

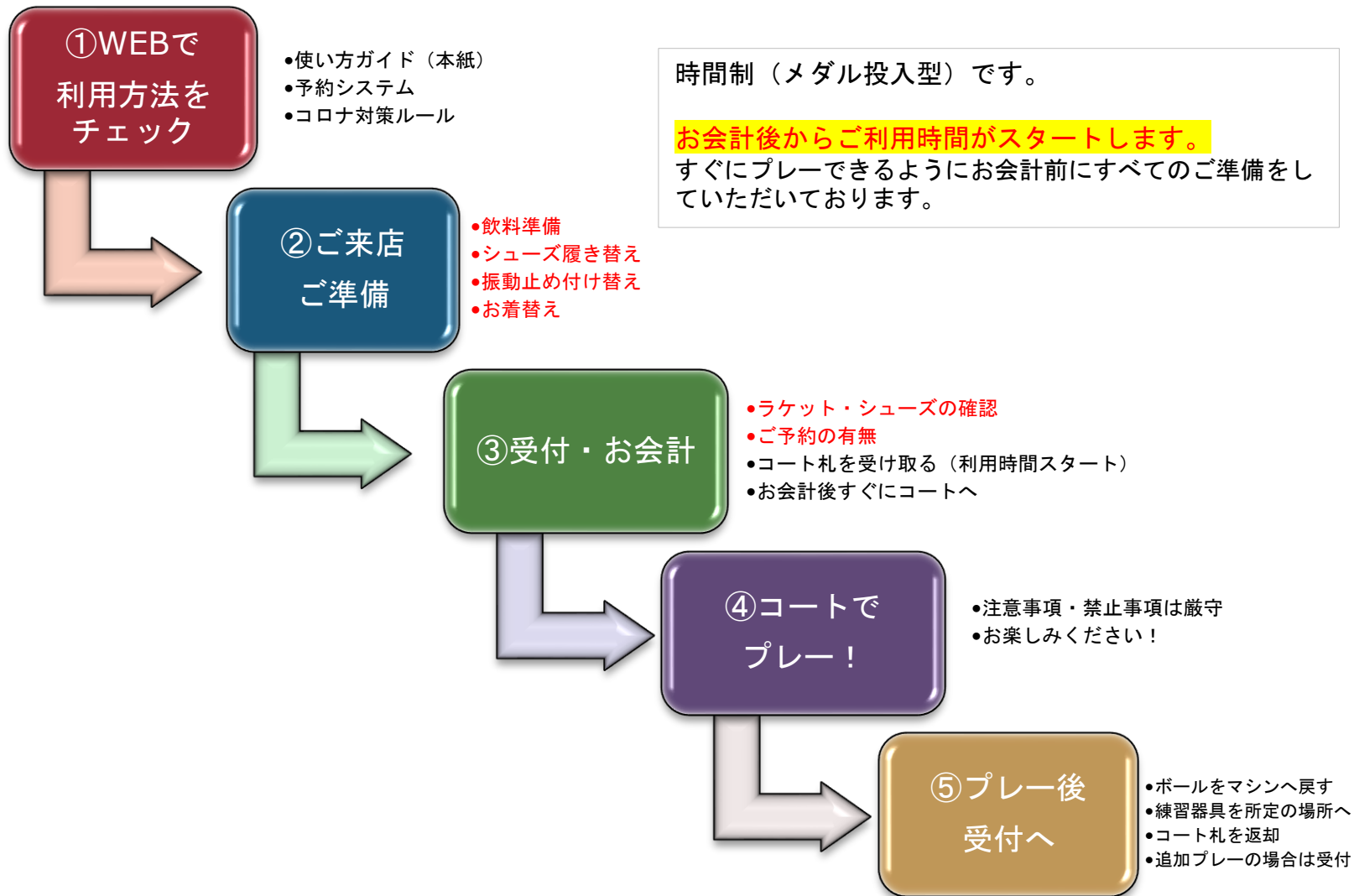
ノヴァオートテニスの 使い方ガイド



ノヴァオートテニス

【ご利用の流れ】

少人数のスタッフで運営しております。お客様がルールを守っていただくことで円滑な運営を可能にしております。以下を必ず守ってご利用願います。



【ご予約を優先で運営】 2020年4月スタート

WEBによる予約システムを導入しました。

当店ホームページの「予約する」ページからご予約いただけます。

パソコン・スマホ・タブレットからご予約願います。

詳細はホームページにてご確認をお願いします。

【順番制も両立】

ご予約なくご利用いただくことも可能です。

一度に連続してプレーできる上限はメダル3枚

並びなおしすることでコートが空いていれば何度でもご利用いただけます。

混雑時は待ち時間をいただく場合がございます。

混雑時は番号札をお渡しします。

QRコードをスキャンしメールアドレスを登録いただくと、そろそろ順番となったところにメールでお知らせしております。

The screenshot shows a reservation system interface with the following elements:

- Header: ご予約内容の選択
- Section: メニューを選択してください (必選)
- Menu Selection: 30分枠 (メダル2~5枚)
- Notes:
 - ※現在予約できる期間: 2021/01/06(水) ~ 2021/01/09(土)
 - ※受付期間: 2020/05/22(金)から
 - ※受付締切: 当日の1時前まで
 - ※受付開始: 3日前の10時から
- Section: コートを選択してください
- Court Selection: すべてのコート
- Section: 予約日時を選択してください
- Date Range: 2021/01/06(水) ~ 01/12(火)
- Availability: 予約できます 予約できません
- Calendar Table:

	1/6(水)	1/7(木)	1/8(金)	1/9(土)	1/10(日)	1/11(月)
6:00	予約可能	予約不可	予約不可	予約可能	予約不可	予約不可

【持ちもの】



必ず必要

- **運動靴**（靴底が汚れたり、傷んでいないもの）※レンタルございます。
※テニスシューズにこだわってはいませんが、スパイクありなどコートを痛めるようなものは使用できません。
※使用前に確認させていただく場合があります。
古いものでグリップがボロボロのラケットや底が破損しそうなシューズはスタッフの判断でご利用を控えていただく場合があります。
コートが激しく痛む要因となるためご理解願います。
- 上手くいかなくても前向きでいられるハート

原則必要

硬式用テニスラケット（5cm未満の振動止めは原則使用不可）※レンタルございます。

必要に応じて

着替え（更衣室あります）
タオル
虫よけ・虫刺され（夏場は特に）
飲料（自動販売機あります）



【レンタルラケット】

1本 300円(税込み)

【レンタルシューズ】

1本 400円(税込み)



原則お持ちいただいています。持っていない方や事情で持ってこれない方へのサービスです。
2020年1月についてに復活しました。シューズは2022年4月に開始しました。

オートテニス ご利用システムと料金

■時間制（ご利用時間が決まったシステム）

受付でメダルをご購入いただきます
メダルの枚数に応じてご利用時間が決まります

メダル1枚（1ゲーム） 平日 470円（税込み）
土日祝日 530円（税込み）

コート利用時間 8分間
（オートテニス5分約75球+ゆったりタイム3分）

購入したメダル分は基本連続して利用できます！

マシンが動いていないゆったりタイムを使って、素振り・休憩・打ち損じボールでサーブ・指導・撮影し動画をチェックしたりゆったりとご利用になれます。

おすすめ！

- 回数券（メダル20枚分） 8,400円（税込み） 有効期限6か月間
- 回数券（メダル100枚分） 39,000円（税込み） 有効期限1年間
- 回数券（メダル200枚分） 70,500円（税込み） 有効期限1年間

※回数券の支払方法は現金のみ 受付でメダルと交換いただきます。

※土日祝・平日とも共通

※注意

お戻り時刻になった際にメダルが使い切れなかった場合、残ったメダルは持ち越せず回収となります。

体調不調の場合は早めにスタッフにご相談ください。

オートテニスの時間制について

ご希望のご利用メダル数に応じて終了時間が決まります。

受付でお戻り時刻を書いたコート札をお渡ししています。

時間の管理はお客様で行っていただきます。

コートに設置されている時計やタイマーを活用し管理願います。

※ご予約でのご利用は予約システムが優先されます。

例えば メダル3枚の場合

メダル1枚8分間（オートテニス5分+ゆったり時間3分）

8分間×3メダル＝24分間のコート利用時間

24分間のうち9分のゆったり時間を入れながら
オートテニスを15分間プレーするということです。

お戻り時刻までに受付にお戻りいただければOKです。

お子様にテニスを教えたい方
撮影して動画チェックをしたい方
打ち損じボールでサーブをしたい方

様々なニーズにお応えできるように
コートの利用時間をゆったり設定しております。

※注意

お戻り時刻になった際にメダルが使い切れなかった場合、残ったメダルは持ち越せず回収となります。
体調不調の場合は早めにスタッフにご相談ください。

【オートテニスプラスαの楽しみ方】

ゆったりタイムにできる8つのこと



①素振り



【貸出練習器具】
エーストレーナー
パワーストローク
パワースイング

②テニスガイド



【貸出練習器具】
テニスガイド

③サーブ

オートテニスで打ち
損じたボールを使っ
たサーブ練習はOK

【貸出練習器具】
サーブガイド
エーストレーナー

④球出し



オートテニスで打ち
損じたボールを使い
練習はOK

⑤アドバイス タイム



親→子
先輩→後輩
経験者→初心者
店員よしのりーお客様
(有料)
などなど

⑥動画チェッ ク



【貸出練習器具】
三脚
スマホホルダー

⑦フットワーク トレーニング



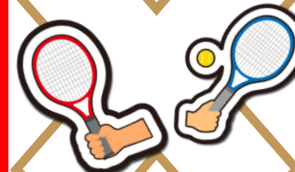
【貸出練習器具】
ラダー
コーン

⑧バランスボー ル



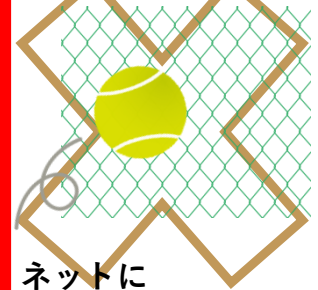
【貸出練習器具】
バランスボール

【禁止】



打ち合い

【禁止】



ネットに
ボールを打つ



【オートテニスのご利用について（補足）】

当店は少人数のスタッフで運営しております。ルールを守っていただくことで円滑な運営を可能にしております。以下を必ず守ってご利用願います。

安全上コート内への入場は**2人まで**。ケガに十分気を付けてください。

2人以上の方でもゲームの途中交代は可能です。

※とくに小さなお子様2人での同時利用は危ないのでオススメしてません。親御さんの判断で進めてください。

メダルを使い切り**追加をご希望の場合、お待ちのお客様がいらっしゃる時は並び直し**となります。ハウスへ戻り追加をご希望の旨スタッフへお伝えください。

※コート札の利用時間が残っていても追加できずに並びなおしとなります。

混雑時は待ち時間が発生する可能性があります。（番号札をお渡しします）

メダルのお持ち帰りや次回への繰り越しは原則できません。

利用時間を消化したにもかかわらずメダルが残ってしまった場合、メダルは受付で回収させていただきます。

体調不良により利用時間の途中で中断する場合はスタッフ早めにご相談ください。

その未消化時間分のメダルを引換券に替えさせていただきます。

※判断はスタッフが行います。

※引換券には有効期限が付きます。

その他のサービス

■サーブ練習 **平日限定**

10分単位の時間制。球数無制限。【注意】オートテニスと同時受付不可

1人練習 税込み470円（またはポイント10P）

2人同時練習 税込み700円（またはポイント15P）

※回数券もご利用いただけます。

※混雑時など休止する場合がございます。（オートテニス優先のため）

■ガット張替え

詳しくは別サイト「ガット張り替え店ノヴァ」をご覧ください

■三脚レンタル

・ 1ヶ月使い放題 税込み500円

■中古ラケットの試打

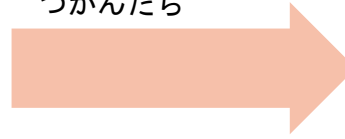
・ 1人1回 税込み500円（5本まで）

マシンの設定の極意

【こんなイメージが上達につながります】

ゆっくりなボールを
出してもらおう
コーチの球出し練習

球出しリズムを
つかんだら



徐々に設定変更
ボールスピードUP

人と打ち合う
ラリー練習

コートが半分しかありませんので、近い距離からボールが飛んできます。
打つまでの時間が短くあっという間にボールが来てしまいます。

無理やり慌てて打つフォームになりやすいことを先にご理解ください。
足が動かさず、手打ちになりかねません。

イメージをラリーでなく**コーチの球出し練習**にしてください。
ゆっくりボールに設定し、
足を動かして全身を使って打っていく練習が得意な施設です。

4秒おきの球出しリズムをつかむことを意識し、徐々にスピードを上げてラリーのイメージに
切り替えていくとオートテニスを使い倒せます。

オススメの設定は次ページ 

マシンのおすすめ設定

一時停止はございません

設定はプレー中に変更できます

スピン
まずは
フラットに



SPIN
スピン

球出し機の**上下**ボタン

まずは**触らずに**

ボールが出てくる筒の角度を変えられます



VERTICAL

メダルは
1枚だけ
入れます

※2枚以上入れる
と飲み込まれます

コインを規定枚数投入しますとランプが点灯し、5秒後にスタートします。

◎ランプ点灯後はコインを入れないで下さい。

◎マシンが作動しない時や、操作がわからない場合は係員までお知らせ下さい。

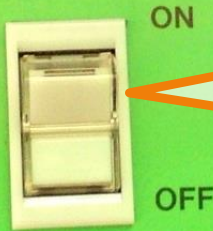
IF THE MACHIN DOES NOT WORK OR

YOU HAVE ANY QUESTION, PLEASE CONTACT A CLERK IN CHARGE.

球出し機の**左右**ボタン

まずは**OFF**に (コート中央で固定)

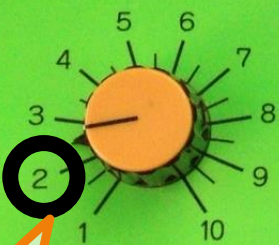
ONで首ふりOFFで固定



HORIZONTAL
左右

スピード

まずは**2~3**に



SPEED
スピード

まずはゆっくりな設定に
スピード「2~3前後」、スピン「フラット」、左右「OFF」

2013/08/

2016年4月より、従来より更に上に向けられるようになりました(^o^)ノ

初期設定は「やや上向き」です。
スピード2~3にあった山なりボールが出せる角度になっております。

上下します。

マシンからゆるいボールを出すときは「上」に。
はやいボールは下に設定してください。

かなり上まであげると
ハイボレー・スマッシュの練習も可能です。

※キレイに左右1球
ずつにならない場合
があります。

「ON」で左右に動きます。

扇風機の首ふりと似ています。

固定したいタイミングで
「OFF」を押すと固定され
ます。

ひたすらバック側にクロスに出したい！な
ど

「OFF」にしておけば、初期設定は「コート中央」にできま
す。

ご自身が立ち位置を工夫すれば、フットワークを使ってフォア
もバックも練習できます。

注意事項

- 当店は原則お客様皆様が思いやりの心で譲り合いながら気持ちよくご利用いただくことを柱としております。
- マシンに入っているボールは30球前後です。コート上に多く出してしまうとマシンからボールがでなくなる可能性があります。15球以上コート上にボールがないようにするのが目安です。
- ボールを踏むとケガの恐れがあり危険です。足元を中心に前に転がしてマシンにお戻しください。
- 2人コートに入った場合、他の方にケガをさせないように十分注意ください。（特にお子様）
- オートテニスをする際は練習機材を所定の位置に戻してから行います。機材にぶつかったり足が引っかかると危険です。危ないと判断された場合は、機材をコート外通路に出してください。
- テニスを1年以上ぶりにプレーする際は、たくさんプレーせずに無理のないボリュームでご利用ください。プレー後に痛みが生じる場合もありますので。
- プレー前プレー後のストレッチなどケアをしましょう。（長くテニスを楽しむコツです！）
- 水分補給や休憩をとり熱中症など体調管理を最優先してください。
- イメージどおりプレーできなくても、よかったところを1つでも見つけるなど落ち込まないように。
- お客様の物品の盗難、紛失、ケガは保障できません。
- 安全を第一に心がけておりますが、万一不測の事態が生じた場合、応急処置以外は一切責任を負いかねますのでご了承ください。
- プレーが終了したら、ボールをマシンへ返し、器具を所定の場所にお戻しください。
- お二人以上で来店のお客様の場合、2つ以上のコートの利用を希望される場合は、受付で希望のコート数をご申告ください。途中でコートを増やしたり、減らしたい場合はお手数ですが、都度受付にお知らせください。コートごとに使用するメダルの枚数もあわせて教えてください。
- その他、施設内に掲示されている注意事項などもお読みください。
- メダル1枚はプレー時間をお約束するもので、球数はご利用方法やマシンの状態により変動します。例えば、ボールを過剰にコートに出してしまうとボールが出てなくなることもあり球数が減ります。

振動止めの使用について

(条件付きで5cm未満でもご利用可能に)

2022年9月29日

2018年よりラケットに装着するいわゆる「振動止め」の使用について制限をしております。

小さな振動止めが外れマシンに混入しボールが出せず、分解修理が頻発していたことで運営に支障をきたすことが経緯となっております。

5cm未満のサイズのを部分的に使用できるようにルールを変更いたします。(条件付きのルール緩和)

【旧ルール】 2018～2022年9月

5cm未満の振動止めはすべて使用を禁止

【新ルール】 2022年10月～

5cm未満の振動止めは原則使用を禁止

ただし5cm未満であっても振動止めに穴があり、釣り糸でしばるなど外れないように処置をしたものは限定的に使用できるものとする。

ご使用の可否はスタッフが判断いたします。

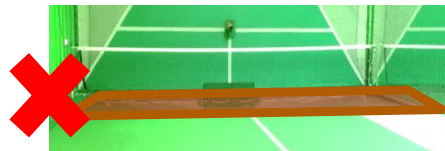
【当店の対応】

無料で釣り糸でしばらせていただきます

対応した5cm未満の振動止めを販売いたします



禁止事項



- 最新の「ノヴァオートテニスの使い方ガイド」を読まずにご利用されること。
- **コート前方の傾斜部分に入ること。(滑りやすく危険です)**
- 5cm未満の振動止めを使うこと(条件付きで一部利用可)。マシンに入ると故障します。(受付で長い振動止めを無料レンタルしております。)振動止めがなくなった際は必ずスタッフへご申告ください。
- 申告なしに使用するコートを変更したり、コート数を増減されること。(受付でお申し出ください。)
- 申告なしにお持ち込みされたメダルを使用すること。(受付時に申告ください。)
- 天井・左右・後ろのネットに寄り掛かったり、ボールやラケットなどものを当てること。
- ラリー(人とボールをやり取りすること)。
- 決められた時間以上コート側にとどまること。
- 動画静止画撮影時、他の方が映り込むこと。または映り込んでいると気になるアングルでカメラを設置すること。
- 練習器具を所定の位置に戻さずオートテニスをプレイしたり、退出すること。(ケガ防止と円滑な運営のため)
- 自前の練習器具などラケット以外を許可なく使うこと。(マシン故障など施設への影響を判断するため)
- 劣化したグリップやバンパーグロメットのラケット、靴底がはがれそうなシューズを使用すること。(コートが汚れてしまうため)
- **他の方を見続けたり、大きな声や音・強い光・匂いなど他のお客様が集中できなくなること。**
- その他、周りのお客様にご迷惑になる行為がないようにご利用ください。
- 他の方のプレーしているコートの通路にとどまること(見られたくない気持ちに配慮いただいています。)
- 飲酒・喫煙。またはアルコールを摂取した状態でのご来店。
- 運動靴以外の履物でコートに入ること。
- マシンのスピードを5以上にしたまま立ち去ること。(安全上スピードを2~3にさせていただくと便利です。)
- 施設を汚したり、壊した場合にそのままにして帰ること。(スタッフに申告ください)
- 更衣室を長く占有すること。(最長7分ほど)
- プレー終了後、ハウスのイスがに座れないほど混雑しているときに長く居座ること。(待っている方を優先いただいております。)
- オムニコートの砂やクレートコートの砂や泥を施設内に入れること。
- テニス以外の目的でコートを利用すること。
- プレーヤーが嫌がるようなマシン設定を故意に調整すること。(ケガにつながりかねず、またテニスが楽しめません。)
- 施設の備品などを壊したり、持ち帰ること。
- スタッフの許可なしに動物を施設内にお持ち込むこと。(スタッフに許可を得てください。)
- その他、他のお客様に迷惑となることや設備・スタッフ・運営に支障がでること。

上記に該当する場合、スタッフの判断で退場いただくことがあります。損害賠償を請求する可能性もあります。他のお客様の安全や快適なテニス環境を守るためです。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【ボールについて】 あらかじめご承知おきください

当店で使用しているボールは、やむなく**耐久性重視のノンプレッシャーボール**
「スリクソンLP」を使っております。

球離れが速く、よく弾む、**硬くて重い打球感**と言われます。

通常使われるボールよりも、**体への負担が大きい**ため、初めてご来店のお客様は特に、**フルスイングせずに硬さを確かめるように50%くらいのスイングからはじめてみてください。**

念のためプレー終了後は**手首・肘・肩を中心にマッサージなどアフターケア**してください。

小学生以下のお子様で特に日常的にジュニア用のボールを使っている方はとくに気を付けてください。



【サーブ打ちっ放しの利用方法】

サーブ練習用のコートは5面のオートテニス場の1か所を使用します。

オートテニス優先としてるため、オートテニスが混雑しているときまたはスタッフの判断により、サーブ練習は休止する場合がございます。

1回の受付でご購入いただけるのは、原則1回分となります。

2回以上サーブをご希望の方は、1回目のサーブ練習終了後に再度受付をお願いします。

【変更】 **オートテニスと同時に受付ができません。**

混雑時はサーブ後のオートテニス、またはオートテニス後のサーブの間で待ち時間をいただく場合がございます。

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【更新履歴】

- 201910 リニューアルにより全面変更。料金・ご利用時間・使い方など。
- 202012 シンプルコースを追加。付随した内容を追加・修正。レンタルラケットがスタート。
- 202101 コロナウイルス感染拡大防止のためのルールを一部追加、その他内容を見直し
- 202101 シンプルコースを廃止
- 202202 回数券の料金変更。シューズレンタルの追加。
- 202211 料金の見直し。振動止めのルールを緩和。

最後までお読みいただき
ありがとうございます。

オートテニスで
上達・リフレッシュ・健康を！
楽しみましょう(^o^)