

# 柳生群だより

## 12月号



## Vol. 97

### テニスをすることは健康への第一歩

○テニスでは様々なコミュニケーションがあります。

ダブルスでのプレイによって仲間との親密性もアップします。

またコミュニケーションをとることでストレスが解消され、

メンタルヘルス向上が期待されます。

### ○認知能力の維持

テニスに慣れてくるとボールのスピードや、コースの

予測が出来るようになります。その思考の連続が

脳の認知能力の維持に役立ちます。

○足の筋肉と心肺の持久力の維持に役立つ。

ボールを追うことで足の筋力が鍛えられ、一定の

時間を動くことで有酸素運動が行われて、心肺機能

や体力の維持に役立ちます。

テニスは生涯スポーツとも呼ばれており、いつから始めても

遅くありません。

是非、お友達も誘って一緒にテニスしましょう。

もしも、テニスエルボーになったら。

・軽くて反発の良いラケットに変える

・フォームを変える

・ストリング(ガット)を変える

テニスエルボー等の怪我をした場合には、この3つを行う  
ことで改善される 경우가あります。

その他にも、ボールを楽に飛ばせられるようにしたい。

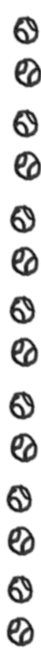
もっと強いボールが打ちたい方や今のガットが自分に

合っていないか分からない方も是非一度コーチに相談して

みて下さい。

キコと最適なテンションやガットが見つかる

はずです。



12月はガット張替キャンペーン!!

ガットを張替えるとパフォーマンスアップが期待  
できます。

【張替工賃】

¥1,320

【期間】12月11日(月)～24日(日)

## テニスクイズ

ルールを学んで楽しくテニス

### 【前回の問題】

サーブは何回までトスをやり直す  
ことが出来るでしょうか？

### 【前回の答え】

何回でもやり直せますが、ITAルールでは

ポイント間は25秒間と決められているので

時間をオーバーしないように気をつけましょう。

公式試合では25秒を超えるとタイムバイオレーション

となり、警告もしくは、失点になる可能性があります

があります。

### 【問題】

試合中、使用しているボールが無くなった。

いつも練習で使用しているボールが自分の

のバッグに入っていたので、そのボールで

プレーしても良いか？