

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―二八〇六
〔ホームページ〕<http://www.http://zenpukui-ct.jp/> 〔メールアドレス〕info@zenpuku-ct.jp

祝 創刊第100号発行

善福寺公園テニスクラブ通信が、第100号発行を迎えました。1997年9月に創刊してから25年間、年4回の発行を休まず続けてこられました。第1号から振り返ってみますと、約半世紀に及ぶテニスクラブの歴史が詰まった、貴重な資料となっています。各号には、大会やイベントなどで活躍しているみなさんの姿や笑顔が溢れていて、思わず笑みがこぼれてしまいます。2024年の4月には、創立50周年を迎えます。過去の思い出や、未来の希望を大切に、さらに、200号を目指して頑張っていきます。さらに、50周年から70周年もみなさんと共に歩んでいきたいと思っております。今後とも善福寺公園テニスクラブをよろしく願っています。



現クラブハウス



旧クラブハウス



日本テニスチーム全国大会ベスト4 (平成21年2月)



第1回親善テニス大会 (昭和49年)



創立40周年記念式典祝賀会(平成26年)



創立30周年記念式典祝賀会(平成16年)



創立20周年記念式典祝賀会(平成6年)



創立10周年記念式典祝賀会(昭和59年)

第42回ミックスダブルトーナメント大会

9月11日(日) 第42回ミックスダブルトーナメント大会は、16組のクラブ会員、スクール生が参加して開催されました。今年の決勝は昨年と同じ対戦となり、リベンジを果たした「中村・田光組」が見事優勝しました！おめでとうございます。入賞したみなさん、おめでとうございます。



準優勝 城石・吉川組



優勝 中村・田光組



コンソレ優勝 大山・大山組



3位 大濱・大濱組



3位 安原・安原組

第48回シングルストーナメント大会

10月16日(日) 23日(日) 恒例の「第48回シングルス大会」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。

第49回秋季親善テニス大会

11月13日(日) 恒例の第49回秋季親善テニス大会を開催します。詳細はクラブハウスに掲示いたします。

女子親睦会

12月7日(水) 女子親睦会の開催を予定しています。詳細はクラブハウスに掲示いたします。

活躍コーナー

中村雅人さん 7月24日(日) 2022練馬区スポーツ祭典 男子壮年ダブルス 優勝
7月17日(月) 2022練馬区スポーツ祭典 男子上級ダブルス 準優勝
松尾嘉智子さん、大島磯美さん、中島郁代さん、幸田和子さん、長谷川孝司さん
10月1日(土) 3日(月) 第84回全日本ベテランテニス選手権 22出場

新会員ご紹介

中村ひさ代様 テニス歴 7年 度々プランクがあり未熟者ですが、楽しくテニスが出来るように頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。

5月末迄に退会された方

飯山祐二様、嘉元益巳様、下田まゆみ様、正田昌孝様、土田紀男様、西岡三重子様 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～

ボールを打った後は、相手を見よう！！

みなさん、こんにちは！暑い夏が終わり、テニスの秋が近づいてきましたね！さて、今回は、「ラリー時の目線の切り替え」についてお話しします。夏は、ジュニアの試合を直接会場にて観る機会が多く、主導権を握れるか否かは、予測・反応の速さが、明暗を分ける要因になっていることが多いです。さて、予測が速い人、遅い人は何が違うのでしょうか？

予測の速い選手は、早い段階で自分の打ったボールから目線を外して相手を見ており、対して予測の遅い選手は、自分の打ったボールをずっと追っていて、相手へ目線を切り替えるのが遅い、もしくは相手を見ていない、というように、ボールから相手への目線の切り替え方に違いがありました。

ずっとボールを追っているということは、相手の打つ体勢や距離感・タイミングなどを見ていない、ということで次の予測ができていません。その結果、スプリットステップも合わず、最初の1歩が出遅れ、ラリーが続くほど後手になってしまいます。

自分の打ったボールから、できる限り早く目線を外し、相手へ切り替えることで、次の展開を予測しやすくなりますので、ぜひ「目線の切り替え」を試してみてください！

ご質問があれば、宮崎まで！この秋も楽しいテニスライフを！

テニススクール

(西教祐子)

こんにちは。まだまだ暑い日が続きますが、徐々に涼しい風も吹き始め、テニスの最適な季節になりましたね。

さて、私が担当させていただいているはじめてのクラスで、教えているポイントをご紹介します。すでにご存知の方も多いと思いますが、是非この機会に基本を振り返りご参考にしていただければと思います。

今回のテーマは、「握り方」です。

生徒さんの中には、一生懸命打とうとすることで、腕に力みが生じボールが遠くへ飛ばせない。また、力みにより、筋肉が伸縮し硬直することで振りきれず、スイングが小さくなってしまいう傾向があります。

そこで、少しでも軽減する方法の1つが、「軽く握る！」ことです。コツとしては、

- ①グリップの下部を握る
- ②小指、薬指、親指で握る

脱力のある状態でまず素振りをしてみましょう。

ラケットが手から離れてしまうか不安になりますが、そのぐらいの脱力を覚えましょう。

それでも脱力できない！という方は、完全に小指を外して振ってみましょう。

脱力することで、スイングスピードが上がり、ボールの伸びが出て振り抜きが良くなります。

また、握る際に、人差し指の位置をチェックしてみてくださいね。

力みすぎによる怪我が生じることや、痛みのあるケアにもなりますので、是非ご参考ください。



Jr. ジュニアスクール

(坂本 亮)

◎夏休みジュニアテニス大会
グリーンボール大会、オレンジボール大会合わせて10名が参加しました。初心者の子供はルールを覚えて、何度か出場している子は試合にも慣れてきて、テニスのレベルがあがってきたと思います。グリーンボール大会の優勝と準優勝者は、年末に開催される東京都グリーンボール決勝大会に、クラブの代表として参加します。

◎魂の朝練
月～木の朝7:30から4日間行いました。いつもと違うクラスの子供や、外のクラブから来ている子供たちなど、普段は知らない子供達と一緒に頑張る事が良い刺激になったと思います。4日目にはみんなそれぞれがレベルアップしていました。

◎夏のテニスチャレンジ
毎夏恒例のイベントとなっていますが、今年は約60名が参加、スタッフも10人以上、コート10面を使用したの大きなイベントになりました。午前は基本練習、午後はゲーム練習、その間に水鉄砲や、最後はスイカ割、花火など、盛り沢山です。競い合い、仲間と一緒に遊んで一日を乗り切った事を夏の良い思い出に、みんなの自信にして欲しいと思っています。



パデル東京

(瀧田瑞月)

暑さが和らぎ過ごしやすくなりましたね。

◆アジア・アフリカ予選大会が開催◆
8月31日～9月4日にアジア・アフリカ予選がエジプトで行われました。

※10月末に行われるパデル世界大会の出場権をかけた予選大会
パデル東京からは瀧田コーチ、安藤コーチが選手として、前田コーチがヘッドコーチとしてエジプトで戦ってきました！



<女子結果*優勝>
全勝で優勝し、カタールで行われる世界大会への切符を手に入れることが出来ました！！

予選 vs UAE ○3-0
/vs タイ ○3-0
準決勝 vs オーストラリア ○2-0
決勝戦 vs エジプト ○2-0

<男子結果*3位>
準決勝でホスト国エジプトに敗れ、3位。残念ながら世界大会への出場は果たせませんでした。

予選 vs オーストラリア ●1-2 /vs UAE ○2-1
準決勝 vs エジプト ●1-2
3位決定戦 vs オーストラリア ○2-0
女子チームは10月末にカタールでパデル世界大会に出場します！
どうぞ応援をよろしくお願いいたします！



希望のココカラ labo

(山岸駿介)

今回は、お尻を鍛える運動をご紹介します。

- ①仰向けに寝て、膝を深く曲げます(膝の下に足がくる)
- ②お尻に力を入れる(この時に腰に力はいれない)
- ③力を入れたまま、お尻を持ち上げる
- ④5秒間とめ、お尻の力を抜かずにゆっくり下ろす

お尻の筋肉(大臀筋)を鍛えることで、姿勢が良くなりパフォーマンスや関節痛の改善に繋がります。ぜひ、お試しください。

このような運動を、火・木曜日のメディカルフィットネスでは行っています。繰り返し行うことで、参加者のパフォーマンスは確実に上がっています(^^)！！
無料体験も行っていますので、ぜひご参加ください。お待ちしております。



プレイヤーズクラス

(宮崎靖雄)

みなさん、こんにちは！プレイヤーズは7月から夏休みにかけて大会時期になり、全日本ジュニア関東予選、インターハイ・全日本ジュニアと大きな試合が続きました。

結果は、ジュニアの最高峰の大会、全日本ジュニアテニス選手権にて、橋本大輔選手が12歳以下男子シングルの部で準優勝、ダブルスにて見事優勝しました！2020年6月に育成クラスを発足して3年、全国大会で初タイトルを獲得することができました。

他の選手もたくさんの試合に出場し、入賞を繰り返すなど成長した選手が多く、爽りのある夏休みでした。夏休み全体の総括としては、「逆境を乗り越える力」を養っていくことが、今後のテーマとなります。

これからもさらに高みを目指して、多くの当クラブ在籍選手が、全国大会に出場して活躍できるよう取り組んでいきたいと思ひます。

引き続きご声援よろしくお願ひいたします！



- <主な大会結果>
- 全日本ジュニア関東予選@群馬 and 千葉
 - 12歳以下男子 土屋悠一郎 シングルス ベスト64
 - 橋本大輔 シングルス ベスト8
 - 〃 ダブルス 優勝
 - 14歳以下男子 長谷川諒輔 シングルス ベスト64
 - ダブルス ベスト16
 - 16歳以下女子 黄川田莉子 シングルス ベスト16
 - 今野凜子 ダブルス ベスト16
 - インターハイ@高知
 - 黄川田莉子 ベスト64
 - 全日本ジュニア@大阪
 - 12歳以下男子 橋本大輔 シングルス 準優勝
 - ダブルス 優勝
 - 16歳以下女子 黄川田莉子 シングルス ベスト32

善福寺公園テニスクラブ Jrプレイヤーズ専用 Facebook
<https://www.facebook.com/zenpukujitc.playersacademy/>

Jr. 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回、善福寺FC OBでセパタクロー日本代表の奈良輪 航(24)選手を紹介させていただきます。

私は今セパタクローというスポーツに情熱を注ぎプレーをしています。セパタクローとは、「足で行うバレーボール」と言われており、とてもアクロバティックなスポーツです。是非YouTubeで検索してみてください。そんなセパタクローの世界選手権大会が先日、本場タイにて行われました。日本代表として私自身3度目の世界選手権出場です。そしてついに今大会初めて世界の舞台の表彰台に立つことができました。クワッドという4人制の種目において世界トップリーグで第3位になり、チーム戦という3人制×3チーム同士で戦う種目においては、1つ下のリーグではありますが優勝することができました。次回トップリーグの出場権を得ました。今回の結果に満足せず、世界のトップに立てるよう日々精進していきます。応援よろしくお願いいたします。



Jr. FC トレーロス

(能代谷 恵)

FCトレーロスジュニアは、8月7～9日に夏合宿を静岡県富士宮市で行いました。

小学1年生～6年生のジュニア選手約50人が、富士山が見えるグラウンドで2泊3日、サッカー漬けの時間を過ごしました。

合宿後、それぞれの学年が大会に挑み合宿での成果を発揮、素晴らしい結果を残すことができました。

善福寺公園テニスクラブの受付に盾を飾らせていただいておりますので、是非ご覧ください！！



【あとがき】
この度、創刊100号が発行できてとても嬉しく思っています。今年で私は50歳となりましたが、人生の半分の25年間発行を続けてこれたのは感慨深いものです。文才が無いので、毎回頭を悩ませていますが、皆さんにご協力いただきながら頑張ってきました。今後も、善福寺公園テニスクラブの継続発展をお届けしていきますので、よろしくお願ひいたします。

(照彦)