

大会での敗戦が 悔しくて公務員から コーチへ転身！

Pickup coach

おゆみ野校

笹本 悠真

イメージしたことをどれだけ表現できるか

テニスを上達させるためには、頭の中で自分が打ちたいボールをイメージし、それを打つためにはどう体を動かすか、どうラケットを扱うかを考えることが大事です。「ラリー中はそんなことを考える暇がない!」という方は、【頭でイメージ → 球出しなどの単調な動きで打つ → ラリーで実践】を繰り返して、体が勝手に動くようになるまで練習しましょう! まずはイメージの幅を広げるために、上手な人のプレーや動きを見て、真似することもオススメです。また、巻き肩や猫背など姿勢が悪いと体が硬くなってスイングやフットワークに影響が出てしまうので、気を付けましょう。姿勢を良くすると、肩回りの動きがスムーズになると思います。ストレッチマットやストレッチポール、フォームローラーで体の筋肉をほぐして、ゴムチューブでインナーマッスルを鍛えるのも良いですよ。

趣味は料理とドライブ!

運転が好きなので、ふらっとドライブに出かけることが多いです。僕のドライブBGMは99%「B'z」! 北海道までLIVEに行ったこともあります。もしもB'zが好きな方がいらっしゃったら、ぜひ声をかけてください! 家にいる時は料理をするので、スーパーで1週間分の食材を買って、約1週間分の弁当を作り置きしています。カレー、麻婆茄子、唐揚げを作ることが多いのですが、「上手にできた時と微妙な時を比較する」ということを繰り返していたら、この3メニューはおいしく作る方法を自分なりに見つけた気がします(笑)。料理が終わったら、テニスの試合動画を見たり、ゲームをして過ごしています。

- 使用ラケット…Prince/BEAST98 98インチでボールの飛びを抑えやすいので、ラケットをしっかり振りぬくことができます。305gだと重く、285gだと軽いので、少し重りを貼ってバランスを調整しています。
- おすすめストリング…Prince/BEAST XT 食いつきが良く、飛び・スピン・コントロールのバランスも良いです。ポリエステルストリングの中では、打感は柔らかいと思うので、男性・女性どちらでもオススメです。



千葉NT校「無人レンタルコート」 平日ご利用でお得キャンペーン!!

期間
10.15 (木)
12.15 (火)

「レッスン以外でも、もっとボールを打ちたい!」

「家族やテニス仲間と、気兼ねなく練習したい!」

そんな皆様にぜひおすすめしたいのが、アルドール千葉NT校の無人レンタルコートです。ご予約からお支払い、鍵の発行までスマートフォンひとつで完結するスマートな無人システム。早朝から夜間まで、ご自身の好きな時間に、受付の手間なくスムーズにコートをご利用いただけます。

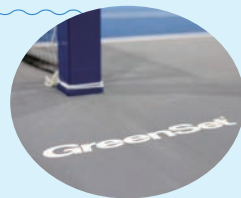
今回は『レビスタ49号』の特別企画として、会員の皆様だけの特典をご用意いたしました。ぜひこの機会に、こだわりのハードコートを練習にご活用ください!



千葉NT校レンタルコートの特徴

●主要ATP大会仕様の最新鋭ハードコート

世界60カ国以上のプロツアーで使用されている「グリーンセット」を採用した完全インドアコート。国際基準のコートで思う存分プレーできます!



●スマホで簡単!無人解錠システム

専用の入退室管理アプリを使って、ご自身のスマホで鍵を解錠。ご予約時間の5分前から入館でき、ご自身のペースで利用可能です。

特典
内容

次回使える

レンタルコート無料チケット (1枠分)プレゼント

キャンペーン期間中に、千葉NT校のレンタルコートを
平日の時間帯にご利用いただいた現会員様に限ります。

レンタル対象時間:月曜 0:00~金曜 24:00まで
特典引換期間:10月15日(木)~12月15日(火)

※特典の無料チケットはデジタル発行となります。

【無料チケットのお受け取り方法】千葉NT校の平日レンタルコートをご予約後、スマートフォン等の「予約完了画面」を所属校のフロントスタッフへご提示ください。【ご注意事項】●本特典は、現会員様限定となります。●特典のお渡しはお一人様1回限り(1枠分のみ)です。1回のご利用で2枠以上ご予約いただいた場合でも、チケットの発行は1枠分となります。●お渡しする無料チケットの有効期限は12月15日(火)までです。●土・日・祝日のご予約は本特典の対象外となります。●ご予約は4週間前から、60分単位で承ります。

●おゆみ野校の会員様は、お手数ですが再度会員登録の上ご利用ください。

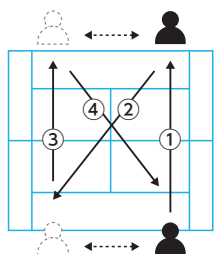
コートの詳細・ご予約はコチラ →



2人で使用

1対1での全面を使用
したバタフライラリー

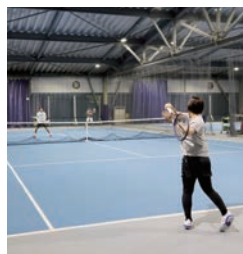
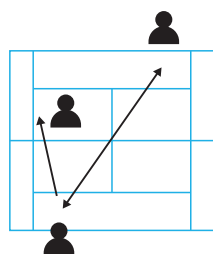
①ストレート→②クロス→③ストレート→
④クロスと打ち分けるのでお互いが一面を動
いている形です。運動量も多くコントロール
の練習にもなるので、ぜひお試しください!



3人で使用

雁行陣前衛に対する
ストレートショット

回り込みフォアハンドでの逆クロスと球を
しっかり引き込んでからのストレートショット
を打つ練習!前衛も相手のストレートショッ
トに臆することなく動いていきましょう。



1人で使用

黙々と
サーブ練習

コートに置いてあるコーン
の使用もOKです!たくさん
打って上達しましょう。

オススメの
練習プランです!
お好きな
練習方法で
ご利用ください

千葉NT校
嶋根 一真



今年も開催!

テニス川柳 大募集!

昨年、なんと総数641句ものご応募をいただいた大好評企画「テニス川柳」を今年も募集いたします!

クスツと笑える作品から、思わず共感してしまう作品まで、テニスをテーマにした川柳を大募集いたします! 優秀作品については次号のレビスタ50号(2027年1月発行予定)にて発表予定です。今回も、前回に引き続き豪華副賞をご用意しております。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、ぜひ奮ってご応募ください。皆さんの力作を心よりお待ちしております!

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.18

考察してみると

市原校・おゆみ野校 コーチ 幸野 亮



YouTubeの某考察系チャンネルで、映画『ショーシャンクの空に』や『プラダを着た悪魔』などの解説・分析動画を観ました。好きな映画に込められた演出の意図や隠し要素など、これまで知らなかった側面がとても興味深く解説されていて、つい引き込まれて最後まで観てしまいました。

映画の中に比喩として何が投影されているのか。それが自分の人生経験や知識と結びついた時、作品の奥深さにさらに触れることができた気がします。それ以降、映画やドラマを視聴する時の楽しみ方が一段と深まりました。

そんな私の「次のおすすめ動画」に上がってきたのが、西岡良仁選手がご自身の試合を解説しているYouTubeチャンネルです。その中で西岡選手は、相手の得意な展開や弱点をととても分

かりやすく説明していました。ショットを選択する際の意図や、相手との駆け引きについての解説は納得するものばかりでした。相手のフォームから苦手なコースを推測することもできず、一度でも決められたら「相手はそこが得意なんだ」と思い込んでいた20代の頃の私なら、きっと解説の半分も理解できなかったと思います。

若さに任せてテニスをしていた頃とは違って、歳を重ねた現在ではテニスの見え方も変わってくるものですね。

20代の頃は、3球目までにウィナーを狙うアンディ・ロディックが好きでしたが、次第に高いテニスIQを持つアンディ・マレーのプレーを参考にするようになりました。歳をとるにつれて、ラリーの駆け引きを理解できるようになった気がします（だいぶ遅いかもかもしれませんが……😓💧）。

現在の私はいろいろと考察しながらテニスをするのが楽しいのですが、もちろん、純粋にボールを打ち返すことだけに集中するテニスの方が好きだという方も少なくないと思います。

つまり何が言いたいのかというと、いろいろな経験を重ねることで、テニスには様々な楽しみ方が生まれるということです。

映画の主人公たち、そして二人の名プレイヤー、振り返ってみると今回は「アンディ」にまつわる考察でした。

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

11の巻 大杉コーチ編

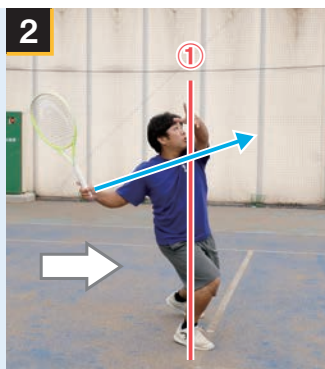
今回のテーマ **ドライブボレー**

今回は、相手の時間を奪い、ゲームの主導権を握ることができる「ドライブボレー」をご紹介します。特に注目していただきたいポイントは、「軸が倒れないバランスの取り方」と「タメ」についてです。



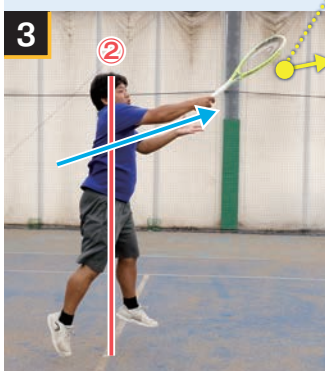
ボールの落下地点に向かって走ります。

👉 ボールとの距離を測りながら走りましょう。



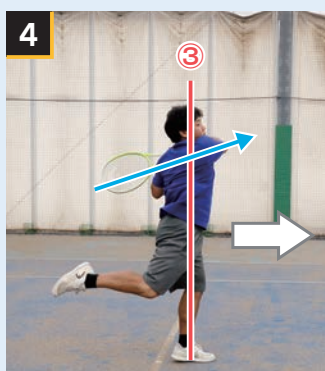
走った勢いが乗るように軸足にタメを作り、落下地点の少し後ろで体勢を整えます。

👉 ①左手と右足で軸を真っすぐ作ります。



ボールに向かってタメた軸足を蹴りながら、落ちてきたボールが真っすぐ飛ぶようにスイングします。

👉 ②空中で軸が倒れないように、手と足を入れ替えます。



打球を追いかけるようにスイングし、身体が倒れないように肘の高さをキープしましょう。踏み込み足に軸が移ることで体重移動しています。

👉 ③着地後も入れ替えた手と足でバランスを取っています。

POINT

より早いタイミング、高い打点で相手の時間を奪うことで、ゲームを優位に進められます。ゲームの主導権を握る選択肢の一つとしてあると、幅が広がってより楽しめると思います。ぜひ、試してみてください。



市原校 大杉 亮輔

第65回 全国実業団対抗テニス大会 <ビジネスパル・テニス>

戦績:【女子】ベスト8 【男子】3位トーナメント 優勝

全国の舞台で得た貴重な経験を糧に、技術の向上や皆様のレッスンへの還元につなげられるよう、いっそう励んでまいります。

開催日 2026.8.21 fri ~ 8.23 sun

会場 北海道札幌市 平岸庭球場/手稲稲積公園テニスコート

出場選手

【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)、田中翔馬(市原校)

【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)



遠方の札幌まで応援に駆けつけてくださった皆様をはじめ、
たくさんの温かいご声援をありがとうございました!



第75回(2026)北信越ベテランテニス選手権大会 男子シングルス35歳以上

男子シングルス35歳以上の部に、豊田 聖矢(北松戸校・千葉NT校コーチ)が出場し、優勝いたしました。

開催日

2026.7.18 sat ~ 7.29 wed

会場

長野県浅間温泉テニスパーク



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

コーチ生活も5年目を迎え、最近改めて実感していることがあります。それは、「テニスの技術はすべてつながっている」ということです。

例えば、フォアハンドとサーブ。どちらも利き手側で打つショットであるため、体の使い方に多くの共通点があります。スライスストロークとボ

レーも同様です。レッスンで何かアドバイスを受けた際、「そのショットだけのこと」と限定して捉えてしまうのは、少しもったいないかもしれません。「この感覚、あのショットにも生かせるかも?」と視野を広げてみると、ずっと悩んでいた別の課題があっさり解決することもありますよ!

おゆみ野校 松村 時光



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