



## Story of roses

バラのお話



春のバラが見頃の時期が終わってしまいました。今年はガーデン史上最高のthe薔薇だったのではないのでしょうか？ 沢山の方に足を運んでいただき、写真も多くの方々に撮ってもらえバラたちも大喜びと思います。これからバラたちは秋の花の準備期間となります。

ところで...バラってそもそも何？バラの歴史ってどんな感じ？ふと気になったので、少し調べてみました！

バラは7000万年前に生まれたといわれて

いる古い植物で、古代ギリシャ時代には貴族たちに愛され、紀元前1世紀ころのローマでは貴族たちは香油、花冠、風呂、料理や酒にもバラを飾っていたみたいです。そして、あのクレオパトラもバラが大好きだったそうです！！

日本の在来のバラはノイバラで花よりも絡まった枝の厄介なトゲのイメージが強かったそうです。

平安時代以降、中国からやってきたコウシンバラ(月季花)によってはじめて花の美しさ

に目覚めたそうです。

時は流れ、明治になってからヨーロッパ系のバラが渡来し、庶民がバラに親しむようになったのは第二次世界大戦が終わり、国民生活が立ち直ってからだそうです。人類とバラは長い関わりですが、日本人とバラのお付き合いはまだまだ始まったばかりと言ってもいいかもしれません。



### 豆知識

バラは世界中に200種にのぼる野生種があり、それらをもとに世界各国で品種改良が進められ、現在では数万種の園芸品種が作り出されています。庭や鉢で楽しむバラの多くは園芸品種で数千種が流通しています。色んな種類があるのがバラの魅力のひとつであり、強いようで弱かったり、弱いようで粘り強かったり、手間をかければ思い通りに綺麗に咲いてくれたりと魅力たっぷりです。

写真/左からノイバラ、月季花、ガーデンの花たち  
英字/オールドローズ、モダンローズ、イングリッシュローズ(Old Rose, Modern Rose, English Rose)



### 夏休み短期ジュニアレッスン

朝の運動はいいこといっぱい!!  
早寝早起きの習慣化や心身ともにスッキリ目覚め  
冴えた状態で1日を過ごす事が出来ると言われてます☆  
テニス初心者の方のビジター様も大歓迎☆  
お友達を誘って一緒にテニスをしませんか(^\_^)?  
詳細は後日発表します☆目指せニシコリケイ!!

日程(予定)

①7月24日(月)~7月28日(金)  
AM8:00~AM9:00

②8月21日(月)~8月25日(金)  
AM8:00~AM9:00

夏休みも早起きをして  
テニスしよう♪

いよいよ  
暑い夏本番!

今回は、子どもたちに大人気、夏の遊びを、2つ紹介します。  
どちらも身近な材料で簡単にできるので、是非親子で作って楽しいひとときを過ごしてくださいね!

#### 小麦粉粘土で遊ぼう

材料 小麦粉1kg 食紅大さじ1弱  
塩大さじ1 食用油大さじ2

- 作り方
- ① ボールに小麦粉と食紅を入れ、よくかき回す。
  - ② ①に少量ずつ水を加えていき、耳たぶくらいの固さになるまで、両手でよくこねる。この時腐敗を防ぐため、塩を加えます。※腐敗までの時間は、気温や季節、保存方法で変わります。
  - ③ 仕上げに食用油を加え、手につかなくなったらできあがりです♪

#### スライムで遊ぼう

材料 洗濯のり(PVA配合のもの) 絵具(食紅・蛍光マーカーペン可)  
ホウ酸(薬用ですので、毒性もあります。充分気を付けて使用しましょう!)  
フィルムケース3個 わりばし・入れ物1つ

- 作り方
- ① フィルムケース1杯の水に、絵具を溶かす。
  - ② 用意した入れ物に、1とフィルムケース1杯分の洗濯のりを加えます。
  - ③ フィルムケースに8分目の水を入れ、その中にホウ酸を少しずつ溶かしていき、ホウ酸が溶けなくなるまで入れます。(だいたい目安は、水:ホウ酸=1:10位)
  - ④ ②に3を加え、わりばしでよくかき回すとできあがりです!  
(余ったホウ酸は捨てておく。まぜ続けるとベトベトになります。)



### なぜなぜ コーナー

スポーツの指導(しどう)をするのが得意(とくい)な  
都道府県(とどうふけん)は、どこでしょう~?  
みんなわかるかな~?お友達(ともだち)やご家族(かぞく)と考えてみてね!!

5・6月期(がつき)の答(こた)えは、福岡県(ふくおかけん)でした。正解(せいかい)はできたかな~?



みんなわかるかな~?

「**着実に!**  
ゆっくりでも、  
これだけは譲れないレッスンへのこだわり」



Yoshiki Tanobe

田野邊 歡樹 age 29

A型 山羊座 大阪府羽曳野市出身

- 好きなテニス選手  
グスタボ・クエルテン(ブラジル)  
2001年全仏で優勝したとき、土のコートにラケットで大きなハートを描き、ファンの人達に感謝を表していた姿に感動してファンになりました。
- 好きな言葉  
型破りな演技は、型を知らずにはできない  
(坂東玉三郎)
- 生まれ変わるなら何になりたい?  
ドイツに生まれてサッカー選手になりたい。  
サッカーが好きでドイツが今1番環境が良いから。
- テニスを始めようと思ったきっかけ  
祖父がテニスをしていて、家にラケットがあったから。
- 今1番やってみたいこと  
スカイダイビング~おもしろそうだから



システム変更のご案内(9週レッスンの場合)

一般コース・G+コース・ジュニアコース

7・8月期(9週レッスン)

7月は、4回レッスン分・8月は、5回レッスン分に変更になっています。ですので、後半月の8月が5回分の受講料になっています。

9・10月期(9週レッスン)

9月は、5回レッスン分・10月は、4回レッスン分になります。ですので、9月は今まで通り前半月、5回分の受講料になっています。

※レッスン料も変更になり、分からない事が多いと思います。何かありましたら、フロントまでお声かけ下さい♪



今月の小ネタ  
今月は田野邊コーチが表紙を飾りました～♪



オフショットをバシヤリ。ガーデンNEWSデビュー！おめでとうございます♪カメラを向けると真顔になって真面目なポーズになる田野邊コーチでした！



健康には、食事、睡眠、適度な運動(テニス)ですよ！



今回のテーマは「痩せすぎは早死にする」です

糖尿病死亡率ワースト1位の徳島県のみなさんは、「太っていると健康長寿でいられない」とダイエットのためにテニスレッスン、TCEに頑張っているよね。これは間違いではありませんので是非継続してください。

問題なのは「痩せていないと病気になる」と思って過剰に体重制限をしてしまうことです。2009年に東北大学の研究チームが調べたデータにおもしろいがあるので紹介します。みなさんはBMIの数値で「やせ」「普通」「太り気味」「肥満」と分かれているのは知っていますよね。この4つの中で一番長

生きできる体型は何でしょうか？

第1位は「太り気味」BMI25以上30未満、第2位は「普通」BMI18.5以上25.0未満、第3位はなんと「肥満」BMI30以上、最下位が「やせ」BMI18.5未満という結果でした。健康な細胞膜や各種ホルモン、ビタミンDを作るためには血中のコレステロールが必要となります。ですから適度な脂肪は長生きの役に立つということです。太りすぎて病気になるのはダメなので、程々の体重を維持した方が良いみたいですよ。



前回に続き、やっとは「ダ×」な事をいくつか紹介します。

何にでもマヨネーズをかける

マヨネーズに含まれるトランス脂肪酸は動脈硬化、心筋梗塞、がん、アレルギー、糖尿病のリスク増大、妊婦等を引き起こすと言われ、アメリカやヨーロッパの各国では食品への含有量が厳しく規制されています。マーガリンも危険ですよ。



夜寝る前にスマホを見てメールやブログをチェックする

就寝前の暗い中でスマホを使用すると、明るい、暗いを判断する感度が悪くなり老眼になりやすく、失明につながる場合もあります。またスマホのブルーライトは睡眠の質を低下させ、身体の免疫力を低下させる原因にもなります。

レッスンのご案内



一般コース・G+コース・ジュニアコース | 7・8月期 7/3(月)～9/3(日) |



9月分受講料 | 阿波銀行 8/22(火) | 他銀行 8/28(月) |  
10月分受講料 | 阿波銀行 9/22(金) | 他銀行 9/27(水) |  
11月分受講料 | 阿波銀行 10/23(月) | 他銀行 10/27(金) |

※9月分は5回分の受講料となります。前日までに口座へのご入金をお願い致します。



一般コース・G+コース・ジュニアコース | 8/1(火) |  
※8/1以降にお申し出の場合、キャンセル料¥3,240が必要です。9-10月期開始後は、1期分全額必要です。

追加レッスンキャンペーン

期間:7/17(月)～7/23(日)・8/7(月)～8/13(日)

1回ずつレッスンが申込できる追加レッスンキャンペーン

一般コース ¥2,160  
G+コース・一般コース(初クラス) ¥1,404

期間中この金額で受講できます！

ガット祭・ナチュラルガット祭

自分に合うガットを見つけましょう～♪是非、この機会に張り替えてみてくださいね！  
期間:8月7日(月)～8月27日(日)迄です！！



7 July

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8 August

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	9/1	2	3

スケジュール

- ガット祭
- 追加レッスンキャンペーン
- 夏休みジュニア短期レッスン
- 7・8月期 START 一般コース・ジュニアコース・G+コース
- ヨネックスカップ
- ヨネックスレディースチャレンジ 予選・本選
- ニュージェネレーションテニス(Jr)
- 阿波踊りガーデン連出陣

TCEでカラダすっきり!! 簡単コンディショニング講座

「ヒップリフト」  
前はストレッチでしたが、今回は、筋力トレーニングをご紹介します。



①まず上の写真のように、仰向けで寝て、膝を三角に立てます。膝と膝、足首と足首の間には、拳が1個分ほど空くくらいスペースを取っておきましょう！



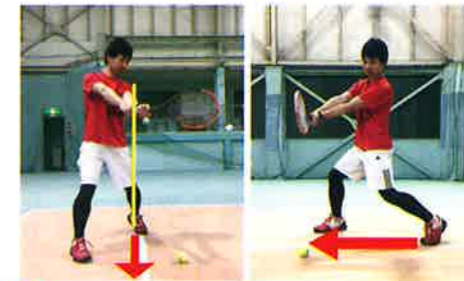
②次に、足の両つま先を天井の方に持ち上げ、かかとだけ地面に触れるようにし、お尻を上げていきます！

最後に出来るだけ、膝から肩まで一直線になるように、お尻を高く上げます。そして、かかとで地面を押す事によって、お尻にさらに力を入れる事ができます。

G+でスキルアップ!! Tennisワンポイントアドバイス

バックハンドストロークの理想的な打点を目指す！

右利きの場合、左足の延長線上に左手があり、肩・肘・手の平を結んだラインが打球方向に対して真っ直ぐ伸びた位置で当たります。前回のフォアハンドストロークの反対ですね！両手でスイングしていますが、左手7割、右手3割の力配分でスイングしましょう！



右利きの場合、踏ん張っている左足の延長線上に左手があるとスイングの力が伝わりやすい。



右利きの場合、踏ん張っている左足の延長線上から左手が遠かったり近かったりすると、スイングの力が伝わりにくい。

SHOP INFO

だんだん暑くなってきて、いよいよ夏本番ですね！そんな夏にオススメの商品を2つ紹介しちゃいます♪

ガーデンオリジナルタオルです!!

こちらは、現在の販売商品では、唯一のオリジナル商品で、汗の吸収性も抜群です！色も3色ありますので、自分の好きな色を選んでもらったり、クラスの方とお揃いにしてもいいですね！これからの季節は、タオルは必需品になりますので、ガーデンファンの方は是非!!

¥648(税込)

2つ目はトーナ グリップテープ!

こちらのグリップテープは、ドライタイプのもので、これからの汗をかきやすい季節には持ってこのグリップテープです。汗を適度に吸収し、グリップをドライに保ってくれます。最近汗でグリップが滑りやすい、持ち手の感触に違和感があるなど感じる方は、是非一度こちらを試してみてくださいいかがでしょうか？

¥1,080(税込)

