

# 善福寺公園テニスクラブ通信

## ラグビーワールドカップ 2019開幕

待ちに待ったラグビーワールドカップが20日に開幕しました。私は高校時代ラグビー部に所属していたのですが、ポジションはフッカー(背番号2番)でした。日本代表の堀江選手は180cm、104kgの大きな体格も無く卒業できたのが不思議なぐらいです。

ラグビーワールドカップ2019の日本代表は、「4年に一度じゃない。一生に一度だ!」がキャッチコピーです。是非、みんなで日本代表を応援しましょう!

ラグビーで有名な「One for all, All for one」の意味は「一人はみんなのために、みんなは一つの目的のために」と言われています。

善福寺公園テニスクラブも、みんなでテニスを楽しむためにひとつになれたら素晴らしいですね。



## 善福寺ジュニアキャンプ

毎年恒例のジュニアキャンプが6月29日(土)・30日(日)に開催されました。

キャンプ会場は善福寺公園テニスクラブです。今年度は小学2年生から中学1年生までの30人が参加しました。

テニスし、BBQをして、



## 宮崎靖雄コーチ テニスクリニック開催

6月29日(土)に『宮崎コーチクリニック』を開催いたしました。

第1部は、ネットプレー編! 10名 『球出し基礎練習でポイント終盤局面の決定力を磨こう!』をテーマに1時間半ボレーを中心としたレッスン!

第2部は、サーブ編! 16名 『試合で一番サーブが大事。サーブが良くなれば試合がさらに楽しくなる!』をテーマに2時間のサーブ練習でした!

どちらも満員御礼となり、応募者全員のご参加をいただきました。

イベントが始まる前から小雨となり、開催できるか心配でしたが……。宮崎コーチの『2階に集まりましょう!』という掛け声により、レッスンが始まりました。

まずは、施設内でのテーマに合わせた講義。そして、雨が弱くなったタイミングを見てONコートで実践でした。

宮崎コーチの熱気が、皆さまにも伝わったかのように、小雨を感じさせないぐらい夢中な様子が伺え、レッスン後の笑顔には爽快感があり、大変素敵でした。

天候の悪い中、ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

今後も色々企画させていただきますので、是非、楽しみにお待ちください。



## 東京都テニスチーム大会

7月6日(土)・13日(土) 東京都チーム大会が、7月6日(土) & 7月13日(日)に開催されました。

今年度の善福寺公園テニスクラブの代表チームは、

男子D「安藤・水沼組」 女子D「藤井・染谷組」 MIXD「安原・安原組」

第1回戦・小平テニススクールとの対戦 2-1で勝利。

第2回戦・自由が丘インターナショナルテニスカレッジとの対戦 2-1で勝利。

第3回戦・京王テニスクラブとの対戦 0-3で敗退。

惜しくも、第3回戦では敗戦いたしました。5、6年ぶりに2回戦、3回戦と勝ち抜き、ベスト4進出となりました。

どの試合も見入るほどの熱い試合でした。来年も開催しますので、皆様の応援を宜しく願っています。

チームの皆さま、ベスト4進出おめでとうございます。そして、応援いただいた会員皆様、ありがとうございました。



## 第39回ミックスダブルス トーナメント大会

9月1日(日)・8日(日) 第39回ミックスダブルス トーナメント大会には、14組が参加されました。

優勝は「小山・小山組」、そして準優勝は「染谷・水沼組」、3位は「上井・上井組」は「安原・安原組」でした。

入賞した皆様おめでとうございます。

予選から、どの試合でも、グッと息をのむ場面があり、優勝を予想できないほど熱い試合でした。

また、決勝では天候不良のため、一時中断することもありましたが、どちらも得点を譲らず、ボールを取りに行く姿が大変印象的でした。

今回、ミックス大会にご参加いただいた皆さま、沢山の感動をありがとうございました。



3位「安原・安原組」



3位「上井・上井組」



優勝「小山・小山組」



入賞した皆さん



準優勝「染谷・水沼組」

## 活躍コーナー

中島郁代さん  
9月16日(金)  
2019京王ベテランテニス トーナメント9月70歳以上女子ダブルス 準優勝

## ワイン&生ビール ガーデンパーティー

9月7日(土) 18時から「ワイン&生ビールガーデンパーティー」を開催いたしました。

今回は、クラブ会員様、スクール会員様、パデル、トレニング、地元の方、パ友など、44名のバラエティーに富んだ方々にご参加いただきました。4mの屋外シアターで全米オープンテニスの鑑賞会をしながらお酒を楽しむ一方で、子どもたちは「かるた大会」で盛り上がっていました。

さらに、今回は初の試みで、夏の思い出に浴衣姿で参加された際の割引をさせていただきます。

参加者も増え、夜のお酒と会話を楽しむ素敵なひとときを過ごしました。

今後も、多彩な企画を予定しておりますので、是非一度、少しでもご興味がありましたらご参加ください。



## 第45回シングルス トーナメント大会

10月20日(日)・27日(日) トーナメント大会

- 男子シングルスフリー
- 男子シングルスベテラン (70歳以上)
- 女子シングルスフリー
- 女子シングルスベテラン (70歳以上)

10月13日(日) 正午締切です。

皆様のご参加お待ちしております。

## 第45回秋季親善テニス大会

11月10日(日) 第44回秋季親善テニス大会は、全体を8組に分けて団体対抗戦を行い親睦を図るテニス大会です。試合終了後の懇親会では、初参加の方々の紹介や、賞品の野菜を受け取り、楽しいひとときを過ごします。大会要項はクラブハウスに掲示しますので、奮ってご参加ください。

**ガット張替キャンペーン**  
10月1日(火)~10月31日(水)

**20%OFF** 張り上がり値引き価格

ミクロスーパー	2,800円
シントロニック	3,100円
AKコントロール	3,100円
ペロシティマルチ	3,500円
テックガット16	3,700円
インテリツアー	3,700円
エッジパワー	3,700円
RPMプラス	3,700円
エクセル	4,400円
ニックプラス	6,000円
V S タッチ	7,900円

他多数揃えております。

## 女子親睦会

12月3日(火) 恒例の「女子親睦会」は、6面を使用して行う女性限定の懇親テニス大会です。

テニスの後は茶話会を開き、今年活躍した方々や初参加の方々を紹介して1日を楽しく過ごします。皆様のご参加をお待ちしております。

## 新会員ご紹介

小林正人様 テニス歴 25年  
テニス歴の割に試合経験が少ないですが、今後はクラブライフを通じた様々な経験をさせていただきたいと思っております。皆様どうぞよろしくお祈りいたします。

森山幸子様 テニス歴 10年  
テニスクラブに入会するのは初めてで緊張しております。色々ご迷惑をお掛けするかもしれませんが、がんばりが、どうぞよろしくお祈りいたします。

渡部貴志様 テニス歴 10年  
シングルスを中心息子と一緒に腕を上げていきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。

瀬沼瑞穂様 テニス歴 10年  
こんにちは。中高と学校で部活をしていて、高校の時に宮崎さんにテニスを教えていただき、大学でも宮崎さんに習おうと思いましたが、皆さんとても優しくいつも輪に入れてくれてとても感謝しております。土日に行ければ行こうと思っていますので是非お相手よろしくお祈りいたします。

西岡信一様 テニス歴 5年  
体験会での会員の方々の人柄と雰囲気の良いに入会を決断しました。よろしくお祈りいたします。

7月末迄に退会された方  
高田雄子様、加藤信夫様、堀江貴代子様、橋川正治様  
長年のご愛顧、ありがとうございました。



# 宮崎靖雄のテニスラボ ～テニスの楽しさと奥深さをお届けします～

こんにちは！今年の全米オープンでは、NadalとAndreescuが優勝しました。男子は、序盤Nadalが主導権を握っていましたが、3セット目からMedvedevがNadalを前後に振り回し、フラット系のボールやスライス、ポジションを変えたり、タイミングもずらして、とても良いテニスをしていました。しかし、終盤でのNadalの前後に揺さぶるプレーが成功し、勝利をもぎ取りました。女子決勝でのAndreescuは、Selena相手に後ろに下がらず、常に早いタイミングで主導権を握り、Selenaに時間を与えないプレーでとても素晴らしい試合をしました。男子は更に高速な展開になりつつ、それに対応できる選手が増え、速い展開での前後左右のラリー数が増えてきています。女子は以前よりも早い展開での打ち分けやネットプレーが増えてきており、今回も男女ともに進化を実感した大会でした。

さて前回のテニスラボは、自分のバランスを維持するためには母指球にのりながら膝を曲げた構えの姿勢が大事という話をしました。

そこで今回は、逆の立場として相手のバランスを崩すためには、どのような作戦があるか、という事をお伝えしたいと思います。

まず、最初にお伝えするのは、「時間」です。

「テニスは、互いのバランスを崩して主導権を握るスポーツ」というのは前号でお伝えしました。言い換えると、「打球していない『時間』に駆け引きをするスポーツ」とも定義されるので、相手との駆け引きにおいて、時間を制するものが相手を制する事ができるといえます。

そのためには、

1. 相手の「時間」を奪う
2. 自分の「時間」を作る
3. 相手の「時間」を変化させる
4. 相手の「時間」を止める

という4つの作戦があると私は考えています。

例としてあげると、

1. 相手の「時間」を奪うために、タイミングを早めたりネットプレーで返球する時間を早くする
2. 自分の「時間」を作るためにスライスやロブを使う
3. 相手の「時間」を変えるためにラリー中にスピンとスライスを混ぜたり、タイミングを変える
4. 相手の「時間」を止めるとは、昔はあまり見かけませんでしたが、錦織選手がラケットを引いた状態で、間をおいて、コースやタイミングを隠して打つショットなどが典型的です。

このような「時間」を軸とした4つの作戦を遂行するために、技術力の向上が必要になってきます。

こういったことを踏まえて、自分はどの作戦のプレーがうまくなりたいのか、そのためにどのような技術が必要なのか、一度再考してみてください。

(宮崎靖雄)



## テニススクール

こんにちは。西教と申します。徐々に朝晩涼しくなってきましたね。温暖差が激しいと体調を崩しやすくなりますので、どうぞ身体を冷やさないようお気を付けください。さて、この度、テニススクールを担当することになりました。

6月から善福寺公園テニスクラブで働かせていただくことになり、まだ間もないですが、皆さまへ色々な情報をお届け出来るように努めてまいります。

早速、今回ご案内させていただきますのは、新たにイベント予約方法が簡単にできるようになりましたので、お知らせいたします。

今までは、イベント行事のお申込がフロントまたは、お電話で承っておりましたが、今回から皆さまが日々ご利用いただいている予約システム「ServiceAce」からもご予約することが出来るようになりました。ServiceAceの画面上にあります「イベント」を選択していただきますと、開催されているイベントがご覧になれます。



そこからお申込が簡単に出来ますので、是非お試しください。9月22日(日)&23日(月・祝)イベントを開催しておりますので、ご興味ありましたら、是非、そちらからお申込ください。今後も、気になる点、ご不明な点等がございましたら、いつでもお気軽にお申し付けください。

それでは、今後共、どうぞよろしくお願いいたします。(西教祐子)



## 自重トレーニング

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。

今回はテレビを見ながら簡単に出来るおしりのトレーニングをご紹介します☆

まず、四つん這いになり手のひらをついている位置に肘をおきます。写真①のように左足の膝をお腹を引きつけよう。



次に②のように膝を伸ばしながら足を後ろに伸ばします。この時、骨盤を左右に傾けたら腰を反り過ぎないようにするのがポイントです。片足20回ずつ・週1回からはじめてみましょう♪

お一人で筋トレが続かないという方！毎週月曜日の19時よりクラブハウス2階にて自重トレーニングを行っております！お友達やご家族でのご参加をお待ちしております♪

(石川春奈)



## ジュニアスクール

こんにちは、ジュニア担当鈴木清隆です。今年も暑い日が多かったですね。涼しくなると夏の疲れが出るので体調にはお気をつけください。

今回はトレーニングの一つをご紹介します。運動能力を上げる為に投げる、捕る練習をしています。

遠くに投げる、強く投げるには体全体を使ったり腕と肘の動きを練習しますし、捕る為にはボールの動きを予想して先に動く必要があります。



ジュニアクラスではボールの代わりに柔らかいゴムを使ったロケット投げをしています。

ロケットには羽が付いているので体の回転、腕の回転を正しく使わないと真直ぐ飛んでくれません。

またロケットが曲がって飛んで行く場合があるので捕る方は曲がりを予想する、反応を上げる練習にもなります。

硬いボールだと早いキャッチボールが出来ないので安全に練習出来るようにしています。

運動能力を上げたい方もご参加をお待ちしていますので、是非一度体験レッスンを受けてみて下さい。(鈴木清隆)



## パデル東京

パデル東京です。

9月15日大型台風の恐ろしさを改めて感じ、夏の異常気象ともそろそろ開放される季節になりました。パデル界では、8月31日に「パデル名古屋」がオープン致しました。

我々パデル東京、晴れのち晴れ(千葉)に次ぐ、3店舗目となります。益々パデルのネットワークが全国に広がって行きますよ～！

パデル界では、10月14日よりスペイン・カステリオンで開催される「第12回世界ジュニアパデル選手権大会」と「世界オープンジュニアパデル選手権男女ダブルス」へ向けた男子および女子U-18日本代表メンバーが発表され、パデル東京のスクール生から、4名が選出されました。

- ・U-18-M 平レオン オリリアス
- ・U-16-M 平レミエル ケイ
- ・U-14-M 金子陽
- ・U-16-W 田中 葉乃香
- ・サポート 吉元さやかコーチ

世界での活躍を期待しつつ、是非顔を見ることがあれば応援の程宜しく願っています。

(木村公彦)



## 善福寺フットボールクラブ

当サッカースクールでは8月、3～6年生を対象に夏合宿を行いました。

今年は群馬県の榛名湖にて、過ごしやすい気候の中、天然芝で普段できない練習をし充実した日になりました。

2日目には、商品をかけたサッカー大会！

勝って喜ぶ子、負けて悔し涙を流す子など、皆勝負への熱い気持ちがプレーに出ていて、独特な緊張感がありました！

また、今回の合宿では、物の管理、掃除、食事の準備・片付け、時間の厳守など、普段の生活ではお母さんが手伝ってくれることを、自分たちで行いました。慣れないことで、戸惑う子もいましたが、6年生を中心に皆で助け合い終えることができました。

今回感じた、集団生活の楽しさや難しさを日常生活に生かして、楽しくサッカーを続けてくれたら嬉しく思います。(渡辺 麟)



## FC トレーロス

FCトレイロスではジュニア・ジュニアユース年代で海外遠征を実施しています。

今年の夏もU11(小学5年)とU14(中学2年)がそれぞれイングランドに遠征しました。U11はオックスフォード、U14はオークハムにそれぞれ滞在し、試合や練習、試合観戦、観光などを行いました。

イングランドはフットボール発祥の国です。

パブリックスクールの生徒たちが単にボールを蹴り合うものから、一定のゴールやグラウンドを決めて得点を競うものまで、それぞれのやり方で楽しんでいたボール蹴りのルールを1863年に統一。世界初のフットボール協会を発足させたのが始まりと言われています。それ故、現在でもサッカー協会を「The Football Association」と呼んでいます。1888年には12チームが所属する世界最古のフットボールリーグを創設。1992年には1部の全チームが脱退し、現在のプレミアリーグの前身を立ち上げました。以降優勝は、マンチェスター・ユナイテッド13回、チェルシー4回、アーセナル3回、マンチェスター・シティ2回、ブラックバーン1回とこれまで5チームしか戴冠を味わうことが許されませんでした。2016シーズンはレスターが5001倍のオッズを覆し、奇跡の初優勝。史上6チーム目の王者が誕生しました。レスターの躍進に象徴されるように、小さなクラブも他国に比べて豊富な資金力を持ち、有力選手の獲得が可能になった結果、世界中からスター選手や名将が集まり、リーグ全体の競争力は増すばかり。格下が強豪を下すことも珍しくない、世界で最もタフなリーグと言えます。

◎代表チームのW杯成績：優勝=1回(1966年)、ベスト4=2回、ベスト8=6回 ※2018年ワールドカップではベスト4

(加賀見 健介)



### 【あとがき】

千葉県に大変な被害をもたらした台風15号の影響は、今も各地で続いています。早急な復興復旧を心から願っています。善福寺公園テニスクラブも屋外の施設なので、台風や地震、大雪などの自然災害の影響をまともに受けてしまいます。管理運営はとて手間のかかる作業ですが、春夏秋冬を感じることが出来るコートとしてこれからも頑張って整備してまいります。(野田照彦)