

# 柳生群だより

## 1月号



### Vol. 86

今回は皆様がお使いのテニス用具についてです。

ガットやグリフテープを変えよう、勧めらるゝけどなんでなの？ コーチからガットを張り替えよう、勧めらるゝことあるかも 思います。張り替えなくても打てるから大丈夫と思つ方も いらっしゃるかもしれませんが、ガットは張り上げた時から伸び始め、 時間の経過と共に性能も落ちます。

ガットの性能が落ちるとボールが飛ばなくなったり、スピンがかかり にくくなることで、フォームが崩れて手首や肘を痛める原因に なりますので、早めの張り替えをお勧めです。

ガットの種類や硬さも大切で肘や手首に痛みのある方や女性 には楽にボールが飛ばせるゲージの細いガットにしたり、テンションを 落とす等、状況に応じて種類や硬さ等も変えることも必要です。 因みに太いガットは耐久性があり、テンションについては、テンションが高いと ボールの飛びが抑えらるゝ為、こちらの二点に関しては、パワーのある 方やスイングスピードが遅い方に お勧めです。

また気温が高いとガットは伸び、 低いとガットは硬くなりますので、 夏はテンションを高く、冬はテンションを 下げます等、季節によってテンションを 変えて調整することもあります。



次にグリフテープについてです。皆様ご自身のラケットのリアレイス

メントグリフテープ、所謂「元グリ」の今の状態をご存じでしょうか？ リアレイスメントグリフテープの役割はラケットのグリフテープ部分に巻き、 グリフテープを厚手にすることで、打球時の衝撃を和らげます効果が あり、こちらも使用していくにつれて消耗します。

皆様がいづも巻き替えられているオーバーグリフテープと合わせて リアレイスメントグリフテープの巻き替えもお勧めいたします。

ご質問やお悩みがございましたら、お気軽にコーチにお声掛け ください。

## フレンズクラス(Fc) 内容変更のお知らせ

※12月15日(木)

### 「改定内容」

レッスン開始時に受講人数が3名以上の場合は、ゲーム練習 (100分) 受講人数が3名未満の場合は、通常レッスン(90分) になります。

受講人数をお知りになりたい方は、インターネットでご覧いただくか、 またはフロントまでお問い合わせください。

# テニスクイズ

ルールを学んで楽しくテニス

## 「前回の問題」

ナチュラルガットは何で作られていますか？

## 「前回の答え」

牛の腸で作られています。

## 「問題」

サーブのトスを上げるときにラケットを持って いる手でトスを上げてもらいたいでしょうか？