

善福寺公園テニスクラブ通信

8月東京都心日照時間 10時間以上が0日

8月の東京都心は日照時間が少ない日が多く、10時間以上になつた日は一日もなかったそうです。これは19年ぶりのことです。この数字は雨が多い結果で、クレイコートが1日使用出来ない日が15日もあり、これは6月の梅雨と同じ日数でした。

また、8月18日は、台風一過の青空が広がり真夏日となりましたが、昨日と比べて正午の気温差が12度以上になり、こちらは51年ぶりの猛暑でした。

屋外のテニスは特に体調管理が大切です。

皆様無理せずにテニスを楽しんでいただきたいと思います。

東京都 テニスチーム大会

7月8日(土)
「東京都テニスチーム大会」は、16のテニスクラブやテニススクールが参加し、例年通り、男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルス各1組によるチーム体抗戦で行われました。1回戦は昨年敗れた「自由が丘インターナショナルテニスカレッジ」との対戦で、今年はリベンジを目指し30度を超す猛暑の中、各コートで熱い戦いが繰り広げられました。結果は、混合ダブルスは勝利をしましたが、男子ダブルス・女子ダブルスは惜しくも敗れてしまい、1勝2敗で初戦敗退となりました。

代表選手の皆様、大変お疲れ様でした。

来年こそは1回戦突破を目標

に頑張りますので、引き続き応援をよろしくお願いいたします。

善福寺代表選手
男子D 安藤和彦・水沼靖組
女子D 近内美幸・染谷美奈組
混合D 安原和彦・安原温美組



善福寺公園TC代表選手

第37回ミックスダブルス トーナメント大会

9月3日(日)・10日(日)
今年の「第37回ミックスダブルストーナメント大会」は、8組が参加して開催されました。優勝は、安原夫妻組で4連覇を達成しました。

準優勝は、上井夫妻組、コンソレーション優勝は、「中川・佐藤組」でした。おめでとうございます。



優勝「安原夫妻組」

第43回シングルス トーナメント大会

10月1日(日)・8日(日)
恒例の「第43回シングルストーナメント大会」を開催します。申込み締切は9月24日(日)正午です。

- ・男子シングルスA 32名
- ・男子シングルスB 16名
- ・女子シングルス 16名

先着順となっておりますので奮ってご参加ください。



コンソレ優勝「中川・佐藤組」



準優勝「上井夫妻組」

第44回秋季 親善テニス大会

10月29日(日)
恒例の「第44回秋季親善テニス大会」は、春の「創立記念テニス大会」と同じ内容で、約96名の参加者を8組に分けて、団体対抗戦を行い、ペアを代えて1人4試合を行います。お知らせ

合いを増やすには、絶好の機会です。

試合終了後の懇親会では、初参加の方々の紹介や、賞品の野菜を受け取り、楽しいひとときを過ごします。

大会要項はクラブハウスに掲示しますので、奮ってご参加ください。

女子親睦会

12月5日(火)
恒例の「女子親睦会」は、例年60名近くの方が参加して、普段一緒にプレー出来ない方々との交流を深めます。そのため、コート6面を使用して、コートごとにパートナーを代えて実施します。

テニスの後は茶話会を開き、今年活躍した方々や初参加の方々を紹介して、1日を楽しく過ごします。

活躍コーナー

中島 真理さん
京王レディースダブルス優勝
8月25日(金)

クラブハウス前の整備

現在、クラブハウス前の砂利のスペースを舗装して整備することを検討しています。

砂利のために歩きにくいことや、自転車等の安全面を考慮しました。

整備する際には、出来る限り多くの方が集えるコミュニティスペースの場になりたいと考えております。憩いの空間として、子供から、親子、3世代のファミリーが楽しめる場を提供していきたいと考えています。

工事の際は、しばらくご不便をお掛けすることになりますが、何卒ご協力をよろしくお願いいたします。

工事の詳細は決まり次第お知らせします。

新会員ご紹介

外池 治様 短期平日会員
練馬区下石神井在住
テニス歴40年

かつて約15年程会員としてお世話になりました。2006年以来的の戻りですが、テニスの力は日々劣化が続いています。よろしく願っています。



近藤 泰児様 短期正会員
杉並区西荻北在住
テニス歴28年

今年6月に西荻に引っ越したのを機会に、テニス愛好家を目指して入会させていただきました。クラブ体験の時に、和やかでフレンドリーな雰囲気がとても良かったです。皆さまどうぞよろしく願っています。



吉光 時政様 短期ジュニア会員
武蔵野市吉祥寺南町在住
テニス歴3年

土日や学校が休みの平日に行きますので、皆様よろしく願っています。いろいろとテニスのことを教えてください。



秋のバーゲンセール
テニスショップテノックス
10月7日(土) 10月15日(日)
テニスラケット
テニス用品・ウェア
テニスシューズ
他多数取り揃えております。
この機会に是非ご利用ください

ガット張替 キャンペーン

10月1日(日)	10月31日(火)
各20%引き	張り上がり値引き価格
・ミクロスーパ	2800円
・シントロニック	3100円
・AKコントロール	3500円
・テックガット16	3700円
・テックフレックス	3700円
・エッグパワー	3700円
・トニックプラス	6000円
・V S タッチ	7900円

9月末迄に退会 された方々

赤坂敏子様・石盛哲也様
岩瀬浩様・久保毛静枝様
鬼木雅子様・大石八次様
篠秀幸様・松岡眞智子様

永年のご愛顧誠にありがとうございました。

皆様、クラブの無料体験やビデオも随時受け付けています。お友達やお知り合いの方のご紹介をよろしくお願いいたします。

裏面もご覧下さい

F C トレーロス

F C トレーロスの『夏』

F C トレーロスの夏は今年も熱い夏になりました。

当クラブで大切にしているフットボール＋1の活動が2つありました。1つ目は『千葉県合宿』。今年のテーマは「思い出に残る合宿」にするということもあり、新たなチャレンジでさまざまなことを行いました。朝早くにサッカーではなく、野球、バドミントン、フリスビー、ハンドボールなど普段やらないスポーツを体験し、みんなで火おこしを行い、BBQで夕食を食べた後今年は暗いところを歩く肝試しではなく一発芸としてみんなの前で何かを披露する度胸試しを行いました。サッカーでは学年を混ぜいろいろな選手と交流する機会を作り、サッカーでもサッカー以外のことでも充実した全体合宿となりました。

2つ目は『韓国遠征』。当クラブが大事にしている海外プログラム。異文化に触れ、海外サッカーとの物差しを知るための目的として行っている活動です。今年は6年生が韓国にある昌原市のフェスティバルに参加しました。韓国の選手は体が大きく、当たりが強く、スピードがあり子どもたちも本当に同じ歳かと驚いていました。サッカーだけではなく市内観光などもあり、異国の地を体感してきました。5日間と短い期間でしたが大きく成長して帰ってきました。今後も子どもたちの為になるフットボール＋1考えていきます。（佐藤由将）



千葉県長柄合宿



韓国遠征合宿

ピックアップ

テニススクール

「テニス三昧」イベントのおしらせ

春と秋の年2回、クレイコートを使用して試合をいろいろな方々と3時間行うテニス三昧をご存知ですか？試合を楽しく、または経験を積みたい等目的はそれぞれ！ペアでも1人で申し込みされても、当日コーチがペアリングしますので安心です。

お友達をお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

10/20(金) 9:30～12:30 (3時間)

参加費1,500円 (スクール生外追加500円)

(臼倉明博)

ジュニアスクール

今回は、善福寺ジュニアチームとして行っているイベントなどの試みについてお話させていただきます。

現在、主に行っているイベントは以下の3つになります。3月『小学校卒業記念テニス』7月『夏休みジュニアテニスクャンプ』12月『ジュニアクリスマスパーティ』と時期に合わせてさまざまなイベントを実施してします。お陰様で、どのイベントも参加率が高く、子供達の中では定着した催しとなっています。定期的にジュニア大会も行っておりますが、100名ほどのジュニア在籍数に対して毎回20名以上の参加を記録しており、他スクールさんと比べても高い参加率を誇っています。これも、レッスンプログラムに導入している、ゲームベースドアプローチの効果かと存じます。

今後も、子供達の笑顔がたくさん生まれるイベントを企画したいと思っています。（杉山正樹）



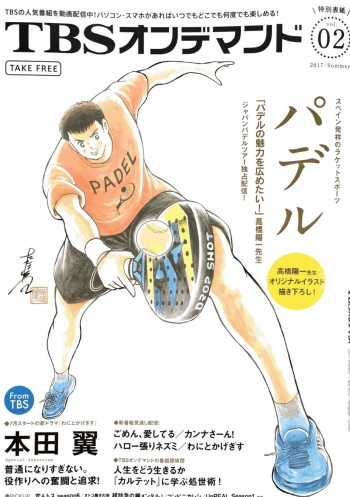
パデル東京

高橋陽一先生がパデルのキャラクターを描き下ろしてくださいました。まだまだマイナースポーツなパデルですが、善福寺公園TCの皆様をはじめ多くの協力をいただき徐々に広がっています。

またパデル東京では8月から親子パデル体験(水)15:00～16:00(日)10:30～11:30をスタートいたしました！

ぜひ親子でパデルを体験してみてください！

(玉井勝善)



ヨガ教室

10月からリニューアルオープンします。

毎週土曜日 会場：クラブハウス2階

①9時～10時15分 <パワーヨガ>

②10時45分～12時 <ベーシックヨガ>

月会員4回8,000円(単発2,500円)※初回体験1,000円

定員：10名(先着順)、マット・ブロック無料貸出



トレッチング

今回もコートサイドで出来る簡単エクササイズを紹介致します。

①出来る範囲で姿勢を正します。

②胸の前で両手を合わせます。

③両側の壁をさわるイメージで肩甲骨を軽く寄せながら、ゆっくり手を開いていきます(写真)。

肩甲骨には約20の筋肉が関係しているので、この動きだけで意外と肩まわりが暖まります。これから寒い時期に入ります。ケガ予防のためにも準備運動を行うようにして下さい。

(小沢英亮)



善福寺フットボールクラブ

当サッカースクールは、新潟県三条市にて合宿を行いました。周りを山や川などの大自然に囲まれた中で、天然芝のグラウンド、さらには元プロサッカー選手の指導など充実した内容でサッカーをすることができました。またサッカー以外にも、相撲体験や魚のつかみ取り体験などのアクティビティーで楽しみました。さらに掃除、片付け、食器洗い、洗濯などを自分たちで行う事で集団で生活していく楽しさや難しさを感じ、心身ともに成長できた合宿になりました。（渡辺麟）



<あとがき>

最近トレーニングに励み、出ていたお腹も少しスッキリしてきました。これから食欲の秋ですが、リバウンドしない程度に食も楽しみたいと思います。

9月末に予定していました「ハワイテニス交流会」は、残念ながら人数が定員に満たなかったため中止になりました。今後も、再度企画いたしますのでよろしくお願いいたします。（野田照彦）

自重筋力トレーニング

毎週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。今回は、「肩こり解消」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「タオル・ラットプルダウン」といい、背中の筋肉を鍛えながら肩甲骨をたくさん動かすことで、背中のお肉もスッキリすることができます。また、スクワットの姿勢で行うことでお腹周りの筋肉もきたえることができます。

まず、足は肩幅で開き軽く膝を曲げて腰を落としスクワットの姿勢になりましょう。姿勢は、軽く胸を張り背筋を伸ばします。肩幅の1.5倍くらいの幅でタオルを持ち、①の写真のように頭の上で手を伸ばしましょう。上半身と下半身は動かさずに、タオルを左右にひっぱったまま、②の写真のように首の後ろあたりまで下ろします。①と②を交互に繰り返し行いましょう。また、戻す時も左右に引く力は緩まないようするのがポイントです。



実施日：月曜日

①19時～ ②20時30分～ 各60分

場所：クラブハウス2階

(石川春奈)