

# 善福寺公園テニスクラブ通信

## 2020年の米国テニス人口 400万人増加

アメリカテニス協会(USTA)は、2020年のアメリカ国内テニス人口が、前年比22%増の2164万人であったと発表しました。このうち新規プレイヤーは296万人であり、これは2019年実績に対して44%増、過去にテニスをした経験があったプレイヤーは382万人で、同40%増となりました。

USTAの最高経営責任者であるマイク・ドース氏は、「世界中の人々にとって非常に困難な事態が覆う中、多くの人がテニスに参加してくれたことに大いなる興奮を感じる。」と述べています。

「テニスは『ソーシャルディスタンスを確保できる理想的なスポーツ』と認識しており、健康維持と安全を同時に満たし、アクティブに交流を維持できるツールとして、今後も成長が続くことは間違いない。」と自信を示しています。また、Journal of Medicine and Science in Tennis(テニスと医学)誌2020年7月号によれば、テニスをする人は一般人に比べて、身体機能、内科、社会活動、精神衛生いずれも健康度合いが優れていることが判明しているとも発表しています。



2020年春の桜

【住所】東京都練馬区関町南二丁目四一四八(電話)〇三三三九二九二八〇六  
【ホームページ】<http://www.zenpukuji-ct.jp/> 【メールアドレス】[info@zenpukuji-ct.jp](mailto:info@zenpukuji-ct.jp)

## 2021年実行委員方々

大原英範、小山雅道、田中勝久、土井一夫、西村健、圓山鉄雄、田邊恵美子、中島郁代、二連木千栄子、松尾嘉智子、松田利子 (アイウエオ順)

## 2021囲碁会

2月14日(日)に開催予定でしたが「娯楽会」は、コロナの影響により中止となりました。

## 創立47周年記念大会

恒例の「創立47周年記念大会」は、コロナの影響により延期となりました。開催時期は未定です。

## 第47回ダブルス大会

5月9日(日)・16日(日) 恒例の第47回ダブ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。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2日(日)です。

## 年間行事



4月11日(日) **延期**  
創立47周年記念テニス大会



5月9日(日)・16日(日)  
第47回ダブルス大会



9月12日(日)  
第41回ミックスダブルス大会



10月10日(日)・17日(日)  
第47回シングルス大会



10月31日(日)  
善福寺ふれあいまつり



11月14日(日)  
第48回秋季親善テニス大会



12月1日(水)  
女子親睦会



2022年2月  
碁楽会

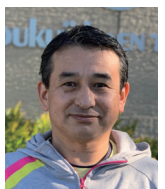


平成31(2019)年のふれあい祭り

## 善福寺ふれあい祭り

毎年、4月に開催している「善福寺ふれあい祭り」は、10月31日(日)に延期となりました。

## 新会員ご紹介



別所広明様  
テニス歴 12年  
1年半以上もビジターとしておじゃまして参りましたが、会員として皆様のお仲間に加えていただきたく、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



小川和枝様  
テニス歴 3年半  
初めて会員になるにあたり不安だらけでしたが、皆様のご協力くださりひと安心したところです。楽しくプレー出来ると思ひます。



川谷弘子様  
テニス歴 5年  
まだまだ初心者レベルですが、テニスを通して会員の皆様と交流出来ることを楽しみにしています。



吉川裕美子様  
テニス歴 28年  
これからコロナで落ちた体力を戻すべく、毎週のように現れると思ひますので、どうぞよろしくお願ひします。



澤海和江様  
テニス歴 5年  
よろしくお願ひします。



井上清志様  
テニス歴 40年  
昨年末の節目の年に、何故か「テニスはもう止める！」と宣言した途端に運動不足。ωカ月振りの再開、出来るだけ長く楽しくテニスを続けたいと思ひます。よろしくお願ひします。

## ガット張替キャンペーン

4月1日(木) ~ 4月30日(金)  
**20%OFF**  
ミクロースーパー 3,600円→2,900円  
テックガット 4,700円→3,800円  
他多数揃えております。

## No.5・6コート ナイター設置工事

期間・日程は後日お知らせいたします。  
5月1日(土) 18時から、No.5・6コートでもジュニアプレイヤーズクラスの練習がスタートします。  
ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。



## クレーコートの補修工

期間: 5月24日(月) から1週間  
コート: No.7・8コート  
工事期間中はご迷惑をお掛けすると思ひますが、ご協力のほどよろしくお願ひします。  
また、期間中はビジター、グループ練習会は中止させていただきます。

## 2月末迄に退会された方

大石佳子様、織井稔様、川口真平様、高橋良昭様、布施信昌様、丸山仁様  
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～

みなさん、こんにちは！  
3月になり、気温が暖かくなってきて過ごしやすくなってきましたが、この季節は風が強い日が続く、ゲームに苦勞する方も多いのではないかと思います。  
そこで今回は、風の強い日にどのように作戦を立てれば良いのかを考えていきたいと思います。  
強風の時は、ボールが風の影響を受けて狙ったところにかがず、展開が作りにくいところが一番難しい点です。  
まず、展開を作る時の配球をするために、「ボールコントロール」がとても重要ですが、そのために、「回転」と「ターゲットの誤差の修正」を考える必要があります。  
まず「回転」について、強風の時は、「無回転」だと風の影響をとても受けてしまうため、風の影響を最小限に抑えるには、普段のプレーよりも、トップスピンやスライスなどの「回転」を意識して打つことが必要です。  
その次に、回転を入れても風の影響を全く受けないわけではありませんで、「ターゲットの誤差の修正」が必要です。風を計算に入れてどの程度曲がるのかをボールを打っている中で把握し、普段よりも誤差の範囲を想定したターゲットに変えて展開を作ることが大切です。  
このようにして、「ボールコントロール」を最大限できるようにして、最後に、展開を作る際のアドバイスをもう一つ付け加えたいと思います。それは、「前後/上下を意識した展開」です。  
普段よりも、「深浅」や「高低」に揺さぶりをかけることによって、風を味方につけた展開を作ることができると思います。  
強風の際にプレーされる際は、ぜひ参考にさせていただければと思います。



## テニススクール

(西教祐子)

みなさん、こんにちは。  
桜も満開になり、春の暖かさを感じますね。  
昨今の頃は、施設もお休みとなり、テニスや運動をすることが出来ない日々が続いていました。  
まだまだコロナは落ち着きませんが、こうしてクラブへ足を運んでいただき、皆さまの素敵な笑顔を見ることが出来て大変嬉しいです。ありがとうございます。  
さて、今回のお知らせは、先日スクール会員さまが、クラブ会員になられたのを機に、より多くの方に、ゲームの楽しさを感じていただくこと、「はじダブONE」イベントを開催いたしました。  
ゲーム経験の少ない方でも、ルールなどの説明をいれながら、1セットゲームをするイベントを実施しました。  
はじめは、皆さまが緊張されておりプレーにも緊張感が伝わりましたが、終わる頃には、とてもリラックスされていました。  
今後も、開催していく予定ですので、1セットゲームをしましょう！



## Jr. ジュニアスクール

(坂本 亮)

こんにちは、春の香りが漂う季節となって来ましたね。  
チーム善福寺ジュニアチームの子供達は元気一杯にテニスをしています。今、子供達が練習に取り組んでいる事は、下がって打つ時に後ろ足で立って打てる事、高いテイクバックから高い打点で打つ事、そしてサーブが上手く打てるようになることです。小学校高学年の子供達はだんだん強いボールが打てるようになり、ボールへの反応も良くなって来ました。今までにないプレーを目にする事もあり、その成長には驚かされます。サーブはまだまだ苦手な子供が多いですが、ゲーム練習を行う特別レッスンなどの参加者も多く、試合をすることの楽しさ、サーブの大切さなどを実感して来ていると思います。中には初めて試合に出場するジュニアも出て来ています。  
子供達が今年一年もテニスを元気に頑張ってもらえるように、スタッフ一同全力でレッスンに取り組めます。

## プレイヤーズクラス

(宮崎靖雄)

みなさん、こんにちは！  
11月から活動を開始しましたプレイヤーズは、現在15名になりました。メンバーは、高校2年生から小学4年生まで同じチームで行っており、お互いに良い刺激となって、皆で切磋琢磨しながら一生懸命頑張っております。  
直近2・3月には、全国大会の東京都予選が数大会開催されており、これから大事な試合を控えている選手、すでに敗れてしまい、次に向けて更にモチベーションを高めて頑張っている選手など皆、各々の目標に向かって日々取り組んでおります。  
善福寺公園テニスクラブ所属で迎えた初めての大事な試合ということで、これらの大事な試合後に、これまでのテニスに対する姿勢や取り組み方・技術等を改めて見直し、さらに上を目指すためには、どれだけの基準でやらなければいけないのか、などをコーチングできる時期になってきました。  
子供を成長させるためには長い期間を要しますが、今後とも善福寺公園テニスクラブのチームとして頑張っていけますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします！



## 自重トレーニング

(石川春奈)

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。  
突然ですが、普段お水を飲んでますか？わたしはいろいろなメーカーを飲み比べるくらいお水が好きです。甘みやまろやかさが全然違うので、みなさんにも飲みやすいものや飲みにくいものなど好みはあるのではないのでしょうか？  
運動中は意識して飲んでも、普段の日はいかがでしょうか。朝起きてコーヒーしか飲んでいないという日もあるかもしれませんね。空気が乾燥しているこの時期だからこそ、内側からの水分補給は意識して行きたいです。汗や呼吸・尿や便から約2.5Lは外に水分が出て行きます。排出した分はしっかり補給をしましょう。  
からだに合ったお水の量は、年齢で計算することができます。  
30歳以下→年齢×40ml、30～55歳→年齢×35ml、56歳以上→年齢×30mlです。  
例えば35歳なら「35歳×35ml＝1,225ml」です。  
水分補給に適している飲み物は、お水またはノンカフェイン飲料です。コーヒーや緑茶、紅茶などは利尿作用があるため運動中身体が冷えやすい人も避けましょう。また飲み物の温度が冷たいと吸収が悪くなるので、常温～10℃くらいの温度のものを選ぶと◎  
上手な水分補給でからだの中から潤って元気になりましょう!!!



## Jr. 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。  
善福寺FCは2月27日に開催された三谷カップ(卒業生大会)に参加して来ました！  
新型コロナウイルスの影響により、例年行われるイベントが軒並み中止となるなか、関係する多くの方々のご尽力により開催する事が出来ました。  
無事に中学校受験を終えた6年生も合流し、久しぶりの対外試合を笑顔で楽しみ全力で戦いました。結果は残念ながら2勝1敗で優勝を逃してしまいましたが、小学生最後の試合は子ども達にとって本当に良い思い出になったことと思います。そして、中学生でもサッカーを続ける子、新たなスポーツに挑戦する子もいますが、たくさんの素晴らしい仲間たちと出会い、目標に向け共に助け合いながら頑張ってくれと願っています！



## ひでたか無痛整体院

(望月秀峰)

こんにちは、ひでたか無痛整体院の望月秀峰です。  
今日はゴルフボールを使った足裏の簡単セルフケアを紹介いたします。  
足は心臓から遠く、重力によって水分も溜まりやすいため、血流が悪くなりやすく、体のなかでも冷えやむくみが起こりやすい部位です。  
足裏には全身のあらゆる器官や臓器に関係するツボが集中しており、筋肉が硬直し血流が悪くなると、疲労感やその他様々な不調が出やすいと言われております。  
また、足裏を柔らかくすれば、クッション効果が大きくなり、膝痛、腰痛などの予防にもつながります。  
セルフケアの方法ですが、とても簡単です。  
立ちながら足裏にゴルフボールを当ててゴロゴロと転がすだけです。立っていると、より足裏に重力がかかり強い刺激を当てられるのですが、立ちっぱなしが辛い方は椅子に座りながらでも大丈夫です。  
足裏の色んな箇所をゴロゴロと転がしていると痛くて硬い部分を感じると思います。  
そこを重点的にほぐしていきましょう。  
テレビを観たり本を読みながらでもできる簡単で、かつ効果の大きいセルフケアですので、ぜひお試しください。



## Jr. FCトレース

(加賀見 健介)

コロナ禍の生活も1年が経とうとしています。最近では、より制限がある中で、いかにスポーツをすることが何故大切なのかを考えてみます。  
まず、生活習慣病の予防効果。  
生活習慣病は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかったエネルギーが脂肪としてからだに蓄えていきます。この状態が繰り返されると、脂肪が蓄積し、肥満となり糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高くなります。  
つぎに、筋力やからだ機能の維持に必要不可欠です。  
人間は持っている機能を使わないと驚くようなスピードでその機能は低下していきます。たとえば「歩く」という動作は、簡単に行っているようですが、歩くときには、多くの脚の筋肉を使い、一步一步と歩きます。さらに脚だけではなくお尻や腰、背中、腕の筋肉などの全身の筋肉を使ってはじめて「歩く」ことができます。また重心を移動させて前に進むにはバランス能力、長い時間動いたための心肺機能も必要となります。もし「歩く」動作をしなくなると、多くの筋肉が減少し、さらにバランス能力、心肺機能が低下します。  
体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも大きくかかわっており、人が生きていくために重要なものです。  
引き続き感染予防対策をしながらスポーツを続けていきたいですね。



## パデル東京

(瀧田瑞月)

パデル東京です。  
少しずつ寒さが和らぎ、過ごしやす季節が近づいてきましたね。  
3月19日(金)～21日(日)に「第4回全日本パデル選手権」が行われました。  
上位男子24ペア、女子16ペアのみが出場できる全日本選手権は、ダンロップジャパンパデルツアー2020年度の最終戦であるとともに日本一をかける場となりました。  
パデル東京のスタッフからはコーチの庄山・吉元・瀧田・平田・安藤の5名が出場しました！また、今大会ではシステムズがテクニカルパートナーとして会場内のネットワーク基盤となる「Cisco Meraki」を提供頂き、無観客で行われた全日本選手権の全試合ライブ配信を行うことが出来ました。試合の動画は日本パデル協会Youtubeにてご覧頂けます！  
3月にマイナー競技認知度爆上げが行われ、31競技中パデルは2位になることが出来ました！残念ながら優勝とはなりませんが、パデル界の強みであるSNSでの発信力と連携力でマイナースポーツの中でも十分に存在感を示せたのではないかと感じております。  
パデルが更に普及していきますよう引き続き応援を宜しくお願い致します！



LINE @951nnqqi | ひでたか無痛整体院 | 検索

【あとがき】  
暖かな春の日差しが心地良い時期になってきました。今の時期、お出かけにはキャンピングカーが最高ですね。私も何度か利用しましたが、思った以上に快適な空間で気楽に旅行が出来て楽しかったのを思い出します。夫婦でのんびりと、キャンピングカーで日本一周の旅をしてみたいものですね。まだまだ当分先の夢だと思えますが・・・  
(野田照彦)