなりませんね! さあ、今日も楽しくアルドールでテニスを楽しみましょう!

千葉NT校 田村 妃菜



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