

# 善福寺公園テニスクラブ通信

【住所】東京都練馬区関町南二丁目四一四八  
 【電話】〇三三九三九二二八〇六  
 【ホームページ】<http://www.http://zenpukui-ten.jp/>  
 【メールアドレス】[info@zenpuku-ten.jp](mailto:info@zenpuku-ten.jp)

## 樹齢50年の桜、まもなく満開

善福寺公園テニスクラブがオープンしてからまもなく45周年を迎えます。その間、コート中央で



ずっとプレーを見守り続けてきた桜は樹齢50年以上になります。夏は新緑、秋は紅葉と、美しく四季を身近に感じることができる当クラブのシンボルツリーです。中でもお花見のシーズンは最高にすばらしいです。桜の満開が楽しめるのは1週間ほどです。ぜひこの機会に足を運んで美事な桜を満喫してくださいね。

## 創立45周年記念大会

4月7日(日)

「創立45周年記念テニス大会」を開催します。

本大会は6組に分けての団体戦で、一人3試合行う親睦がメインのイベントです。昨年からスクール生も参加することになり、懇親会はクラブハウス前のふれあいパークでBBQ。昨年は新しい試みでとても盛り上がりしました。今年も皆さまのご参加お待ちしております。

※申込締切は3月31日(日)です。

詳細は別紙を参照して下さい。

## 善福寺ふれあい祭り

4月21日(日)

今年で12年目となる「善福寺ふれあいまつり」を4月21日(日)に開催します。最初は5、6名の来場者しかいませんでしたが、今では1日で800人ほどの地域の皆さまに楽しんでいただけるお祭りとなりました。大人気のポニー



の乗馬体験や、金魚すくい、スパーボールすくい、車イステニス体験、ボールドリング。他に、ポップコーンや焼きそば、たい焼きなどの豊富なメニューを揃え、桜の下でのテラスでは、冒険遊び広場など、子供達が楽しめるスペースもご用意します。今年

は震度7を体験できる起震車も設置しますので、ぜひ会員の皆さまもご参加ください。

## 大会実行員

本年度の実行委員が決定いたしました。

◎実行委員長 田中勝久

◎実行委員(アイウエオ順)

青松秀幸、高地不二男、高松宏和、茂木東樹、安川忠男

佐藤禮子、西垣章代、野田洋子、野村厚子、松尾泰子

※決定した年間行事は左記の通りです。

## 年間行事\*



4月7日(日)  
創立45周年記念テニス大会



4月21日(日)  
善福寺ふれあいまつり



5月12日(日)・19日(日)  
第45回ダブルス大会



6月9日(日)  
第25回ニューミックステニス大会



7月20日(土)  
サマービアパーティー



9月1日(日)・8日(日)  
第39回ミックスダブルス大会



10月20日(日)・27日(日)  
第45回シングルス大会



11月10日(日)  
第46回秋季親善テニス大会



12月3日(火)  
女子親睦会

## 第45回ダブルス大会告知

5月12日(日)・19日(日)  
恒例の第45回ダブルス大会を開催いたします。

詳細はクラブハウスに掲示いたします。この大会は、東京都テニスチーム大会の選手選考を兼ねています。

※申込締切は5月5日(日)です。

## 第25回ニューミックステニス大会告知

6月9日(日)

善福寺ニューミックステニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

試合後は、西尾プロや佐伯美穂プロを中心としたコート陣によるレッスンも行います。

詳細はクラブハウスに掲示いたします。多数のご参加をお待ちしております。

※申込締切は6月2日(日)です。

## 女子連からのお知らせ

クラブ代表を務めさせていただいております安原温美です。

本部からのご案内は順次掲示いたします。また、女子連のHP「JLITE東京支部」と入力し活動内容等ご覧下さい。入会はいつでも出来ますので、お気軽にお声をかけて下さい。

## 活躍コーナー

安原温美さん

3月10日(日)  
第72回都民体育大会練馬区選考会  
女子シングルス 準優勝

中島真理さん

1月21日(月)  
プレんティ(小平テニスクラブ)  
フリー女子D 優勝  
2月18日(月)  
プレんティ(小平テニスクラブ)  
フリー女子D 準優勝

安原温美・中島真理ペア

3月14日(木)  
ワールド航空杯(調布テニスクラブ)  
フリー女子D 準優勝

## 新会員ご紹介

今関哲史様



テニス歴 30年  
家の近くで家族でテニスをしたいなと思い入会させていただき、良かったです。

西 文博様



テニス歴 7年  
(スタートは48年前)

3年程前にスクールに入校し、40数年振りにはラケットを握りました。11月に親善大会でクラブメンバーの方々と楽しくプレーが出来ました。怪我せず楽しく一歩一歩上達出来るように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

片山治夫様



テニス歴 20年  
テニス歴と同じく年だけはとてしまいましたが、ボッーとしたことがあり、礼はご容赦を！よろしくお願いします。

谷 利徳様



テニス歴 9年  
以前から、スクールやレンタルコートで利用させていたいただき、ありがとうございました。トレーニングとしてキックボクシングもしています。よろしくお願いします。

加藤信夫様



テニス歴 40年  
(内35年休戦)  
久しぶりのテニス、ゆっくりじっくり楽しんでいます。よろしくお願いします。

## 2月末迄に退会された方

瀬戸武様  
長年のご愛顧、ありがとうございました。

## 第24回碁楽会報告

平成31年2月10日(日)

2月10日、今年で23年目を迎える碁楽会の囲碁大会とその懇親会が、クラブ2階で開催されました。今年もメンバー17名の参加者が8面の碁盤をばさみながら4時間にわたって熱戦を繰り広げました。



今年の碁界は、仲邑菫さん(9歳、小学4年生)のプロ棋士誕生の話題で盛り上がりつつありますが、年齢でははるかに年上の私たちが参加者も、碁を楽しまずには負けない勝負は時の運、終わればノースライドの精神で和やかに4時間を白黒の争いで戦い抜きました。

## クレイコートの補修工事

期間：5月27日(月)から約1週間  
コート：No3・4コート  
工事期間中は迷惑をお掛けすると思いますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## GW期間の営業のお知らせ

4月27日(土)～5月6日(月)までの10連休は毎日営業します。  
ただし、30日(火)、5月1日(水)、2日(木)は9時から、その他は8時からとします。  
なお、30日(火)、5月1日(水)、2日(木)、6日(月)は平日会員の方も利用可とします。

## ガット張替キャンペーン

4月1日(月)～4月30日(火)  
**20%OFF**  
ミクロスーパー 3,500円→2,800円  
トニックプラス 7,500円→6,000円  
他多数揃えております。

Pickup!



## テニスクラブ



こんにちは！2月から善福寺公園テニスクラブの仲間入りをしました宮崎靖雄です。どうぞよろしくお願いいたします。

亜細亜大学を卒業後、プロとして選手活動を行った後、母校テニス部のコーチと、非営利活動法人アジアスポーツクラブを立ち上げ、幼稚園児から大人を対象としたテニススクールを母校のコートにて運営してきましたので、全ての年齢層、指導レベルも初めての方からプロ競技レベルまで幅広く指導経験を積み重ねてきました。

そのような指導経験の中で私が学び心がけてきたことは、「年齢・性別問わず、どなたでも正しい技術を身につけることができれば、怪我を少なく必ず上手くなれる」ということです。先日、



フェデラーはツアー大会で史上二人目のシングルス100勝を達成しました。彼 高校2年生で全国選抜ジュニア室内優勝は私と同世代で、過酷なツアー生活の中で怪我をする選手が多い中、これまでテニスによる大きな怪我をすることなく、37歳になった現在も第1戦で活躍しています。これは正しい体の使い方・テニス技術を身につけていることが大きな要因です。レベルは違いますが、皆様と同じく「少しでも怪我なく上手になりたい！」と目指している方向性は同じです。ぜひ皆様にできる限り怪我を少なく上達をしながら充実したテニスライフを過ごしていただきたいと思います。

そこで、私はこの善福寺クラブ通信にて次号より「宮崎コーチのテニスラボ」という特集を組ませていただき、皆様にお伝えできる機会をいただけることになりました。こちらでテニスについて様々なことを書いていきたいと思いますので、皆様のテニスライフに少しでもお役立ちいただければ幸いです。

(宮崎靖雄)



## テニススクール

テニススクール、ヘッドコーチの杉山です。

当スクールコーチの両角コーチが3月末でレッスン業務から離れる事になりました。今後は都内高校の常勤教員として勤務する事になります。



両角圭祐コーチ

スクールとして、これまでの両角コーチの功績に感謝しております。今後一層のご活躍をお祈り致しております。

また私事で恐縮ですが、昨年から今年にかけて行われた、日本テニス事業協会主催の支配人エリート養成塾に参加し、年四回の講義と課題のグループワークを含め修了しました。

この期間、他社の方々との今後のテニススクール事業を発展させる為のテーマを題材に、意見交換、議論をして参りました。

学ばせていただいた事をスクール運営に活かし、今後はテニスクラブ、スクールの双方にメリットのある理想の運営体制を目指し、スタッフ一同、皆様のご期待に添えるよう尽力いたします。

(杉山正樹)



## 自重トレーニング

みなさま、こんにちは！自重トレーニングを担当しているトレーナーの石川春奈です。

今日ご紹介するのはお家で寝たまま簡単にできるおしりトレーニングです。

だんだんと薄着になってきたので、気になるお尻のラインを整えましょう！お尻の位置が高くなると脚長効果もあるんです◎

①仰向けになり片足の膝を

90度に曲げ、もう片方の

足はまっすぐ伸ばします。

②両手と曲げている足で床

を押すように、お尻を持ち

上げていきます。上げて

いる足は肩からかかと

までが一直線になるよう

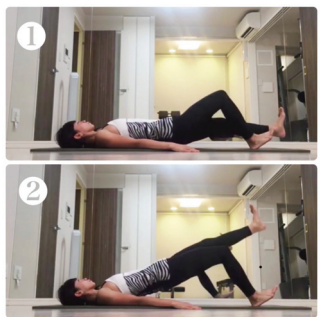
にし、お尻や腿の付け根

あたりに負荷を感じなが

ら上げ下げしてみましょう！

読んでいただいてありがとうございます！自重トレーニングにご参加お待ちしております♪

(石川春奈)



## FCトレーロス

「クラブ創設10年目を迎え」

FCトレーロスは2009年4月に、ここ「善福寺公園テニスクラブ」でチームをスタートし、今年で創設10年目を迎えます。

「トレーロス」とは、スペイン語で闘牛士の意味。どんな困難にも勇敢に立ち向かってほしいという思いが込められおり、「真のサッカー選手の育成」をクラブ理念としています。

選手、スタッフ、保護者が三位一体となり、「共に創り」、「共に育つ」クラブ創りを目指し、ピッチ内外で自立した選手を目指し、育成していきます。

また、ホームグラウンドである善福寺公園テニスクラブでは、選手たちにとって地域の方々と触れ合える貴重な場所となっています。

FCトレーロスが地域に根差し、応援してもらえるクラブを目指すとともに、地域の方々へ微力ながらも貢献できるように取り組みをしていきたいと思っています。

今後とも、よろしくお願いいたします。

(高橋 翼)



## ジュニアスクール

こんにちは、ジュニア担当の鈴木清隆です。

春は花粉が飛んで花粉症の方は大変ですね。沖縄はスギ、ヒノキがほとんどないので、花粉がほぼ飛んでないみたいですね。羨ましいです。

今回は子供のスイッチについてです。

4つのスイッチというものが、1つ目は子供は競争したがる事です。

テニスはラリーをしますが、50回一番最初にラリーが出来たら勝ち、2分間で何回ラリーが出来たか数えて一番多いチームが勝ち等、競争要素を入ると短いボールも一生懸命走りますし、途切れた後も素早くラリーを始めます。子供達は勝負が好きなので練習でも競争要素を取り入れています。

2つ目は子供は少し難しい事をしたがる事です。打ったボールがコートに入るようになってきた後そのままコートを狙うより、的当てをしたり3球連続でコートに入ったらクリア等少し難しい課題を入ると諦めないで頑張りが続けます。

子供のスイッチを刺激して楽しくテニスが上達出来るようにしています。

残り2つは次回紹介しますのでよろしくお願いいたします。(鈴木清隆)



## パデル東京

1月、2月と雨が少なかったせいなのか、3月は雨が続きそうですね。

寒さと風がなくなり、やっと春間近で日中は晴れることを期待しましょう！！

前号では、パデル世界大会のご報告をさせて頂きましたが、3月29日～3月31日の3日間、アジア初のAsianCupが「パデル&フットサル 晴れのち晴れ」で開催されます。海外からは、オーストラリア・カタール・インド・タイ・中国・韓国と6カ国総勢50名以上の選手団が集結致します。

また、国内では、3月に「パデル神戸プラス」がオープン致しました。

神戸と言えば、サッカー選手のイニエスタも大のパデル愛好家でも知られており、Yahooニュースでパデルをするイニエスタが上げられる事を願いつつ、いつかパデル東京にも遊びに来てくれることでしょうか～！！

ぜひ皆さん楽しみに待ちましょう！！

(木村公彦)



## ヨガ教室

こんにちは！リムヨガ主宰ヨガ講師のリサです♪

だいぶ温かくなってきましたね！

桜が綺麗な時期になってきました！

この時期はやっぱりパークヨガ!! 気持ちいい太陽と空の下でピクニックもかねてみんなでヨガをしませんか？

3月下旬～随時石神井公園にて無料パークヨガを行います♪石神井公園は桜の名所です♪

たくさんの木々に囲まれて気持ちいい空気をたっぷり吸いながら凝り固まった体や心をほぐしていきましょう♪初心者でも経験者でもウェルカムです♪気持ちいい朝ヨガで1日をスタートしましょう。

機会があれば善福寺テニスクラブでも？！

まずは日程を公式HPでチェック♪お子様連れでもお気軽にお越しください

★ご予約お問い合わせお待ちしております♪

www.lyimyoga.com

(リサ)



## 善福寺フットボールクラブ

善福寺FC フットサルクラス(毎週金曜日19:30～21:00)では、中学生～社会人までと一緒にプレーしています。

最初の成り立ちは地元中学校サッカー部の子ども達が集まって始まりました。今では、チームを卒業した高校生、大学生、社会人も選手・サポートとして参加してくれています。

そして幅広い年齢で練習することにより、先輩達の技術を間近で感じることににより下級生のレベルアップに繋がり、いつでも後輩達に会いに来れる環境が自然に出来ました。これからも楽しんでプレーすることを大切に頑張っていきたいと思っています！

(新井正憲)



## 【あとがき】

寒い冬が終わり春を迎えると、屋外の活動が楽しくなりますね！

もちろんスポーツも良いのですが、これからの時期にピッタリなのはB B Qです。会員同士の親睦にも最高ですので今年はたくさんガーデンパーティ企画します！

美味しいお肉をたくさんご用意しますので、ぜひ皆さんも参加してくださいね。

(野田照彦)