

善福寺公園テニスクラブ通信

創立43周年記念テニス大会

4月9日(日)
 今年の創立43周年記念テニス大会は、雨天のため1週間延期して開催されました。当日は、男性30名、女性24名の方が参加しプレーしたあとに、コート中央のウッドテラスで和やかな雰囲気の中、懇親会を楽しみました。6組の中で緑組が優勝。皆様、ペチュニアやマリーゴールドの花の苗をお土産に散会しました。
 秋にはテニスクリック開催と、テラスでの懇親会も検討中です。引き続き皆様のご参加をお待ちしています。

優勝「緑組」



善福寺ふれあい祭り



善福寺ふれあい祭り

4月23日(日)
 恒例の「善福寺ふれあい祭り」が開催されました。このお祭りは、年の1度の地域開放のイベントで、今年で10年目を迎えました。当日は、昨日の雨が嘘のような快晴に恵まれ、過去最高の千人近くの子供達や家族連れで大賑わいでした。

大人気の金魚すくいやポニー乗馬体験の他に、ミニテニスや車イス、ヨガ、ボルダリング、ストラックライン、キックターゲットなども常に行列ができていました。屋台コーナーの焼きそばやたこ焼き、たい焼きも完売。さらに、昨年オープンした「パデル」も多くの子供達が楽しんでいました。7年目のチャリティーバザーは、皆様のご協力で40万円以上の売り上げでした。全額、東日本震災復興支援に寄付させていただきます。今回のお祭りは、会員様やスタッフ、スクール生、学生など90名近くの方々の協力の上で成功をおさめることができました。この場をお借りして心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



ポニーと記念写真



善福寺ふれあい祭り

第23回善福寺ニューミックステニス大会

6月11日(日)
 当クラブ会員と障がい者がペアを組む団体戦「ニューミックステニス大会」が開催されました。梅雨に入り雨が心配でしたが、晴天に恵まれ絶好のテニス日和でした。
 テニスクリニックは、佐伯プロ、西尾プロ、中嶋プロ他のコーチ陣による模範プレーや、無料レッスンを楽しみました。
 懇親会は、桜のもとウッドテラスで恒例のジャンケン大会で盛り上がり、来年の再会を約束して散会しました。



善福寺ニューミックステニス大会参加者の皆様



男子ダブルス大会入賞者の皆様

第43回ダブルストーナメント大会

5月14日(日)・21日(日)
 第43回ダブルストーナメント大会は、男子15組が参加して30℃を越す夏日の中、各コートで熱戦が繰り広げられました。
 優勝は「谷・小山組」、準優勝は「安藤・水沼組」、3位は「安原・小峰組」、「新村・大山組」、コンソレーション優勝は「田中・阿部組」でした。谷・小山組は、初出場初優勝の快挙を成し遂げました。おめでとうございます。



男子ダブルス優勝「谷・小山組」



準優勝「安藤・水沼組」



3位「安原・小峰組」



コンソレーション優勝「田中・阿部組」

夏休みのお知らせ
 テニスクラブ
 8月1日(火) 8月4日(金)
 テニススクール
 7月28日(金) 8月4日(金)
 宜しくお願いいたします。

新会員ご紹介

短期家族会員
 小口ひかる様
 中野区白鷺在住
 テニス歴15年
 ブランクも長いですが出戻りですので、これからも宜しくお願いいたします。



小口ひかる様

短期正会員
 塩原且宏様
 三鷹市上連雀在住
 テニス歴29年
 地元のクラブチームにも参加しているのですが、プレーする機会が少なく、知人の紹介にて当クラブに入会しました。
 明るく楽しく、そして元気にプレーしたいと思っております。メンバーの皆さま宜しくお願いいたします。



塩原且宏様

6月末迄に退会された方々

浅山耕司様・石井英二様
 遠藤六郎様・那珂聖様
 町田光司様・三島良樹様
 永年のご愛顧誠にありがとうございます。

東京都テニスチーム大会

平成29年7月8日(土) 9日(日)
 恒例の「東京都テニスチーム大会2017」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。今年には16チームが参加します。1回戦は当クラブで9時から3面使用して開始します。
 当クラブの代表選手
 男子ダブルス安藤・水沼組
 女子ダブルス近内・染谷組
 混合ダブルス安原・安原組
 選手のご活躍と皆様のご応援宜しくお願いいたします。

第37回ミックスダブルストーナメント大会

平成29年9月3日(日) 10日(日)
 恒例の第37回ミックスダブルストーナメント大会を開催いたします。9月初めは残暑が厳しいかもしれませんが、奮ってご参加下さい。
 詳細はクラブハウスに掲示いたします。

あとがき

梅雨が明けると、厳しい暑さが待っています。今年も例年以上の酷暑とも言われていますので、水分補給しながら、無理せず夏を楽しんで乗り切りましょう。
 (野田照彦)

ホームページ&アドレス

パソコン
<http://www.zenpukuji-tc.jp>
 携帯用(コート状況確認)
<http://www.zenpukuji-tc.jp/m/>
 メールアドレス
info@zenpukuji-tc.jp

善福公園テニスクラブ スポーツコミュニティ広場

ピックアップ

善福寺フットボールクラブ

皆様こんにちは。善福寺FC 代表の新井です。

善福寺FCは近隣の幼稚園生から高校生までの、サッカーが大好きな子どもたちが集まって活動しているサッカーチームです。

サッカーというチームスポーツを通して、楽しんでプレーする事を大切にしながらも、仲間と助け合い仲間を思いやる心や、苦しいときこそ頑張れる心強いサッカー選手を目指して活動しています。そして、多くの卒業生が時間がある時には、コーチと後輩たちに会いにグラウンドに顔を出して一緒にプレーをしています。

これからはサッカークラブだけではなく、競技年齢を超えてテニスクラブ会員の方々との交流を深めていただき、善福寺公園テニスクラブが、いつでも帰って来れる第2の家のような場所にしていきたいと思っていますので、これからもどうぞよろしくお祈りします！随時体験練習を受けつけています。

初めての子どもでも楽しくサッカーが出来ますので、興味のある方はぜひご参加ください！

- <活動日> 毎週 火曜日 金曜日
- 15:00~16:00 幼稚園
- 16:00~17:30 1~3年生
- 17:30~19:00 4~6年生
- 19:30~21:00 フットサル ※金曜日のみ

※週に2回程、早朝のコート整備も担当しています。

善福寺FC 代表 新井正憲 コーチ 渡辺麟



テニススクール

今回は、5月から新しく入会した川嶋コーチを紹介いたします。

これまでは主にジュニア育成に携わり、全国大会や世界スーパージュニア、ジャパンオープンジュニア出場選手等を輩出してきました。レッスンでは、ジュニア育成で培った「高いレベルで勝つための基本」をモットーに、コントロールとポジショニングを重視した基本練習に、多くの時間をかけています。試合出場を考えている方、レベルアップ・試合に勝ちたい方、火曜、水曜、木曜日にレッスンを担当しています。



（白倉明博）

ジュニアスクール

スクール統括ヘッドコーチの杉山です。今回はジュニアテニススクールで行っているプログラムとその効果についてお話をさせていただきます。テニスは対人スポーツなので、常に相手に対して自分が何をすべきかプレイヤー本人が考え選択をする必要があります。日頃から自発的に考える場面、環境がある事が求められ、単なるトレーニング、球出し練習ではなく、ゲームやラリーのドリルを当スクールでは多く取り入れています。もちろんいろいろな決断をするのは選手本人ですので、我々はあえて見守りながら、細かい指摘を多くはしません。その結果、戦績や技術レベルが上がる事よりも将来必要とされる状況判断力、臨機応変力が向上しているのを在籍しているジュニアや卒業した中学生との会話から垣間見る事ができました。当テニスクラブの近隣には選手育成コース、強化クラスなどを有しているテニスクラブ、スクールがありますが、善福寺ジュニアチームとしては、競技力向上以外の必要な要素を高めてもらい、人から好かれ、人に優しく、そして強い魅力的な人間になってもらいたいと考え努力しています。



（杉山正樹）

パデル東京

女優の田中美佐子さんと俳優の溝端淳平さんが、日本テレビの「誰だって波瀾爆笑」という番組でパデルに初挑戦！5/21（土）の放送後、多くの反響をいただき、テレビの影響力の凄さを実感しました。

6/18（土）にはキャプテン翼の作者、高橋陽一先生の冠大会が開催され、高橋先生はもちろん、紅白出場経験のある氣志團の早乙女さんも出場されました。（玉井勝善）



トレッチング

今回はゲームの順番を待っている間に出来るお手軽エクササイズを紹介致します。まずベンチに座ります。出来る限り良い姿勢で座って下さい。次に姿勢が崩れない様に片方の膝を持ち上げます。この時に姿勢が崩れない様にしましょう。一番高くまで上げたら3秒キープします。これを左右10回を目安に毎日やってみてください。足が前に出やすい、体幹がブレにくくなった、などの感覚を感じて頂けると嬉しいです。ただし、痛みを感じたらすぐに中止してお医者さんに行きましょう。（小沢英亮）



FCトレース

トレースではフットボール+oneとして、さまざまな体験活動を通して、選手一人一人のソーシャルスキルの向上を目的としています。5月は小学3-4年生の選手たちが、田植え体験に行ってきました。はじめ、田んぼに裸足で入る選手たちから、「温かい！」「変な感じ！」など、日頃触れることが少ない”泥の中”を楽しんでいました。また、苗を植える作業では、慣れない作業にも丁寧に取り組み、最後まで“食”に向き合っている選手たちの姿が印象的でした。最後はみんなで泥あそび！サッカーや混合戦など選手たち自身が“泥”の環境の中で楽しく、思いっきり遊んでいました！！9月には成長した稲を収穫しに行きます！（高橋翼）



ヨガ教室

こんにちは！ヨガ講師のりさです♪7月22日からは午前の時間に変更になります。少人数なので初心者でも安心してご参加頂けます。ヨガは精神的、身体的、社会的とさまざまな分野で役に立ちます。お仕事や育児、スポーツや学力の向上等にも効果的です。著名人ではサッカー長友選手や野球イチロー選手、錦織選手もヨガを取り入れ成果をあげています！



ぜひ一度、お気軽にご参加ください。（りさ）

自重筋力トレーニング

夏にぴったりのエクササイズをご紹介します。写真のトレーニングは「フロントブリッジ」といい、胴体部分の体幹と呼ばれる腹筋や背筋を鍛えます。方法は、腕立てふせのスタートの姿勢から、肩の真下に肘をつき、両腕の前腕部分と両つま先の4点でからだを支えます。腰が反ったり上がりすぎないように、頭から踵までが一直線になるようにキープしましょう。初めての方は30秒からチャレンジしてみてください。3分以上できる方はアスリートレベルです。ぜひ挑戦してみてくださいね。実施日：月曜日19時・20時30分（石川春奈）

