

# 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〕〇三三九二九二九二八〇六  
〔ホームページ〕<http://www.http://zenpuku-ct.jp/> [メールアドレス] [info@zenpuku-ct.jp](mailto:info@zenpuku-ct.jp)

## スポーツで心身を鍛え、 コロナに打ち勝とう！

4月8日(水)から48日間の臨時休業、営業再開後も3密状態と飛沫感染を避けるために、利用時間や施設利用の各種制限や消毒の徹底など、皆様には多大なるご不便ご面倒お掛け致しております。お陰様で今日まで安心安全に営業を続けることが出来たことに心から感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

元々、テニスは身体接触が無く、開放的なコートで距離を保ちながら安全に楽しめるスポーツであると言われております。さらには感染しにくいという点以外にも、テニスには体が丈夫になり長生きできる、日頃のストレスを軽減し思考力までも強化する、交流関係が広がり、家族友人と楽しめるなど、さまざまな利点があります。

また最近では、イベントの人数制限の緩和やGOTOキャンペーンなどにより、緩和ムードが広がり観光地や街中にも人が戻って来ています。長い梅雨が明け、8月の猛暑も終わり、秋の気配を感じる最高のスポーツ日和の季節がやって来ました。WTF コロナの時代に、皆様に笑顔でテニスを楽しんでいただきたいと願っています。今後も引き続き、コロナ対応策にご協力いただきながら、素敵なテニスライフをお楽しみください。



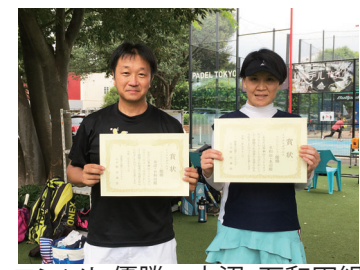
## 第40回ミックスダブルス大会

9月13日(日) 今年のミックスダブルス大会は、11組の方が参加して開催致しました。優勝は「安原ご夫妻組」、準優勝は「上井ご夫妻組」、3位は「竜口・小山組」「斎藤・藤井組」でした。入賞した皆様おめでとうございます。

決勝戦は、ご夫婦同士の対決でした。試合が続き疲労がありながらも、攻めるべきところは攻め、お互いに言葉を投げかけながら助け合う部分もあり、ご夫婦の愛も感じました。また、今回ご参加いただいた皆さまのプレーを拝見させていただきましたが、コロナにより休業期間がありながらも限られた練習時間の中で、とてもお休みしていたと感じさせない、思わず拍手が出てしまうプレーばかりでした。皆様、感動をありがとうございました。



入賞した皆様



コンソレ優勝 水沼・石和田組



準優勝 上井・上井組



優勝 安原ご夫妻組



3位 斎藤・藤井組



3位 竜口・小山組



## No3・4 クレーコートナイター 照明設置工事のお知らせ

いつもご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

この度、No.3・4のクレーコート2面にナイター照明を設置することとなりました。こちらのコートでは、11月以降の夕方から、ナイター照明を利用してジュニアの育成クラスのレッスンを予定しています。

現在、テニススクールでは、多くの子供達がテニスの楽しさや技術を学んでいます。もっと上手になりたい、試合に出場して勝ちたいと思う子供たちが増えてきました。そこで、宮崎支配人を中心として2020年6月から育成クラスを開講して来ましたが、練習環境をさらに整えるために、ナイター照明を設置する運びとなりました。

今後も、世界や日本のテニス界でどこまでいけるか挑戦したいと夢や希望を持っているジュニアの手助けをするべく、育成指導理念のもと人間性を含めて情熱を持って指導していきます。

世代を超えて多種多様な人が触れ合い、繋がる事が出来る素晴らしいクラブ文化の中で、皆様のご協力をいただき、一緒にジュニア世代を育てて行きたいと考えています。

ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

工事期間:10月5日(月)~10月20日(火)  
※6日(火)、7日(水)、19日(月)の3日間は、No3・4コートご利用出来ませんが、他の日程は通常通りコートはご利用いただけます。



## 新会員ご紹介



鈴木伊佐男様 テニス歴 15年  
健康の為にテニスを楽しんでます。コートで皆様とプレーさせていたいただきますのを、楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。



鈴木久美様 テニス歴 41年  
健康増進と夫と共通の趣味の為に、テニスをゆとりと楽しんでます。ご一緒する機会が御座いましたら、ぜひよろしくお願いいたします。



白井真ノ介様 テニス歴 5年  
両親がクラブに入っていますので、20年振りに運動不足の為に入会致しました。学生以来です。初心者同様ですがよろしくお願いいたします。



君塚直木様 テニス歴 15年  
運動不足解消、生活習慣改善の為に、約10年振りにテニスを再開することにしました。まずは、体力の回復から始めたいと思っております。よろしくお願いいたします。



森秀頭様 テニス歴 20年  
医療に携わる仕事をしております。既にスクールで10年以上お世話になってきましたが、ようやくクラブに入会することに致しました。どうぞよろしくお願いいたします。

## 丹治康雄様



テニス歴 40年  
中学の部活で始め、高校は正確には専らボールボーイの練習でした。こんな部活速攻辞めてやると固く心に誓ってからの経過は残酷です。従いまして、技術はまだですが、伸びしろはあります。これからは、よろしくお願い申し上げます。

## 今井雄也様



テニス歴 20年  
高校時代、薄暗い時間から練習を始め、授業中に休憩を取り、街灯を頼りにしながらテニスを毎日楽しんでいました。テニスをしない時間の方が長くなりましたので、練習し直したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## 今井友理様



テニス歴 5年  
小学3年生からテニスを始め、中学校でも硬式テニス部に入っています。父も今月、会員になり、一緒に練習しています。部活の練習だけでは物足りず、もっと練習して試合で勝ちたいので、よろしくお願いいたします。

## 第46回シングルス大会開催

10月18日(日)25日(日) 恒例の「第46回シングルス大会」を開催致します。詳細はクラブハウスに掲示致します。

## 第46回秋季親善テニス大会中止

11月8日(日) 開催予定でした「第46回秋季親善テニス大会」は中止と決定致しました。よろしくお願いいたします。

## 女子親睦会中止

12月2日(水) 開催予定でした「女子親睦会」は中止と決定致しました。よろしくお願いいたします。

## 8月末迄に退会された方

石渡早苗様、磯野進様、磯野みつえ様、伊藤清子様、上田節子様、岡安益代様、小山和哉様、斎藤邦和様、桜井美香子様、武井忠様  
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～

テニスがうまくなるために・・・  
 こんにちは！久しぶりのテニスラボ投稿です。  
 グランドスラム大会も始まり、大阪なおみ選手が全米OP優勝！という嬉しいニュースがありました。久々に明るいニュースで、元気をもらえますね！

忘れていた方のために、前回までは、テニスの上達を考える上で、「時間」と「打点」の観点が重要だということをお伝えさせていただきました。

しかし、それだけを練習等で磨いても、すぐにゲームで発揮できるわけではありません。ゲームで自分の力を発揮するためには、ゲームの中での考え方がとても重要です。

そこで今回は、「テニスゲームの思考法」について少し書きたいと思います。

私は、「ゲームをする＝相手を知る」とことだと考えています。

ゲームにおいて相手は、1打1打を、ポイントを取るために意図を持って打っています。

そのため私は、その1打を「相手の情報」と捉え、「ゲームを進める」＝「相手の技術面・心理面の情報収集をしている」、と思いながらプレーしています。

相手のエースやミスも「情報収集」としてゲームを進めていけば、相手がどんなショットが得意・苦手か、どんな場面で強気・弱気なのか等が把握でき、ゲーム終盤でどんな作戦が相手に対して有効かを見つけ出しやすくなります。続きは次号をお楽しみに！

ゲームをする際は、ぜひ意識しながらプレーしてみてください。



## テニススクール

(西教祐子)

こんにちは。  
 皆様、ご無沙汰しております。  
 善福寺通信もついに再開いたしました。

コロナの影響により、休業する期間もありましたが、こうして多くの皆様に、足を運んでいただき、テニスを楽しんでいただいていることに、何よりも嬉しく、心より感謝申し上げます。ありがとうございます。



皆様はどのぐらいの期間でガットを張替されていますでしょうか？  
 この夏の暑さにより、湿度によるダメージなど、緩みやすい傾向があります。

季節の変わり目など、ガットの寿命は3ヶ月とされていますので、少しでも打球時に、腕や手首にボールの重みを感じる方は、ガットを張替することで軽減されることもありますので、ぜひお試しください。

私自身も、腕を痛め、ラケットを持つことも苦になる時期があり、3ヶ月経過するとボールを撥ね返すことが弱まり、余計にきき腕に負担がかかったことがあります。普段あまり気にかけない部分でもあります。定期的に替えることで腕の負担が軽減しますので、この機会にご自身のガットのセルフチェックしてみてください！

わからない際は、ぜひコーチにご相談ください。  
 今後も、ケガのない、楽しく、ずっと続けられるテニスライフをお過ごしください！

## 健美ピラティス

(中野静音)

皆様、残暑いかがお過ごしでしょうか？  
 秋の入り口で体の怠さや気力低下を感じてはいませんか？

「夏の疲れが出る時期」とされ、内臓機能の低下が挙げられますが、「冷たいものばかり飲み食いしてるから」。だけではないのです。なぜ、内臓機能が悪くなるのか、これからの季節にむけてどう食べていけばいいのかを食養の視点でお伝えします。

東洋でいう「陰」に属する食べ物は身体を冷やすものとされます。「陽」が高い夏に反対の「陰」のものを欲しがるのはとても自然ですが、身体が陰性に大きく傾いた時私たちの身体は不調となります。ここまでは冒頭の話と同じですね。ここにもう一つ。いわゆる夏野菜や生野菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムは多く摂取しすぎるとナトリウムを体外に出してしまうことをしてしまいます。体内のミネラルバランスを崩してしまうのです。だから不調になります。野菜だからたくさん食べていい訳ではないと言うのがわかりますね。

さて、秋は「肺」を養うといいとされます。体内を乾燥から防ぐ玉ねぎやレンコンなど白い食材を。芯から温める鶏肉、くるみ。胃腸が弱っている人はカボチャやにんじんなど黄色い食材を多めに。現在不調を感じている人は寒い地方で採れる野菜かつ地中で育つ野菜を意識的に食べていくと身体の陰陽が整いやすくなると思います。冷えに悩まされない冬を過ごすなら、今から夏の冷えをとって体内の潤いを満たすのがおすすめです！



## 自重トレーニング

(石川春奈)

皆様、こんにちは！  
 パーソナルトレーナーの石川春奈です。

この数ヶ月のあいだに目まぐるしく日常が変化し、当たり前に出ていたことが出来なくなり、ストレスや不安を抱えてしまう方も多かったのではないのでしょうか。

私もいつもしていたトレーニングができなかったりや気軽に人と会えなくなってしまい、さまざまな不安を感じて過ごしていました。

そもそも「不安」とは身を守る為にも感じる大切な感覚です。不安だと感じるから回避する備えができ、からだにとっては自然であたりまえの反応だと思っています。不安な気持ちが浮かんできたら、その気持ちに寄り添い、体が喜ぶことや心が整うケアをしてあげてくださいね。

月曜日 19時～、20時30分～各60分 1回2,500円  
 毎週、クラブハウス2階で開催していますので、皆様をお待ちしています。



## TAKAKO YOGA

(藤木 多嘉子)

ヨガをしてhappy!!

3月からの4ヶ月間は対面でのレッスンを休止し、初めての試みであるオンライン形式でのレッスンをしてまいりました。

7月に入り感染対策に気をつけながら、対面レッスンが出来ようになり皆様にお会いできて本当に嬉しかったです。

そして何より、コロナ禍でストレスがたまり、運動不足になりがちなこの時期にはヨガがピッタリなんです。

ヨガは身体を柔らかくするだけでなく、ゆったりとした深い呼吸、身体を温める力強い呼吸などさまざまな種類の呼吸を通じ、自律神経を整えることができます。心に余裕ができ、穏やかでハッピーな気持ちになれるので是非一度体験にいらして下さい！



## ひでたか無痛整体院

(望月秀峰)

善福寺公園テニスクラブの皆様はじめまして。

8月よりクラブハウス2階にて「ひでたか無痛整体院」を開院させていただいております。望月秀峰と申します。

今回が私にとって初めての善福寺通信への投稿ということで、まずは開院している整体院についての紹介をさせていただきます。

今や街中には多くの治療院が並んでいますが、当院の1番の特徴は、痛くない施術をするという事と、その場しのぎで痛みを和らげる治療ではなく、不調の原因となっている歪みなどを正確に検査して、それらをお客様に丁寧に説明をした上で根本的に問題を解消していく治療を行っていることです。

また、今は痛みなどがなくても、体のメンテナンスをして将来の不調を予防する大切さも伝えていきます。現在のお体の状態と将来的にどのような不調が発生するかその可能性についてをお調べし、それを未然に防ぐことで、体と人生をいつまでも自由に楽しむものにするお手伝いができればと思います。

クラブで多くの方とお会いできることを楽しみにしています。

《ご予約・お問い合わせ》  
 ☎ 090-6923-4937  
 ✉ mochihide422@gmail.com  
 LINE @951nnqqi  
 ひでたか無痛整体院 検索



## ジュニアスクール

(坂本 亮)

こんにちは、善福寺ジュニアチームは夏休みに、4日間続けて行う「魂の朝練」や、一日中テニスをする「夏のテニスチャレンジ」などのイベントを行いました。「夏のテニスチャレンジ」では、元気一杯に練習する子供たちや、一生懸命レッスンをサポートするコーチ達、飲み物や氷など用意してくれるスタッフ達が一丸となって頑張り、とても良い一日になりました。今年の夏は本当に暑かったのですが、その中で子供たちはお互いに励まし合い、自分を奮い立たせ頑張っていました。最初はお互い知らない者同士の子供が多かったと思いますが、一緒に練習してご飯を食べ、一日一緒にいることで、いつの間にかお互い友達にもなっていました。しっかり練習する中にもアイス、かき氷、花火などの楽しみがあり、最高の一日になりました。

これからも元気にテニスを頑張る子供たちを応援して行きたいと思っておりますのでよろしくお祈りいたします。



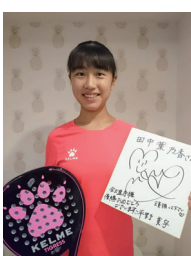
## パデル東京

(瀧田瑞月)

パデル東京です。

コロナウイルスが未だ猛威を奮っており、日々の生活の大切さを痛感していると同時に、皆様のご協力のお陰で施設を再開出来ておりますこと、感謝申し上げます。

7/20に日本テレビ「Going」内にて田中葉乃香さんのパデルの動画が全国放送されました!!Going・行列のできる法律相談所という番組のコラボ企画「高校生全力30秒選手権」にてパデルスクール生の田中葉乃香さんが見事優勝をしました!!「パデルを広げたい」という思いでエントリーしたという葉乃香さん、何度も動画を取り直しての優勝となりました！パデルが大好きという熱意が伝わる素敵な動画が放送され、パデルの認知度がますます上がってくれたと実感しております。季節の変わり目となり、体調を崩しやすい時期になりますのでお体にはお気を付けてお過ごしください。



## 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

皆様いかがお過ごしでしょうか。  
 まだまだ新型コロナウイルスの影響が続き、大変なことも多いかと想像します。

善福寺FCも3月から約3カ月間の活動自粛となり、6月から多くの方々の助けにより活動再開をすることが出来ました。最初は感染防止のため、限られた練習メニューでしたが、徐々に通常の内容に戻って来ています。

ボールを思うように蹴れずに我慢の日々を経て、子どもたちは大好きなサッカーが出来る喜びを感じて、コーチも子どもたちの笑顔にたくさんの元気と勇気をもたらすことに頑張っています。困難な時期だからこそ、仲間と助け合いながら、スポーツの力を信じて乗り越えて行けたらと強く思います！



## FCトレース

(加賀見 健介)

8月に入り、夏休みの思い出作りとして秋川渓谷に遠足に行くことが出来ました。

また今年は新型コロナウイルスの影響により日程が大幅に変更されましたが、やっと8月末からは区内公式戦や第4ブロックリハウスリーグ、全日本少年サッカー大会予選などが始まりました。

今後も状況が変わる可能性はありますが、選手たちと共に今プレー出来ることの喜びを大切にしていきたいと思っております。



【あとがき】  
 皆様、休業期間中自宅で過ごす時間が増えと思いますが、新しく始めた趣味やスポーツはございますか。私は、娘に勧められた韓流ドラマの面白さに見事にハマってしまいました。なかなか思うように外出出来ない中、今では楽しみのひとつです。中でも、私のお気に入り「梨泰院(イテオン)クラス」です！興味持った方はぜひ見てみてください！  
 (野田照彦)