

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】〇三三三九二九二九【FAX】三三三九二九二八〇六
【ホームページ】http://www.http://zenpukuji-c.jp/ 【メールアドレス】info@zenpukuji-c.jp

2020年を振り返って

2020年は、コロナで始まりコロナで終わった大変な1年でした。親善大会やBBO大会、ふれあい祭りやクリスマスパーティーなど、親睦を兼ねたイベントは全て中止となり、施設も長期間休業いたしました。コロナで生活スタイルや仕事も大きく変わり、皆様にとっても特別な1年だったのではないのでしょうか。安心安全にスポーツを楽しんでいただくために、コロナ感染対策ガイドラインを作成し、お客様と一緒に日々取り組んでまいりました。現在も、当施設から感染者が出ていないのは、皆様のご協力のおかげだと思っています。この場をお借りして心から感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

しかし、日本テニス事業協会の全国会員数調査によると、9月末の昨年対比でテニススクール95%、テニススクール92%と、まだまだ厳しいのが現実です。また、第三波の到来で、東京都の感染者数は日に日に増えています。コロナの影響だけでなく、会員制クラブは新規入会者の減少や高齢化など課題が山積しています。今まで、テニスクラブの存続発展に向けて、テニスを中心として、サッカー、パデルなど他競技のスポーツや、子供達が集うカルチャー教室など、地域コミュニティなどにも力を注いで来りました。

新しい2021年が、皆様にとって明るく希望を持てる年となりますように心から願っております。



来年以降も、テニスファンを増やし多くのお客様に楽しんでいただく施設に向けて、新しいチャレンジしてまいります。引き続き皆様のご理解と協力をお願いいたします。

第46回シングルス トーナメント大会

10月18日(土)・25日(日) 今年は、コロナによりいろいろなイベントが中止になってしまいましたが、第46回シングルス大会を無事に開催することが出来ました。

今回は、男子27名、女子は6名と、クラブ会員はもちろん、スクール生も参加しました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。今年も、予選から熱い試合が繰り広げられ、誰が勝つのでしょうか?と予想のできない試合ばかりでした。結果は、男子優勝「曾我公一さん」、準優勝「安原和彦さん」、3位「竜口博至さん」、「水野敦友さん」、コンソレ優勝「大濱健太さん」、女子優勝「染谷美奈さん」、準優勝「木下温子さん」でした。入賞された皆様、おめでとうございます。



入賞した皆様



優勝 染谷美奈さん



コンソレ優勝 大濱健太さん



準優勝 安原和彦さん



優勝 曾我公一さん



準優勝 木下温子さん



3位 水野敦友さん



3位 竜口博至さん

東京都チーム大会

11月21日(土)

今年は、コロナの影響により7月開催を11月21日(土)に延期して開催されました。

そのため、今回は善福寺公園テニスクラブと東宝調布テニスクラブの2チームのみのエントリーでした。当日は、東宝調布テニスクラブにて、男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルス各1組によるチーム戦で行われましたが、結果は、残念ながら0-3で敗れてしまいました。

代表選手の皆様お疲れ様でした。善福寺公園テニスクラブ代表選手
◎男子ダブルス 安藤・安原組
◎女子ダブルス 櫻田・別所組
◎混合ダブルス 小山・小山組



活躍コーナー

水沼 靖さん

11月8日(日)

第73回杉並区民体育祭秋季大会
男子B級ダブルス 準優勝

田中正二さん

11月3日(火)

2020 PINHEILS ベテラン
オープンテニス大会
70歳以上男子シングルス 準優勝

新会員ご紹介

相坂 勝様



テニス歴 40年
健康と体力維持の為に、テニスを8年振りに始めることにしました。現在74歳ですが、無理をせずなるべく長くテニスを楽しみたいので、よろしくお願いたします。

武本恵子様



テニス歴 30年
転居が多かったのですが、仲間にも恵まれて長くテニスを続けることが出来ました。50(?)肩や膝の痛みも負けずに、これからは楽しくプレーしたいと思っております。よろしくお願いたします。

奥田治仁様



テニス歴 35年
「楽しく」をモットーに、クラブ・テニス・ライフを過ごしたいと思っております。よろしくお願いたします。

碁楽会開催

2月14日(日)

囲碁に興味のあるメンバーが集まって発足し、毎年2月に大会並びに懇親会を開催しています。毎月第3水曜日の午後には定例会を開いていますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。詳細は、クラブハウスに掲示いたします。

年末年始のお知らせ

年末年始スケジュールは左記の通りです。

12月30日(水)~1月1日(金)休業
1月2日(土)・3日(日)9時から営業
※冬期長期休業はありません。
※テニスクールは4日(月)からスタートします。

11月末迄に退会された方

瀬沼瑞穂様、丸山義男様、紅田純子様、佐藤禮子様、立石洋光様、櫻田絵里様、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

今回のテーマは、テニスは「ポイントの考え方・捉え方を変えるだけで上手くなる!!」

みなさん、こんにちは! 前回は「ゲーム=情報収集」という話をさせていただき、そのように考えることで自分の作戦も立てやすくなる、という事をお伝えさせていただきました。今回は、その続きをお伝えしようと思います。

相手のエース・ミス、フォームにしても「情報」という考え方から、一番大切なのは、「ポイントの考え方・捉え方」です。

【上達する為のポイントの考え方】
・相手は全力を出してプレーしてくるので、ミスは絶対にしないし、期待してはいけない。全て100%入ってくるという前提で展開や配球を考える。

【上達する為のポイントの捉え方】
●相手とのラリー時には...
●自分がミスをした時には...

- 相手とエースをとられたポイント時には...
●このポイントでこのような選択をするのか
●このボールを、そのようなタイミングで打てるのか
●次はこのように対処しよう...etc

【良くない捉え方の例】
なんでミスをしたんだ×
なんで決められないんだ×
なんでこのエース級のボールが返ってくるんだ×

→WhyよりHowを考えられると良いと思います。
例えば、初めて対戦する選手と試合をする場合には、試合序盤に相手にわざと様々な場所で打たせて情報収集し、相手のできない、打てない情報を見つけていくことで、後半の展開の作戦が立てやすくなり、勝利に近づきやすくなります。

このように、ポイント終わりの考え方・捉え方を変えるだけで上達スピードは格段に変わるといえます。

最後に、松下龍馬コーチがオレゴン大学進学の為、1月より新たな一歩を踏み出します。プロ目指して頑張ってください!! (写真前列中央)



ひでたか無痛整体院

「冷えと不調の関係」
こんにちは。ひでたか無痛整体院の望月秀峰です。

ここ最近ではコロナウイルスの影響が今まで以上に増しており、皆様におかれましては不安やストレスなどで、お身体の調子を崩されていないか心配です。

さて、今回のテーマは「冷え」についてです。

私は整体師として、お客様の体の歪みや筋肉の硬直などの状態を整えるのが主な役目ではありますが、それ以上に大事なものが、お客様自身に1番気を付けていただきたいと思っているものが「冷え」です。

全ての不調の根源は冷えといっても過言ではありません。腰痛でも肩こりでも頭痛でも、体に起こる痛みや不調のほぼ全ては、血行不良に起因します。

冷えると筋肉は硬くなり、硬くなった筋肉は血管を圧迫するので、血の流れが悪くなります。

ストローを歯で噛んでしまうとジュースを飲もうとしても上手く吸えませんか?

硬くなった筋肉が血管を圧迫するというのは、そのようなイメージです。

私の所にいらっしゃるお客様でも、腰痛や肩こりの方のほとんどがシャワー浴だけで、湯船に浸かる習慣がない人です。

このような人たちは、私の施術に加えて湯船に浸かる習慣を一定期間続けていただく事で、症状が改善されていきます。

これからますます寒さが厳しくなる季節ですので、コロナやインフルエンザ対策と併せて、冷え対策をしていただくと、元気に冬を越せるといえます。

私の施術では、歪みや筋肉の状態だけでなく、その人に適した入浴の温度や時間を調べてアドバイスする事もできますので、慢性的な不調がなかなか治らない人は冷えを疑い、ぜひ一度ご相談いただければと思います。



テニススクール

皆様、こんにちは。今年も残り僅かとなり、まだまだ落ち着かない日々ではありますが、その状況下で皆様とともにテニスを楽しむ1年となり、大変嬉しく思っております。

さて、今回スクールでは、11月より新しいコーチが加わりました。

レッスンはもちろん、イベント開催もしておりますので、ぜひ皆様、この機会にご受講ください。

【上達する為のポイントの捉え方】
●相手とエースをとられたポイント時には...
●このポイントでこのような選択をするのか
●このボールを、そのようなタイミングで打てるのか
●次はこのように対処しよう...etc

【良くない捉え方の例】
なんでミスをしたんだ×
なんで決められないんだ×
なんでこのエース級のボールが返ってくるんだ×

- WhyよりHowを考えられると良いと思います。
例えば、初めて対戦する選手と試合をする場合には、試合序盤に相手にわざと様々な場所で打たせて情報収集し、相手のできない、打てない情報を見つけていくことで、後半の展開の作戦が立てやすくなり、勝利に近づきやすくなります。

このように、ポイント終わりの考え方・捉え方を変えるだけで上達スピードは格段に変わるといえます。

最後に、松下龍馬コーチがオレゴン大学進学の為、1月より新たな一歩を踏み出します。プロ目指して頑張ってください!! (写真前列中央)

【上達する為のポイントの捉え方】
●相手とエースをとられたポイント時には...
●このポイントでこのような選択をするのか
●このボールを、そのようなタイミングで打てるのか
●次はこのように対処しよう...etc

【良くない捉え方の例】
なんでミスをしたんだ×
なんで決められないんだ×
なんでこのエース級のボールが返ってくるんだ×

→WhyよりHowを考えられると良いと思います。
例えば、初めて対戦する選手と試合をする場合には、試合序盤に相手にわざと様々な場所で打たせて情報収集し、相手のできない、打てない情報を見つけていくことで、後半の展開の作戦が立てやすくなり、勝利に近づきやすくなります。

このように、ポイント終わりの考え方・捉え方を変えるだけで上達スピードは格段に変わるといえます。

最後に、松下龍馬コーチがオレゴン大学進学の為、1月より新たな一歩を踏み出します。プロ目指して頑張ってください!! (写真前列中央)

【上達する為のポイントの捉え方】
●相手とエースをとられたポイント時には...
●このポイントでこのような選択をするのか
●このボールを、そのようなタイミングで打てるのか
●次はこのように対処しよう...etc

【良くない捉え方の例】
なんでミスをしたんだ×
なんで決められないんだ×
なんでこのエース級のボールが返ってくるんだ×

→WhyよりHowを考えられると良いと思います。
例えば、初めて対戦する選手と試合をする場合には、試合序盤に相手にわざと様々な場所で打たせて情報収集し、相手のできない、打てない情報を見つけていくことで、後半の展開の作戦が立てやすくなり、勝利に近づきやすくなります。

このように、ポイント終わりの考え方・捉え方を変えるだけで上達スピードは格段に変わるといえます。

最後に、松下龍馬コーチがオレゴン大学進学の為、1月より新たな一歩を踏み出します。プロ目指して頑張ってください!! (写真前列中央)

自重トレーニング

みなさん、こんにちは! 月曜日の自重トレーニングを担当しているパーソナルトレーナーの石川春奈です。

寒さが一段と増してきましたね。朝起きるのが辛い方が多いのではないですか?

気持ちよく目覚めるためには睡眠が大切と言われています。夜のお風呂の入り方を少し工夫するだけで睡眠の質をぐぐぐと高め、朝の目覚めをよくしてくれるんです。

①お風呂は40度(温度が熱すぎると交感神経が刺激され体が興奮して逆に目が覚めてしまいます。ぬるいとおもわれるかもしれませんが、実はこの温度がお風呂から出た後一番体の温度を保つことができます。)

②長くつかからない(一番体に良いと言われる入浴時間は10分。疲労感が強い時や冬場は15分がお勧めです。高音で長く浸かると熱中症になったり、皮膚の保湿成分が体の外へ逃げ、お湯に溶け出し余計に肌を乾燥させてしまいます。)

③入浴前後はお水を一杯飲む(お風呂上がりのビールは最高ですが、アルコールでは水分補給になりません。必ずお水を飲むようにしましょう。ミネラル入りの麦茶も) ちょっとの工夫で体の中から変わることが出来ますよ!

そして、外見のボディラインを変えるには筋トレは必須。現在自重トレーニングはオンラインにて実施しています。60分のトレーニングで全身まんべんなく筋肉を動かす、筋肉を鍛える動作とストレッチ効果があるエクササイズを行うため、筋肉を育てたい方だけではなく、体を柔らかくしたい方にもおすすめです。運動不足になりがちなの季節...おうちで体ひとつでできるのでおすすめです! ご興味のある方はフロントにてお申し込みください。

【上達する為のポイントの捉え方】
●相手とエースをとられたポイント時には...
●このポイントでこのような選択をするのか
●このボールを、そのようなタイミングで打てるのか
●次はこのように対処しよう...etc

【良くない捉え方の例】
なんでミスをしたんだ×
なんで決められないんだ×
なんでこのエース級のボールが返ってくるんだ×

→WhyよりHowを考えられると良いと思います。
例えば、初めて対戦する選手と試合をする場合には、試合序盤に相手にわざと様々な場所で打たせて情報収集し、相手のできない、打てない情報を見つけていくことで、後半の展開の作戦が立てやすくなり、勝利に近づきやすくなります。

このように、ポイント終わりの考え方・捉え方を変えるだけで上達スピードは格段に変わるといえます。

ジュニアスクール

こんにちは。11月にクレイコートに照明がつき、ジュニアの人数もますます多くなってきました。スタッフも増えて、大学生のコーチ達が毎週レッスンに入って、元気一杯に子供達にテニスを教えています。学生達が子供達の前でボールを打つと、思わず歓声が出てしまうくらいです。

今年の目標はしっかりとしたストロークが打てるようになる事で、毎週メディシンボール(1kgでバレーボール小のボール)をお互いに投げて、足腰の強さ、打つ前の体の捻りが作れるようにトレーニングしました。

低学年の子供たちは大変だったと思いますが、ストロークを打つ前に体がしっかり捻れている事で、より重たいボールを打つ事が出来るようになってきました。練習して試合に出たいという子供達も増えてきていて、サーブとリターンもしっかり練習して、ジュニアの大会に出て行くようになって欲しいと思います。

テニスは個人競技ですが、相手がいないとプレー出来ないスポーツです。お互いライバルであるけれども一緒に汗を掻いて頑張る仲間として相手を思いやり、自分自身には厳しく一生懸命練習して、お互いに成長して行けるようなジュニアチームになって欲しいと思います。

【上達する為のポイントの捉え方】
●相手とエースをとられたポイント時には...
●このポイントでこのような選択をするのか
●このボールを、そのようなタイミングで打てるのか
●次はこのように対処しよう...etc

- WhyよりHowを考えられると良いと思います。
例えば、初めて対戦する選手と試合をする場合には、試合序盤に相手にわざと様々な場所で打たせて情報収集し、相手のできない、打てない情報を見つけていくことで、後半の展開の作戦が立てやすくなり、勝利に近づきやすくなります。

このように、ポイント終わりの考え方・捉え方を変えるだけで上達スピードは格段に変わるといえます。

最後に、松下龍馬コーチがオレゴン大学進学の為、1月より新たな一歩を踏み出します。プロ目指して頑張ってください!! (写真前列中央)

パデル東京

パデル東京です。今年も残すところ残りわずかとなりましたね。

朝晩の冷え込みが厳しくなっておりますので、お体に気を付けてお過ごしください。

「パデルワンしんかなオープン」11月22日に全国で14施設目となるパデルコートが堺市・新金岡駅すぐフレスポしんかな屋上にオープン致しました!

関西地区としては4施設目となる「パデルワンしんかな」はパデルコート3面! 関西に行かれた際はぜひお立ち寄りください。

「日本パデル協会Youtubeチャンネル登録者数1,000人越え」今年3月の時点では登録者数は100人程度でしたが、新型コロナウイルスの猛威により全日本選手権をライブ配信(無観客試合)にしようとパデル協会が立ち上がり、現在では登録者数1,000人を超えることが出来ました!

今後もパデルの魅力発信し続けていきますので一度ご覧いただけますと幸いです。

最後になりましたが、パデル東京は2020年12月3日で4周年を迎えました! 順調に來られたのも、善福寺公園テニスクラブ関係者のご理解とご支援があったことだと思っております。この場をお借りしてお礼申し上げます。引き続きよろしくお願いたします!

FCトレース

ジュニア年代の選手たちを指導するにあたって必ず考えるべきことの1つに「ゴールデンエイジ」という言葉があります。

これはあらゆる物事を短期間で覚えることのできる「即座の習得」を備えた時期のことをいいます。

最近ではスポーツ以外にも音楽関係や学習塾などでもこのゴールデンエイジの時期を意識したカリキュラムが組まれているそうです。

【ゴールデンエイジは3つの時期に分かれる】
プレゴールデンエイジ (3歳~8歳)

運動における多種多様な動作を経験し、基本的な運動動作を身につけておくべき時期
いろいろな遊びやスポーツを経験することで、自分の体の制御を学べると言われています。

ゴールデンエイジ (9歳~12歳)
自分が思ったように体を動かせるようになる時期。
急成長が見込める「本命の時期」といわれています。

ポストゴールデンエイジ (13歳~14歳)
この時期ではすでに神経系統は9割型形成されています。すでに神経系がほとんど形成されているので、急成長は難しいといわれています。

この時期には、新たなことを習得するよりも、現在できる事の質を高めることが大切です。

【上達する為のポイントの捉え方】
●相手とエースをとられたポイント時には...
●このポイントでこのような選択をするのか
●このボールを、そのようなタイミングで打てるのか
●次はこのように対処しよう...etc

【良くない捉え方の例】
なんでミスをしたんだ×
なんで決められないんだ×
なんでこのエース級のボールが返ってくるんだ×

→WhyよりHowを考えられると良いと思います。
例えば、初めて対戦する選手と試合をする場合には、試合序盤に相手にわざと様々な場所で打たせて情報収集し、相手のできない、打てない情報を見つけていくことで、後半の展開の作戦が立てやすくなり、勝利に近づきやすくなります。

このように、ポイント終わりの考え方・捉え方を変えるだけで上達スピードは格段に変わるといえます。

最後に、松下龍馬コーチがオレゴン大学進学の為、1月より新たな一歩を踏み出します。プロ目指して頑張ってください!! (写真前列中央)

【あとがき】

今年の漢字は「密」が選ばれました。2位は「過」、3位は「病」です。どれも余り明るいイメージではないですね。でも、小学生が選ぶ今年の漢字トップ3は、「笑」「幸」「新」であることが発表されました。コロナの状況で沈みがちな雰囲気の中、子供達の前向きな気持ちには勇気付けられます。私自身、来年の漢字に「笑」を選ぶことが出来るように、笑顔で1年間頑張りたいと思います。

(野田照彦)