

Pickup!



ジュニアスクール

こんにちは、ジュニアクラス責任者 鈴木清隆です。
ジュニアクラスは4月から内容をリニューアルしました。
ジュニア自身の自主性や自発的に行動する力、考える力を育てていく指導はそのままにいくつか新しい取り組みをしています。

①曜日別でメインコーチを変更しました。

今まで全曜日メインコーチと同じコーチがしていましたが、指導経験が豊富なコーチが揃っていますので、曜日別でメインコーチを変更して他コーチがサポートへ回ります。曜日によって細かい内容が変わるので飽きることなく上達していきます。

②マナーやルールも指導していきます。

テニスをプレイすることにおいて、大切になってくるのがルールを知る事とマナーです。ルールにはなっていませんが、ゲーム開始時に挨拶、サーブを打つ前にカウント確認、ジャッジをはっきりと言う、ボールを渡す時に相手が取りやすい様に渡す、ゲーム終了時には握手と挨拶等があります。テニスが出来れば良いのではなく、マナーや挨拶についても指導していきます。

③体の使い方、状況にあったスイングを覚える。

テニスに慣れる為に最初はラケットにボールが当てるだけでいいですが、上達しても当てるだけのスイングだと強いボールを打てない、決めるボールが打てなくなってしまいます。体の使い方、状況にあったスイングを覚える事でラリーが多く出来るようになります。

同じ時間のクラスでもレベル別に分かれて練習して身に付けていきます。

これからもジュニアクラスに良い事があれば取り入れて、ジュニア自身の上達に繋げていきます。
何か不明な点等あればお気軽にお問合せください。

(鈴木清隆)



トレーニング

前回までは座って出来る上半身のストレッチを紹介しました。皆様やって頂いてますか?

すぐに効果が実感出来ないのでやめてしまいがちですが、1日1回でも良いので続けていくとテニス中に必ず効果が実感出来ます。

継続は力なり、です。チャレンジしてみて下さい。さて今回は、

- ・短いボールが取りにくくなった。

- ・つまずきやすくなった。

- ・足がむくみやすくなった。

という方にオススメのトレーニングを紹介します。

①ベンチに座ります。

②膝とつま先の向きは出来るだけ揃えましょう。

③ゆっくり片方ずつ、つま先を上げてきます。



この時つま先は出来るだけ大きく、出来るだけゆっくりと動かすことがポイントになります。

ゲームの順番を待っている間にも出来るので、ぜひお試し下さい。

(小沢英亮)



テニススクール

テニススクールの責任者を勤めさせていただいている杉山です。

前号でお知らせしたテニスコートの張替工事期間が決まりましたので、お知らせします。

7月27日(金)から8月11日(土)までとなり、その間のスクールは休講とさせていただきます。年間スケジュールとして8月以降は休講日を設けず営業させていただきますので、ご理解の程、よろしくお願い致します。



コートサーフェスは現在と同様、砂入り人工芝となり、カラーリングが若干変更になりますので、完成まで今しばらくお待ちください。

また今年の夏は気温の上昇が予想されております。熱中症を防ぐ為、プレーする際には適度な休憩とこまめな水分補給を心掛けていただきますよう重ねてお願い申し上げます。

(杉山正樹)



FCトレーロス

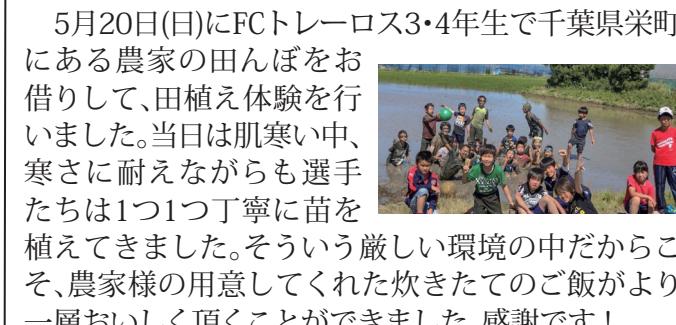
5月20日(日)にFCトレーロス3・4年生で千葉県栄町にある農家の田んぼをお借りして、田植え体験を行いました。当日は肌寒い中、寒さに耐えながらも選手たちは1つ1つ丁寧に苗を植えてきました。そういう厳しい環境の中だからこそ、農家様の用意してくれた炊きたてのご飯がより一層おいしく頂くことができました。感謝です!

お米作りは食育プログラムの一環として毎年行っており、5月の「田植え」と9月の「稲刈り」を体験します。食は「人」を「良」くすると書きます。食が選手たちの成長の一助になることを願っています。

また、今回は施設駐輪場の一角をお借りして、農家から土と苗を持ち帰って植えました!

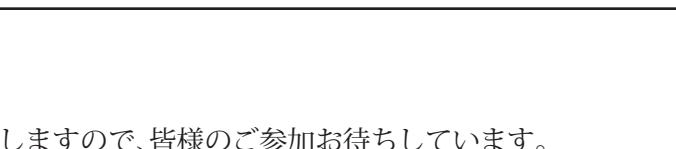
今後の苗の成長を皆様も楽しみにしてください!!

(高橋 翼)



【あとがき】
6月22日(金)に日本バーベキュー協会の初級バーベキュー検定が善福寺公園TCで開催されました。当日は35名の方が受講して賑やかにBBQを楽しみながら勉強していました。善福寺公園TCのスタッフも7名が取得しています。7月21日(土)のサマービアパーティーでもBBQをご用意しますので、皆様のご参加お待ちしています。

(野田照彦)



6月22日(金)に日本バーベキュー協会の初級バーベキュー検定が善福寺公園TCで開催されました。

当日は35名の方が受講して賑やかにBBQを楽しみながら勉強していました。

善福寺公園TCのスタッフも7名が取得しています。7月21日(土)のサマービアパーティーでもBBQをご用意しますので、皆様のご参加お待ちしています。

(野田照彦)

6月22日(金)に日本バーベキュー協会の初級バーベキュー検定が善福寺公園TCで開催されました。

当日は35名の方が受講して賑やかにBBQを楽しみながら勉強していました。

善福寺公園TCのスタッフも7名が取得しています。7月21日(土)のサマービアパーティーでもBBQをご用意しますので、皆様のご参加お待ちしています。

(野田照彦)

6月22日(金)に日本バーベキュー協会の初級バーベキュー検定が善福寺公園TCで開催されました。

当日は35名の方が受講して賑やかにBBQを楽しみながら勉強していました。

善福寺公園TCのスタッフも7名が取得しています。7月21日(土)のサマービアパーティーでもBBQをご用意しますので、皆様のご参加お待ちしています。

(野田照彦)