

# 善福寺公園テニスクラブ通信

## 善福寺公園テニスクラブ 「マナー&ルール」

来年の1月からウェアが上下ともカラーがOKとなります。オープン以来40年以上、テニスクラブではウェアの下は白のみでしたが、時代の流れと共にカラーが主流となり、白のウェアを探すことも困難な状況のため、変更する判断をいたしました。今回のウェアに合わせて、クラブの「マナー&ルール」を再度、皆様と確認するために、用紙を同封させていただきました。ただし、基本にあるのはクラブ会員の皆様、相手に思いやりを持って、フェアプレイの精神で行動することだと思います。来年度も新しいメンバーをお誘いして、クラブを盛り立てていきたいと思っております。ご理解ご協力をお願いいたします。



クラブハウス2階のバルーンアート

## 第43回シングルス トーナメント大会

10月1日(日)・8日(日)

今年のシングルストーナメント大会は男子15名が参加して開催されました。結果は、男子A優勝は2連覇を達成した「大濱健太さん」、準優勝は「斎藤知生さん」、3位「水沼靖さん」「上井信男さん」、コンソレーション優勝「荻原貞雄さん」でした。おめでとうございます。

優勝「大濱健太さん」 準優勝「斎藤知生さん」



3位「上井信男さん」



コンソレ優勝「荻原貞雄さん」



## 第44回秋季 親善テニス大会

10月29日(日)

今年の秋季親善大会は、2週連続雨のため中止となりました。来年の4月には、44周年記念大会を行いますので、ぜひご参加ください。

## 女子親睦会

12月5日(火)

女子親睦会は、クラブ会員の女性限定の親睦テニス大会です。今回は参加者27名による開催となり、各チーム6〜7名で4組に分かれ親睦試合を行いました。テニスは9時30分〜13時30分まで、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しい時間を過ごしました。試合後の懇親会では、活躍された方の表彰や初参加の方の紹介などで大変盛り上がり散会となりました。参加された皆様、1日お疲れ様でした。



## 活躍コーナー

・松尾嘉智子さん  
第11回  
東京都ベテランテニス選手権  
75才以上の部シングルス優勝  
11月5日(日)

・辻由美子さん  
第8回  
軽井沢国際テニストーナメント  
75才以上の部ダブルス優勝  
10月22日(日)

・東京都ベテランテニス選手権  
75歳以上の部ダブルス優勝  
11月5日(日)

・安原温美さん  
東京都支部シングルス  
C級優勝  
10月27日(金)

・中島 真理さん  
上福岡テニスガーデン  
BC級女子ダブルス準優勝  
10月4日(水)

・大井ファミリー  
BC級女子ダブルス準優勝  
10月6日(金)

## 新会員ご紹介

勝見光夫様



勝見光夫様

短期正会員  
杉並区南荻窪在住  
テニス歴20年  
なかなか自由な時間を確保することが難しく、でもテニスが続けたいと思いこちらのクラブに参加させていただくこととしました。余り上手くないので、ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひいたします。

## 石盛哲也様

短期正会員  
西東京市ひばりが丘在住  
テニス歴15年  
また戻りました。浮気はしていません。インコのピピちゃんのこと忘れられず。これからよろしくお願ひいたします。



石盛哲也様

## クラブハウス前の 人工芝敷設完成

12月に、クラブハウス前と駐車場の未舗装の砂利スペースを改修工事をしました。工事期間中は、色々ご不便をお掛けしましたが、クリスマス前に無事完成しました。

今後は、クラブ会員の皆様や、小さなお子様のご家族を中心に、プレーの合間の休憩場所としてさらに整備を進めていきたいと思ひます。



工事中の風景

完成後のクラブハウス前スペース

## 22回「暮楽会」

平成30年2月11日(日)

恒例の「暮楽会」は22回目を迎えます。囲碁に興味のあるメンバー30数名が集まって発足し、毎年2月に大会並びに懇親会を開催しています。懇親会では手作りの豚汁や演奏会も楽しみのひとつです。また、毎月第3水曜日の午後には定例会を開いていきますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。詳細は、クラブハウスに掲示いたします。

## 12月末迄に退会 された方々

池田哲男様・池田時江様  
石浦かよ子様・井上文夫様  
竹之内明様・竹之内美和様  
前川秀子様・吉光時政様

永年のご愛顧誠にありがとうございました。ありがとうございます。

## お願い

クラブの無料体験やデジタル利用も随時受け付けています。会員様から新規入会の方をお誘いいただくと、紹介料1万円を差し上げています。是非、お友達やご家族、お知り合いの方のご紹介をよろしくお願ひいたします。

## 年末年始のお知らせ

年末年始スケジュールは左記の通りです。

12月30日(土) 15時まで営業  
12月31日(日) 〃  
1月1日(月) 休業  
1月2日(火) 〃3日(水)  
9時より営業

2日(火) 12時〜14時  
おしるこ無料サービス  
冬期休業  
1月23日(火)〜26日(金)

※テニスクールは通常営業しています。



# 自重筋力トレーニング

## ピックアップ

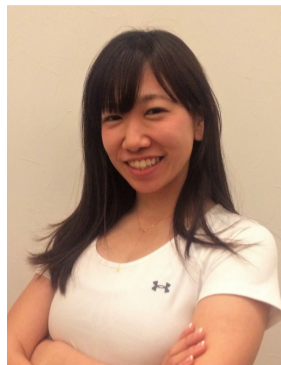
みなさま、こんにちは。パーソナルトレーナーの石川春奈です。  
 私が担当をしている「自重トレーニング」とは、自分の体重を使った筋トレのことでバーベルやマシンを使ったトレーニングとは違い自分の体重が負荷になるので、運動初心者から高齢の方まで安全にトレーニングができます。ダイエットを始めたい方・体力をつけたい方はぜひ一度自重トレーニングにご参加ください♪

さて、今日はダイエットの話をしていきたいと思います。普段からテニスやパデルでからだを動かしていても、この時期はなんだか体重が増えてきた・・・と感じる方は多いのではないのでしょうか。体重を気にするばかりに、極端な食事制限は筋肉を落としたり反動で暴食をしてしまったりと、余計にからだに負担をかけてしまいます。運動の効率を上げながら、しっかり脂肪を落としたい方は以下の食事を意識してみてください。

- ①たんぱく質は体重×1.5gを1日3～5回に分けてとる。
- ②普段は低糖質食にし、強度の高い運動前後に炭水化物や糖質をとる。  
(目安はおにぎりなら1個・バナナなら1本程度)
- ③高脂質の食事・塩分の強い食事は控える。

ダイエットの基本は、消費カロリーを増やし摂取カロリーを減らすこと。食事面では減らすものと増やすものを意識してみてくださいね

◎トレーニングに関する質問などありましたらお気軽にご相談ください。



石川春奈トレーナー

# パデル東京

12月3日でパデル東京は1周年を迎えることができました。慣れない施設運営で、会員様はじめ皆様にはご迷惑をおかけすることもあったかと存じますが、暖かく見守っていただき、時には「頑張れよ！」と声をかけてくださり、心より御礼申し上げます。都内初となるパデル施設が善福寺公園TCにオープンしたことで、多くの方に注目をいただき、大幅にパデル人口を増やすことができました。来年は千葉/神奈川/大阪と3施設の新規オープンを予定しています。パデルの歴史は善福寺公園TCとともにあり！

これからもどうぞよろしくお願いたします。  
(玉井勝善)



# トレッチング

今回はベンチに座って出来るサービス強化のトレーニングを紹介します。

- ①ベンチに座り両ヒジを曲げお腹の前で合わせます
- ②軽く胸を空に向けてるようにしながらヒジが離れないように上に上げていきます
- ③元の姿勢に戻ります。



最初は無理のない範囲で動かしてみてください。慣れてくると横腹が伸びるのが感じられると思います。シェイプアップにも有効です。試してみてください。  
(小沢英亮)

# ヨガ教室

こんにちは！ヨガ講師のりさです♪年末年始は美味しい食べ物がいっぱい、お休みも長く、イベントも盛りたくさん！考えるだけでワクワクしますね。今回はテニスやサッカーなどを日々行われている会員様にオススメなお知らせが！！

毎週土曜10:45～12:00にスポーツマン向けのヨガクラスを開始します！！こんな人にオススメ！集中力をつけてパフォーマンスをあげたい方や心身の柔軟性をあげてケガなく安全にスポーツを楽しみたい方！年齢を重ねても元気に身体を動かして心も幸せに生きたい方！まずは何回かやってみてください！きっといろいろなことが良い方向に変わります。筋力UPや柔軟性もUPできますよ！(りさ)



# 善福寺フットボールクラブ

当サッカースクールでは、毎週金曜日の19時30分から21時まで、中学生・高校生を対象に(小学生も可)フットサルスクールを行っています。ドリブル、パス、シュート、などの基礎技術はもちろん、フットサル独特の動き方や、駆け引きなどさまざまな事に取り組んでいます。なによりも、高校生やOBの大学生や大人たちも相手が誰であろうと手を抜きません。小学生や中学生にとっては普段なかなか相手に出来



ないレベルの人たちとプレーする事で、成長するきっかけになってもらえればと思います。  
(渡辺麟)

# ＜あとがき＞

11月に群馬県に住んでいる兄と高校生中学生の姪っ子甥っ子が、テニスクラブに遊びに来ました。子供達は同年代ということもあり、話しがとても盛り上がりお互いに有意義な時間を過ごしました。家族が笑顔で楽しんでいる姿を見ると、オーナーが家庭的でアットホームな雰囲気を目標に創業したことを思い出します。来年度も創業時の原点を忘れずに頑張りますので、何卒よろしくお願申し上げます。(野田照彦)

# テニススクール

＜オムニコートの張り替えについて＞

現在使用中のオムニコートは、張り替えから約10年が経過し劣化した箇所も増えてまいりました。テニススクールでは、補修箇所つまづく等、不慮の事故を防止する事と、皆さまに快適な環境でテニスをしていただきたく来年8月にオムニコート2面の全面張り替えを予定しております。張り替え工事の時期が近くなりましたら再度ご案内させていただきます。

＜寒い時期のレッスン諸注意＞

寒い時期は肉離れ等下半身のケガをしやすくなります。この時期でもこまめに水分を補給することと、ゲーム形式時などで少し休憩する時間が出来たら身体が冷めないように簡単なストレッチ(アキレス腱を伸ばす、屈伸etc)を行うだけでケガ予防に効果的です。球出し練習からラリーを行い、最後のゲーム形式時に肉離れなどのケガが多く発生するというデータも出ております。ラリーやゲーム形式での休憩後は、ストレッチをしてからコートにお入りください。

(白倉明博)

# ジュニアスクール

今、子供達から失われている「3つの間」についてお話させていただきます。

- ①空間  
空き地や原っぱが少なくなり子供達の遊ぶ為の場所が減少しています。
  - ②時間  
習い事、塾などに通う子供達が増えている関係で、自分で自由に過ごす時間が減少しています。
  - ③仲間  
場所と時間がなければ当然、友人と遊ぶ機会も少なくなり、コミュニケーションを取る相手が少なくなります。
- 今後、ジュニアテニススクールとしては、テニスを利用して子供達の環境改善に努め、空間、時間、仲間の3つの間を確保する工夫を加え、少しでも人間力を高めてもらえたらと願っています。(杉山正樹)



# トレース

『全国大会に向けて』

11月11日から小学生年代の日本一を決める、全日本少年サッカー大会の東京都予選が94チームで開催されました。シードということもあり2回戦からスタート。相手は江戸川区1位のヴァーロールSC。初戦ということもあり緊張がある中、2-1で勝利！3回戦目はバディー世田谷。すべてにおいて力負けし、0-6の完敗でした。完敗したものの、次に向けて子ども達の意識に変化があり、次につながる良い大会となりました。卒業まで残り約3か月。少しでも成長して卒業して欲しいです。  
(佐藤由将)

