

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

## 4年ぶりに 善福寺ふれあいまつりを開催

コロナの影響で中止となっていた善福寺ふれあいまつりが、4月23日(日)に4年ぶりに開催することが出来ました。当日は予想を遥かに上回る2,000人近くの子供や家族連れで、とても大賑わいでした。コロナ禍では、学校行事や地域のイベントが中止を余儀なくされ、子供たちにとっては辛く寂しい日々だったと思います。お祭りの再開は、子供たちの笑顔や笑い声が溢れていてとても素敵な1日でした。GW以降は、大人向けのクラブ会員やスクール生対象のBBQパーティーや、夜のワイン会なども開催していきまします。善福寺公園テニスクラブでは、スポーツを通じて体の健康と、人と人が繋がることによる心の健康を、これからもサポートしてまいります。



善福寺ふれあいまつりの大人気ポニー乗馬体験です!



## 創立49周年記念テニス大会

4月9日(日)

当クラブでは、春と秋に親善テニス大会を開催しています。今回は、男性40名女性24名が参加して、晴天のテニス日和の中、思いっきり汗をかいてプレーしたあとは、BBQと生ビールで懇親会を楽しみました。初参加の方の自己紹介や成績発表など、和気あいあいとしたとても楽しい雰囲気でした。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



スクール生対象のテニス&BBQイベント



親善テニス大会後のBBQパーティー

## 第49回ダブルス トーナメント大会

5月21日(日)・28日(日)

第49回ダブルストーナメント大会は、男子16組が参加して開催されました。今年の男子優勝は、「齋藤・横山組」、準優勝は「城石・中島組」、3位は「大山田・中村組」、「安藤・水沼組」でした。入賞したみなさんおめでとうございます!



優勝 横山・齋藤組



準優勝 城石・中島組



3位 安藤・水沼組



入賞したみなさん

## 第43回ミックスダブルス トーナメント大会

9月10日(日)

恒例の第43回ミックスダブルストーナメント大会を開催します。詳細はクラブハウスに掲示いたします。

## 東京都テニスチーム大会

7月2日(日)

「東京都テニスチーム大会」は、都内のテニスクラブ、テニススクールの代表による団体対抗戦です。チームは、男子、女子、混合ダブルスの3ペアによるトーナメントです。今年は、東宝調布テニスクラブにて、千歳テニスクラブと1回戦を行いました。惜しくも1勝2敗で初戦敗退となりました。当クラブの代表選手  
男子ダブルス 齋藤・横山組  
女子ダブルス 塩沢・福嶋組  
混合ダブルス 中村・田光組  
代表選手のみならず、大変お疲れさまでした。



## 新会員ご紹介

大野淳子様

テニス歴 25年



テニスをできる限り長く楽しみたいと思い入会させていただきました。初日から快くお仲間に入れてくださっている優しいみなさまとテニスをさせていただけ、とっても楽しいです。これからもよろしくお願いたします。

坂元次郎様

テニス歴 約25年



テニス歴は高校1年生から始めて、ブランクを含め25年になります。テニスの機会を増やしたく、入会いたしました。ご一緒した際はよろしくお願いたします。

坪井 靖様

テニス歴 15年



まだまだ未熟なテニスなので、クラブのみなさんに教えていただけただけなら嬉しいです。どうぞよろしくお願いたします。

藤田守弘様

テニス歴 50年以上



立野LTCのOBです。神宮TCにもおりましたが、在宅が多くなったため、足が遠のいています。仕事の合間や土曜日に伺いますので、よろしくお願いたします。中

野崎真人様

テニス歴 20年



仕事一筋から、子育て一筋。子育て一筋からテニス一筋へ。よろしくお願いたします。

横山恵一郎様

テニス歴 30年



このクラブのテニスクールに通っておりまして、2023年5月よりテニスクラブにも入会しました。親睦テニス会でもダブルスパートナーに巡り合え、テニスやイベントを通じてクラブメンバーの中に溶け込めてきたと感じています。アットホームな雰囲気が入っています。これからもよろしくお願いたします。

## 活躍コーナー

松尾嘉智子さん

3月28日(火) 第12回小田原オープンベテランテニス選手権 女子ダブルス80歳以上 優勝

4月17日(月) 第59回東京オープンテニス選手権大会 女子ダブルス80歳以上 ベスト4

安原温美さん

3月29日(水) TPオープンベテラントーナメント ゼロ浦和春季大会

中村雅人さん

4月16日(日) 練馬区テニス協会内田杯 壮年ダブルス 優勝

中島郁代さん

4月17日(月) 第59回東京オープンテニス選手権大会 女子ダブルス75歳以上 ベスト4

大島磯美さん

4月19日(水) 第76回東海毎日ベテランテニス選手権大会 女子ダブルス75歳以上 優勝

塩澤敬志さん

5月15日(月) 第97回関東オープンテニス選手権大会 男子ダブルス80歳以上 優勝

## 夏季休業のお知らせ

会員制クラブ

7月28日(金)〜8月4日(金)

テニスクール

7月28日(金)〜8月4日(金)

6月末迄に退会された方

松田広記様、松田あかり様 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！  
 全仏オープンが終了しました。シングルスでは西岡選手のベスト16、加藤選手のミックスダブルス優勝という、嬉しいニュースのある大会となりましたが、「日本人選手の層の厚さ」という観点からすると、現在、世界TOP100位にいる選手は男女合わせても西岡良仁選手ただ一人で、シングルス本戦に出場した日本人男子2人(西岡良仁・ダニエル太郎)、女子1人(日比野菜緒)と少なく、今後に向けて課題のある大会でもあったと思います。近い将来、日本からグランドスラムに出場する選手をたくさん輩出できるテニス大国になりたいものですね。  
 さて今回は、ダブルスの展開における配球について書きたいと思います。  
 ダブルスは、二人で攻守を行う種目のため、二人で攻める、二人で守る、という心持ちがとても大切です。そういった観点から配球で大切なのは、「センターをいかに上手く使うか」です。「センター」というコースは、相手にとって角度をつけづらい為、攻撃時は二人で畳み掛けやすく、守備時は二人で守りやすい絶好の場所です。相手に外へコースを散らされた際には、一旦センターに配球することによって、相手の打てるコースを制限することができ、二人で守りやすくなります。試合中も、どのタイミングでセンターに配球した方が良いか、パートナーとコミュニケーションをとっていき、良いコンビネーションが生まれると思います。  
 ご質問があれば、宮崎まで！梅雨時期になりますが、雨にも負けず、笑顔で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！  
 6月まで、小学生～高体連まで、夏の全国大会に向けて、各カテゴリーの地区予選が行われましたので、各選手、忙しい時期を過ごしておりました。  
 まずは、結果報告させていただきます。  
**【小学生】**  
 ○土屋悠一朗(小6) 東京都小学生選手権 ベスト8  
 関東小学生選手権 ベスト16(8月の全国小学生に出場予定)  
**【中学生】**  
 東京都中学生選手権大会  
 ○橋本大輔(中2) 男子S 準優勝 (8月の関東中学生に出場予定)  
 ○田中杏佳(中3) 女子S ベスト8 (8月の関東中学生に出場予定)  
 ○勝瑞理子(中1) 女子S 9位 (8月の関東中学生に出場予定)  
**【高校生】**  
 東京高校生テニス選手権大会  
 ○秋山俊輔(立教池袋高1) 男子団体 3位 (6月関東高校に出場)  
 ○水谷梨沙子(大成高1) 女子団体 準優勝 (6月関東高校に出場)  
 個人S ベスト8 (6月関東高校に出場)  
 個人D 優勝 (6月関東高校に出場、8月インターハイ出場予定)  
 ○今野凜子(東京高2) 女子団体 4位 (6月関東高校に出場)  
 個人D ベスト8 (6月関東高校に出場)  
 それぞれ、小・中・高体連の分野でも活躍しており、7月に行われる関東ジュニア(全日本ジュニア関東予選)には、8名の選手が出場予定です。  
 チームは6月で創設3年となります。6月から新しいメンバーも迎入れ、プロサーキットを転戦している選手や、海外遠征に挑戦している選手など、さらに切磋琢磨する集団として成長を続けております。  
 選手皆が目標としているグランドスラムという舞台は、年々レベルアップし、進化している一方で、その舞台を目指す選手一人一人を、どのように導いていくか、日々思考を巡らせる毎日です。  
 選手皆が目標を達成し、クラブの皆様に応援されるチームとなるよう、研鑽を重ねていきたいと思ひます。引き続きご声援よろしくお願い致します。



善福寺TC Players Academy  
 242 名のメンバー、74名ローテター

## FCトレース

(加賀見健介)

もうすぐ夏休みが始まります。  
 FCトレース、ファンルーツアカデミーでもサッカーフェスティバルやサッカーイベント、キャンプや合宿、海外遠征、芦花マルシェなどたくさんの活動を企画しています。  
 サッカーを通じた交流、自然体験、地域貢献、社会福祉活動などに取り組むことで、子どもたちの成長の一助を担います。  
 FCトレース、ファンルーツアカデミーのすべての活動に、「フットボール+1」が散りばめられています。  
 子どもたちには、楽しい夏休みを元気に過ごしてもらいたいですね。



## ジュニアスクール

(坂本 亮)

こんにちは、ジュニアテニスチームは春休みに「魂の朝練」GWに「金色の朝練」、「イエローボール大会」を開催しました。朝練では早朝からトレーニングを始めて、その後テニスの練習に入り、最後にお互いポイント練習をして終わるプログラムですが、それを2-4日間連続で行い、テニスのレベルアップを目指しています。毎年開催されていますが、繰り返し参加しているジュニア生達のおかげもあり、子供達のテニスに取り組む姿勢が、自発的になって来ていて、お互いに切磋琢磨出来ていて良い練習になって来ています。イエローボール大会では、3年生-中学1年生まで幅広く参加がありましたが、相手が誰であろうと立ち向かって行く姿勢はとても素晴らしいと思ひました。夏休みにはジュニア大会、朝練、1日テニスクャンプのイベントがありますが、子供達にはますますテニスを頑張りたいと思ひます。

## 希望のココカラ labo

(山岸駿介)

【筋膜ケアで痛み解消・パフォーマンスをあげる！】  
 こんにちは、希望のココカラ labo の山岸です。  
 今回は「筋膜」についてお伝えします。  
 近年医学は発達し、昔は分からなかった痛みの原因が、少しずつ解明してきています。  
 実は痛みの原因は、筋肉や関節だけでなく「筋膜」が大きく関わっているのです。  
 筋膜とは、名前の通り筋肉を覆っている膜になります。この筋膜がカチコチに硬くなることで、神経を刺激し痛みを出してしまいます。それ以外にも関節や筋肉の動きも制限してしまいます。  
 今回は、テニスに多い手首や腕の痛みに対する筋膜ケアをご紹介します。やり方は至ってシンプルです。この写真のように皮膚を掴むだけです。手首から腕にかけて皮膚を掴み、痛みを感じる場所を中心に掴んでみてください。ケア後に痛みが軽くなり、楽に動くようでしたら筋膜が大きく関わっている可能性が高いです。ぜひ、お試しください！  
 毎週火・木曜日に開催している「メディカルフィットネス」ではストレッチや筋トレを通して楽に動ける体づくりのサポートをさせて頂いております。個別での痛みの相談やアドバイスも行っています。  
 初回体験は無料なので、ぜひお気軽にご参加ください！最後まで読んでいただき、ありがとうございました！



## 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

みなさん、こんにちは。  
 善福寺FC新井です。  
 先日、私が指導する善福寺FCと和田堀FC、チーム杉二、そしてFC高円寺を招待し、幼稚園児から小学6年生まで総勢150名が集まり合同練習&ゲーム大会を行いました。  
 いつもと違うコーチや環境の中で、初めて会う子ども同士でチームを作り、新しい仲間と積極的にコミュニケーションを取りながら、プレーする事を目的に開催しました。最初はなかなか会話も少なく遠慮がちでしたが、試合を重ねるうちにリーダーシップをとる子が現れ、空いた時間に子ども達同士で集まり、ミーティングや練習も自主的に出来るようになり、後半には名前も覚えて皆で声を掛け合い、勝利を目指して全力でプレーしました！  
 コロナ禍のなか我慢する事が多かった子ども達に、これからスポーツを通じて楽しいイベントをたくさん届けていけたらと思ひます！



## テニススクール

(西教祐子)

こんにちは。  
 徐々に、暑さを感じてきましたね！梅雨が終わったらいよいよ夏到来です。今のうちに、栄養をしっかり取って夏バテ予防をしていきましょう。  
 さて、今回は、前回ご案内したイベントの様子をお知らせさせていただきます！今回のスクールイベントでは、今までのイベントとは違った色々な方と、コーチともペアを組み、ゲームを楽しむ！そして、その後はBBQで皆さんと食事をしながら交流を深めていただきました。特に一般クラスのイベントがあまりなかったのが、皆さんの笑顔を沢山いただきました。ご参加いただいた方で、「レッスンではなかなか話せないで、こうした機会がとても嬉しかったです。もっとこういった楽しいイベントがほしい！」という声もいただきました。私たちも、会員様、ジュニアとイベントをしていましたので、一般のクラスの方にも交流できる場が出来て、そして皆さんの笑顔をみる事が出来て、大変嬉しかったです。そして、何よりもご参加いただいた会員様やスクール会員様がこのイベントで出会い、クラブ会員に入会し、さらには先日行われたダブルステニス大会のペアとなり、見事優勝しました！おめでとうございます！ここに足を運んでいただいている皆さんが、こういった交わりが出来、さらに楽しみが増えるのは、とても素敵なことだと思ひました。  
 “Family”です！ぜひ、今後も、ジュニアから大人まで、皆さんと一緒に楽しむ空間を作っていきたいと改めて、感じさせてくださいました。ぜひ、一緒に楽しみましょう！



## パデル東京

(瀧田瑞月)

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、むしむしとした日が続きますね。  
 長雨の季節、体調を崩されませんようご自愛ください。  
 ①第3回全国ジュニアパデル大会開催  
 5/4～5に千葉県・晴れのち晴れパデル&フットサルにて年に一度行われているジュニア大会が開催されました。パデル東京からは12名が出場しました。(初出場:8名)  
 U12 下田龍くん、安田実稀さん、齋藤菜絆さん、宮田萌衣さん  
 U14 高田涼介くん、安田琥玄くん、三木田陽一朗くん、松田あかりさん  
 U16 田中陽太くん、安藤元貴くん  
 U18 安藤斗人くん、金子陽くん  
 <入賞者>  
 U12女子 準優勝:安田実稀さん、齋藤菜絆さん  
 U12男子 準優勝:下田龍くん  
 U14男子 優勝:高田涼介くん 準優勝:安田琥玄くん  
 U16男子 優勝:田中陽太くん  
 U18男子 優勝:安藤斗人くん、金子陽くん



②2023年度 パデルジュニア日本代表強化指定選手メンバー  
 パデル東京所属ジュニア選手から7名が選ばれました！  
 U14 高田涼介くん、安田琥玄くん、松田あかりさん  
 U16 安藤元貴くん、田中陽太くん  
 U18 安藤斗人くん、金子陽くん  
 11月にパラグアイでジュニア世界大会が開催予定です！強化指定選手から世界大会メンバーが選定されるのは是非応援をよろしく願ひします！  
 これからもジュニア選手たちの活躍を楽しみにして頂けたらと思ひます。



【あとがき】  
 いつも10分1,000円カットの床屋に通っていたのですが、おしゃれな美容院に行ってみようと思ひ足を踏み入れてみたら、何と髪の色がガラッと変わって帰って来ました。50歳を過ぎてから、茶髪にする自分に驚きですが、会員様はもっとビックリされたと思ひます。でも、何だか新しい自分を発見するのは楽しいですね。これからも色々挑戦してみたいと思ひます！  
 (野田照彦)