

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)〇三三九二九九二八〇六
【ホームページ】<http://www.zenpukji-tc.jp/> 【メールアドレス】info@zenpukji-tc.jp

侍ジャパンがWBC優勝

昨年のサッカーワールドカップの活躍に続き、WBCでは侍ジャパンが優勝という素晴らしい結果で、日本中が歓喜に湧きました。

中でも、準決勝での村上選手の逆転サヨナラ勝ちの瞬間は、本当に体が震えたのを覚えています。

日本代表のみならずには、感動をあげたい！と心から感謝を伝えたいと思います。普段、野球を観戦しない人達も、今回はテレビに釘付けになり、応援したことでしょう。

コロナの影響で密になる観戦や声出しも制限されてきました。これからは、積極的に会場に足を運んで、感動や興奮を肌で感じたいと思います。

善福寺ふれあい祭り

4月23日(日)

今年は3年振りに「善福寺ふれあいまつり」を開催します。詳細は、別紙およびクラブハウス入口など、施設内掲示のポスターをご覧ください。当日、駐車場はご利用出来ません。公共交通機関をご利用ください。

2023年度年間行事



4月9日(日) 創立49周年記念テニス大会



4月23日(日) 善福寺ふれあいまつり



5月14日(日)・21日(日) 第49回ダブルス大会



9月10日(日)・17日(日) 第43回ミックスダブルス大会



10月15日(日)・22日(日) 第49回シングルス大会



11月12日(日) 第50回秋季親善テニス大会



12月6日(水) 女子親睦会



2024年2月 碁楽会



創立49周年記念大会

4月9日(日)

創立49周年記念大会を開催します。今回は久しぶりにB.B.Q.パーティーも行います。申込締切は4月2日(日)です。

第49回ダブルス大会

5月14日(日)・21日(日)

第49回ダブルス大会を開催します。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7日(日)です。



碁楽会

23年2月12日(日)

3年振りの碁楽会が、鈴木伊佐男プロをお招きして開催されました。一時は廃部の危機もありましたが、当日は小学生から80代まで20人以上の参加で、棋譜解説、5面打ち、対局等の充実した講座が行われました。懇親会では、29年前発足当時の話題等で盛り上がり、最後は野田会長のお話で閉会となりました。これからも、新しい仲間が増えて存続出来ることを願っています。(幡鎌満里子)



新会員ご紹介

増田知治様

テニス歴 18年



これまでテニスはシングルスを中心に行ってきたが、今後はダブルスを楽しみたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

増田靖子様

テニス歴 約18年



仕事はジムでインストラクターをしています。テニスにゴルフと毎日アクティブに過ごしています。楽しいテニスがしたいです。どうぞよろしくお願いたします。

松田広記様

テニス歴 23年



久しぶり(15年振り)に自分の為にテニスをしています。週末のダブルスを楽しませていただいています。娘のあかり共々よろしくお願いたします。

松田あかり様

テニス歴 6年



ダブルスが大好きだったので、すごく楽しみでした。今はだんだん慣れて来て、みんな優しく、あかりのことを入れてくれるので、すごく楽しいです。これからもよろしくお願いたします。

高野友宏様

テニス歴 35年



テニスの楽しさをもう一度味わいたくて、入会させて頂きました。テニス経験は遠い昔の学生時代のもので、初心に戻って、今の体力でできるテニスをしたいと思っております。よろしくお願いたします。

菊繁由加利様

テニス歴 30年



神戸で長年テニス仲間と楽しく過ごして来ました。こちらのクラブでも楽しくテニスをしたいと思っております。よろしくお願いたします。

村山 豊様

テニス歴 20年



三鷹テニスクラブのOBです。10年以上前から入会を検討していましたが、持病の腰痛が克服出来ず、入ろうと思わずに。テニスが2、3回……。テニスをやる整骨院の先生に巡り合い、自信がついたので、遂に入会出来ました。どうぞよろしくお願いたします。

ガット張替キャンペーン

4月1日(土) ~ 4月30日(日)
20%OFF
マイクロスーパー 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。

活躍コーナー

塩澤徹志さん

1月21日(土)

第11回東京ニューイヤーズベテラン選手権大会

男子D 80歳以上 準優勝

大島磯美さん

1月30日(月)

京王オープンベテランテニスストーナメント

女子D 75歳以上 優勝

幸田和子さん

2月13日(月)

東京マンスリーベテランテニスストーナメント

女子D 55歳以上 優勝

田中正二さん

2月14日(火)・15日(水)

大磯フェニックスオープン

ベテランの部

男子S 70歳以上 優勝

山岸 正さん

2月15日(水)

TPオープンベテラントーナメント

草加スポーツピア

男子S 60歳以上 優勝

中村雅人さん

3月5日(日)

第76回都民体育テニス大会

第2回ベテラン男子S 優勝

松尾嘉智子さん

3月1日(水)

第5回東京都スプリングベテランテニス選手権大会

女子D 80歳以上 準優勝

2023年度実行委員の方々

上井久美子、岡部義晴、沖島靖子、田光真由美、田中伸男、中村雅人、長尾久仁子、西岡信一、山口信生、山田康子 (敬称略、アイウエオ順)

3月末迄に退会された方

池田ひろ美様、伊藤正彦様、今関哲史様、坂本賢様、清水隆雄様、田口千鶴子様、浜野憲一様、福留修一様、松原憲幸様、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～

【ロブを上げられないように練習をしてみよう】

みなさん、こんにちは！
今回も前回に引き続き、ダブルスについて書きたいと思います。
ダブルスにおける主導権の握り合いで、展開として一番まずいのは、ロブを上げられて前衛の頭上を抜かれ、ポジションを崩されることです。この展開になると、完全に相手に主導権を握られてしまい、状況が苦しくなってしまいます。そのため、この作戦対策をしようとして色々練習される方も多いと思いますが、そもそも、なぜロブを上げられているのか、と考えることも良いかもしれません。

前衛のポジションが前過ぎるなどの要因もありますが、自分自身ができることとして、自分が打つボール自体がロブを上げやすいのではないのか、と捉えることも大切です。ロブを上げづらいコースや打点へコントロールできるようになることで、どんなパートナーと組んでも、主導権を握られづらくなります。そのための方法として、相手の「足元/バックのハイボレー」に打つこと等が有効です。それらに打てるようになると、相手はロブを打つことが難しくなるので、苦しい展開を回避することができます。

ご質問があれば、宮崎まで！それでは今春も怪我に気をつけて、楽しいテニスライフを！

プレイヤーズクラス

(宮崎靖雄)

みなさん、こんにちは！暖かい陽気になってきて気持ちの良いスポーツ日和ですね。

ジュニア達は冬の大会が始まり、モチベーション高く頑張っています。特に2～3月は、全国大会に向けての東京予選が目白押しで、1年の中で最初のピークを持っていくことが求められる季節でもあります。この時期に結果を残せないと、日本で一番大きな大会、夏の「全日本ジュニア」に参加できなくなるという過酷な時期でもあります。



選手たちは、その「全日本ジュニア」の切符を勝ち取る為に、毎日必死に練習しています。そして、その緊張感が、個人/チームともに一番成長する機会となりますので、私たちコーチ陣も選手たちと向き合い、共に戦っています。

残念ながら、既に敗戦してしまった選手や、東京予選大会に出場する機会も勝ち取れなかった選手もいますが、この悔しさが、成長できるターニングポイントだと思えます。まだ勝ち残っている選手の緊張感に感化され、追いつかれないように必死に食らいついていこうと今まで以上に頑張っています。

また、今年1月から海外遠征にチャレンジする選手もおり、「グランドスラムを目指す」というチームへ本格的に動き出した印象です。組織としても、世界を目指す選手をサポートできる体制に成長していかなければいけないと感じています。

育成チームは、6月で創設3年。組織としても「目的」に向かって少しずつ歩みを進めています。皆様に応援されるチームとなれるよう、4年目も邁進していきたいと思えます。

引き続きご声援よろしくお願いたします！

プレイヤーズの活動を Facebookにて情報発信を開始しました。下記 URLにてご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてください。よろしくお願いたします。

【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/>



善福寺TC Players Academy
242 件の「いいね!」、7 フォロワー・273人

Jr. 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

善福寺FC 新井です。
今回、サッカーを通して見つけた夢に近づくために、今も頑張っている教え子を紹介させていただきます。

和田堀FC OGの山本奈内子です。私は現在J2リーグのいわきFCやWEリーグのジェフユナイテッド市原・千葉レディースのチームドクターをしています。チームドクターとして、選手が怪我や病気になった際に診断や治療をしたり、怪我の予防のための取り組みをしています。試合中にはベンチに入り、選手が怪我をした際に駆けつけてプレーを継続出来るか判断もします。普段は整形外科医として病院で働き、外来診療や手術なども行っています。私自身もサッカー経験があり、その経験を生かして今後も選手の怪我の予防や早期復帰に役立てるように、日々精進していきたいです。J1リーグやWEリーグの応援も是非よろしくお願いたします。



山本奈内子
(経歴)
小学生 和田堀FC
中学生 フィオーレ武蔵野FC
高校生 YSCCコスモス
2018年
福島県立医科大学医学部卒業
2020年
順天堂大学整形外科入局

【あとがき】
コート中央の桜テラスの改修工事が無事完成しました。今年は、久しぶりにお花見出来ることを楽しみにしていたのですが、満開の時に雨が降ってしまったのが少し残念でした。コロナも落ち着いてきましたので、今年はBBQなどのイベントを通して、皆さんとの交流を楽しみたいと思います。3年振りに善福寺ふれあいまつりも開催しますので、是非楽しみしてください。よろしくお願いたします。
(野田照彦)

Jr. ジュニアスクール

(坂本 亮)

だんだんと暖かい季節が近づいてきましたね。ジュニアスクールの小学生達も卒業や受験勉強などで、別れもあり少し寂しい時期でもあります。スクールに入った頃は、やんちゃだったり子供っぽさがある子達も、6年生くらいになると少し大人びた雰囲気になり、みんなの成長を感じられます。卒業して中学でテニス部に入ったり、違うスポーツなどを始める子供もいますが、3～4年以上続けている子供達も多くいて、一つのスポーツをそれだけ長く続ける事は大変な事で、みんな良く頑張ったと思います。何よりテニスへの取り組みが前向きだったのが印象的で、中学に入ってから、又は勉強においてもこの先ポジティブに成長して行って欲しいと思います。



春休みには毎年恒例のジュニア朝練があり、元気一杯新年を迎え、4月からは新しく入って来る仲間達とまたテニスを練習して行きたいと思えます。



希望のココカラ labo

(山岸駿介)

年を重ねると、体力が落ちたと感じる方も多いかと思います。『年だから仕方ない』と諦める事は簡単ですが、体力が落ちると関節痛や怪我が生じやすくなります。

『長く健康にテニスを楽しみたい』と全ての方の望みかと思えますが、それを叶えるためには、体力に目を向けていく事が大切になります。体力は、持久力だけでなく柔軟さや筋力、バランスなどが互いに支えながら成り立っています。自分の足りない部分を知り、補うことで体力アップに大きく役立ちます。



クラブハウス2階で毎週火・木曜日に、メディカルフィットネスを開催しています。医学的視点で効果的なエクササイズを行っています。無料体験もできますので、ぜひお越し下さい！

Jr. FCトレース

(加賀見健介)

トレースの代名詞でもあるコパトレースが今年も開催されます！

2010年から始まったコパトレース、第2回大会より、「サッカーは世界をつなぐ～Football Connects the World～」をスローガンにしております。

これは、東日本大震災で気づかされた「人々の絆」を大切にしたいという想いです。

当大会が、日本から世界へと繋がる「絆」の第一歩となることを心より願っております。今春は2019年大会以来の海外クラブ(スボルティンギリスボン、LAギャラクシー、オックスフォード、ケルンなど)が参戦します。海外のトップレベルのプレーを体感する絶好の機会です。当大会を通じ、参加するすべてのみなさんが心をひとつに、選手たちにとって最高の経験となることを期待しています。



テニススクール

(西教祐子)

こんにちは。
すっかり春の陽気となり、気持ちよくテニスができる季節になりましたね。

また、コロナも少し落ち着きましたので、みなさんとの交流をより深めていきたい！と思い、今回はテニス&BBQを一緒にしたイベントを企画してみました！

クラブのみなさん、スクールのみなさん、ここへ足を運んでいただいているみなさんに、テニスはもちろん、他にも楽しめる空間にしたい！そして、色んな方と楽しめるような“人と人とを繋ぐ”場所にしていきたいと思い、今回新たな試みでイベントにしてみました。コーチも交わりながら、ゲームを楽しみ、話を楽しみ、そして美味しいものを食べる！最高ですよ！色んな方とテニスをすることで、プレーも新たな気づきに出会い、そしてテニス以外にも共通なことに気づき、ご自身のライフスタイルの幅も広がります。普段にはない、ほんの少し心持ちで色々な人と出会いが広がり楽しさも増えます！なかなか自分でそういった場所に行くことも難しいですよ。だからこそ、普段のテニスに、少し彩りを増やしてみませんか？ここ2,3年と、コロナにより閉鎖的な状態になりがちでしたが、ここへ来るとワクワクする！楽しめる！もちろん学べる！とみなさまにとって、何かミラクルが起きる場所になっていただきたいと思います。

これからも、大人も楽しめる企画を作り上げていきたいと思えますので、クラブ会員とスクールの会員様とみなさんと一緒に交流をもっと深めていきましょう！



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、過ごしやすい季節が近づいてきましたね。

①新施設
「パデル東京ミズマチ」オープン
とうきょうスカイツリー駅から徒歩1分の「パデル東京 ミズマチ」が1/21(土) にオープンしました。オープニングイベント2日間でスクール入会が110名と大盛況。



パデルが、日本で国民的なスポーツのきっかけとなる施設になること間違いなしです。
是非お時間のある時にお立ち寄りください！

②パデル東京・優秀施設賞受賞
JPA AWARDS 2022にて、優秀施設賞に3年連続で選出されました！
日頃ご利用いただいているみなさんのおかげで受賞することが出来ましたこと大変うれしく思います。



この場を借りてお礼を申し上げます。

③ジュニア日本代表選手が、UAEで開催された国際親善試合に参戦
2/26、パデルジュニア日本代表とジュニアUAE代表が国際親善試合を行いました！



パデル東京所属・親善試合出場選手
安藤 斗人くん、岩本 悠希くん、金子 陽くん、高田 涼介くん、長瀬 優希さん、安田 琥玄くん

試合内容はレベルが高く、日本ではなかなか見ることのできない場外プレーなども生まれました！

日本パデル協会のyoutubeよりご覧頂けますので、是非ご覧ください！

5月には、第3回となる全国ジュニアパデル大会が開催されます！

ジュニアの更なる活躍を楽しみにしていただけたいと思います。

善福寺ふれあいまつり

【会場】善福寺公園テニスクラブ 【時間】午前10時～午後2時 ※雨天中止

屋台ひろば

Menu

Food	Drink etc.
インドカレー	バナナスムージー
揚げたこ焼き	生ビール・日本酒
フライドポテト	ラムネ
焼きそば	かき氷
今川焼き	アイスキャンディー
たい焼き	
クレープ	
豆腐プリン	
手作りパン	

練馬区ゆるきゃら
ねり丸くん
も遊びに来るよ!!



ポニー乗馬体験 えさやり体験



乗馬1回500円
年長さんから小学生まで

こども
無料!

こども縁日ひろば

ポップコーン(キャラメル味)
スーパーボール
金魚すくい



こども運動ひろば

テニス・ミニテニス

子供から大人までコーチとラリーを楽しもう!



立位テニス

障がい者用の義足を付けて歩いてみよう!

フレスコボール

ブラジル発祥のビーチスポーツ



ボルダリング

頭を体を使って上まで登ってみよう!



モルック

モルック(木の棒)を投げてピンを倒す競技です!

トランポリン

4mの巨大トランポリンで高く跳びはねよう!



こども遊びひろば

出前!善福寺プレーパーク

ロープやネットを使って外遊びを楽しもう!

大工体験かな削り

大工さんと一緒にかんな削りに挑戦しよう!

ボーイスカウト体験

テントや寝袋、ロープ結びを体験しよう!



スペイン発!パデル体験



スペイン生まれ!
メディアで
話題沸騰中の
ラケットスポーツ!



みんなの体験ひろば

キャンピングカー展示

人気のキャンピングカー!車の中はどうなってるのかな?

出張整体

ひとり10分間!理学療法士にアドバイスもらえるよ!

ハーブティー体験

色々なハーブティーの試飲が楽しめます!

海外留学生交流会

海外の留学生と国際交流を楽しもう!

JIMOTOTO(ジモトト)販売

オリジナルのトートバック販売します!



2023年

4/23日

主催:善福寺公園テニスクラブ
東京都練馬区関町南 1-4-48
<http://www.zenpukuji-tc.jp>