

善福寺公園テニスクラブ通信

ホノルル「ベレタニアT.C」 と国際交流

オーナー夫婦が3月4日から1週間、ハワイにある「ベレタニアテニスクラブ」を訪問してきました。このクラブは、2016年10月に当クラブを訪問され、会員同士の親睦テニス大会を開催し、交流を深めたところ。当日は、ボブ林さんを中心にクラブ会員の方々の歓迎を受け、テニス・夕食会と楽しいひとときを過ごす事が出来ました。場所は、アラモアナショピングセンターから車で5分程の距離です。会員の皆様もハ



ベレタニアテニスクラブ



ボブ林さんと一緒に

ワイを訪れた際は、お気軽に足を運んでみてください。

長期会員様の保証金制度を廃止

4月から、長期会員様の保証金制度を廃止いたします。
4月以降からは、入会金のみとさせていただきます。すでに保証金をお預けいただいている方につきましては変更はございません。よろしくお願いたします。

2018年度年間行事予定

・4月8日(日)

創立44周年記念テニス大会

※申込締切は4月1日(日)です。

詳細はクラブハウスに掲示してあります。

・4月22日(日)

善福寺ふれあい祭り

・5月13日(日)・20日(日)

第44回ダブルス大会

・6月10日(日)

第24回ニューミックステニス大会

・7月21日(土)

サマービブパーティー

・9月2日(日)・9日(日)

第38回ミックスダブルス大会

・10月21日(日)・28日(日)

第44回シングルス大会

・11月11日(日)

第45回秋季親善テニス大会

・12月4日(火)

女子親睦会

2018年度実行委員

実行委員長 田中勝久

実行委員(アイウエオ順)

井山秀樹、荻原貞雄、木下延英、

榎興八、安原和彦

小山純子、佐藤直美、染谷美奈、

田中丸圭子、幡鎌満里子、山田康子

1年間よろしくお願いたします。

第44回ダブルス大会の お知らせ

5月13日・20日(日)

第44回ダブルストーナメント大会を開催いたします。

詳細はクラブハウスに掲示いたします。

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6日(日)です。

第24回ニューミックステニス 大会のお知らせ

6月10日(日)

善福寺ニューミックステニス大会は、健常者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

試合後は、西尾プロを中心としたコーチ陣によるレッスンも行います。

詳細はクラブハウスに掲示いたします。

多数のご参加をお待ちしております。

※申込締切は6月3日(日)です。

ガット張替 キャンペーン 4月1日(日) ～4月30日(月)

20%OFF

ミクロスーパー
3,500円→2,800円
トニックプラス
7,500円→6,000円

活躍コーナー

中島眞理さん／安原温美さん

◆ブリヂストンテニスハウス新所沢

女子ダブルスBC級 優勝

12月7日(木)

安原温美さん

◆第71回都民体育大会テニス競技練馬区選考会

女子シングルス準優勝

3月11日(日)

中島眞理さん

◆第8回朝霞市テニス大会

45歳以上女子ダブルス 優勝

12月10日(日)

◆コートピア大泉女子月例大会

女子ダブルスグランデ(B級) 準優勝

3月5日(月)

新会員ご紹介

波多野彰様

テニス歴17年

「テニスクラブに入会するのは初めてです。いろいろとご迷惑をおかけするかもしれませんが、よろしくお願いします。」



堀江貴代子様

テニス歴20年

「今年1月に入会いたしました。まだお顔とお名前が覚えられませんが、失礼しておりますが、よろしくお願いたします。」



女子連からのお知らせ

クラブ代表を努めさせていただいております野口さつきです。

本部からのご案内は順次掲示いたします。

また、女子連のHP「JLTF東京支部」と入力し活動内容等ご覧下さい。入会はいつでも出来ますので、お気軽にお声をかけて下さい。

第22回囲碁会報告

2月11日(日)

碁楽会による囲碁大会と懇親会が開催されました。

平成9年の第1回大会から毎年開催されているこの囲碁大会は今回で22回目を迎えました。

生まれたての赤ちゃんが大学を卒業するほどの長い間継続されている事にあらためて感動を覚えます。

初回から参加されている会員も数名いらっしゃいます。

囲碁を楽しんだ後は、会員の女性の皆さん手作りの「具沢山あつあつ豚汁」やおつまみで、懇親会は楽しい語らいの場となり、最後はオーナーによる手品の披露で大盛り上がりでした。

井山裕太名人が国民栄誉賞を受賞され、囲碁人気も高まっています。

是非一緒に囲碁を楽しみましょう。

新規入会はいつでも受け付けていますので、皆さんお待ちしております。



退会された方々

石渡迪男様、白井重喜様、戸塚公章様、渡辺慶子様

ご愛顧まことにありがとうございました。

クレイコートの補修工事

期間 5月28日(月)から約1週間

コート: No.9・10コート

工事期間中は迷惑をお掛けしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、工事期間中はビジターならびに、グループ練習会は中止とさせていただきます。



パデル東京

Pickup!

善福寺公園テニスクラブ会員の皆様、こんにちは。4 月よりパデル東京の臨時支配人となる木村公彦です。代表の玉井勝善は、4 月千葉でオープンする「パデル&フットサル 晴れのち晴れ」の施設立ち上げに従事致します。

新体制に伴い、善福寺公園テニススクールの杉山コーチにもパデル東京のレッスンでご支援頂くことになり、さらに強い良いチームとして善福寺公園テニスクラブの一員として、誠心誠意施設運営に努めて参ります。

近況報告をさせていただきます！

- ① 3 月 3 日～11 日に掛けて、「第 1 回全日本パデル選手権」が開催されました。パデル東京所属のコーチ陣が見事に、男子優勝：庄山大輔、女子準優勝ペア：吉元さやか、瀧田 瑞月が初の国際規定大会で国際ポイントが付与されました。コーチ陣に「おめでとう～！」の一言頂けると嬉しい限りです。
 - ② 上記結果に伴い、日本代表選手の権利を得て、国別対抗パデル世界選手権に参加致します。6 月にオーストラリアチームとの予選を実施しオセアニア 1 枠を争います。男子はオーストラリア会場で、女子は日本会場で予選を戦い、10 月に本戦であるパラグアイへの切符を手にする目標です！
 - ③ その先駆けとして、4 月 13 日（金）19 時から世界で活躍するスペイン人のプロ選手がパデル東京で「パデルクリニック」が開催されることになりました。お時間がありましたら、世界レベルのパデルを、是非観覧頂けますでしょうか～！
- 引き続き、善福寺公園テニスクラブ一員として、宜しくお願い致します。
（木村公彦）



トレッチング

前回、前々回と肩甲骨周辺を動かすエクササイズを紹介してきました。

だいぶ暖かくなってきましたので、「もうやろっか！」なんてことも増えてくるのではないのでしょうか？

気持ちは物凄くわかります。でも、季節の変わり目は背中が丸くなっていることが多いです。ここから急に動かそうとすると



肩などを痛めやすくなるので、今回は身体をリセットするエクササイズを紹介します。

- ①足を肩幅に開きます。
- ②おへその前で両手を合わせます。
- ③気持ち良く伸ばします（写真）。

腹斜筋といって脇腹を伸ばしてあげると頭の上のボール

が打ちやすくなったり、ダイエットにも効果があつたりしますので、是非試してみてください。

（小沢英亮）



テニススクール

<テニスには健康上のメリットがたくさん>

テニスが老若男女問わず幅広い層で愛され続けているのは、普段からプレーされている皆様はご存じだと思います。理由として、

◇マイペースで出来る ◇全身を使ったバランスの良い運動 ◇ボールや相手を見て、指先を使用するので脳を活性化させる ◇接触の少ない安全なスポーツ

運動不足のまま年齢を重ねていくと、筋肉が衰えるのも早くなりますので関節への負担が大きくなり、関節痛などの原因にもなりかねません。



いつまでも健康な体でいるためにも、何歳からでも自分のペースで無理なく運動出来るテニスを是非、身近なご家族・お友達にご紹介ください。筋トレなど黙々と行うトレーニングは飽きやすいので続かないという方でも、ゲーム性のあるテニスでしたら、楽しんで体を動かせますので長く続けられるのではないのでしょうか？

（白倉明博）



ジュニアスクール

4 月よりジュニアスクールの責任者を鈴木清隆コーチが担当する事になります。

東京、神奈川、千葉のテニススクールにてテニスを初めて経験する子供達への指導に優れたコーチとして、当スクールのコンセプトと鈴木コーチの経験が融合する事で地域に根付いたジュニアスクールにパワーアップします！

また、滝沢コーチ、両角コーチ、杉山も含め、それぞれのストロングポイントを活かしたレッスン形態に生まれ変わります。ご期待ください！

（杉山正樹）



ヨガ教室

こんにちは！ヨガ講師のりさです♪4月22日のふれあいまつりでも青空ヨガ体験やパフォーマンスをしますのでぜひ奮ってご参加くださいね♪皆様にお会いできること楽しみにしています。

私たちのスタジオ、石神井公園スタジオリマリマヨガが3月9日で2周年を迎えました！週末にはたくさんのヨガイベント、整体やセラピー、足裏マッサージなどのプライベート施術などが行われ、2日間とも有難いことに大盛況でした♡夜は貸切パーティでアクロヨガパフォーマンスやキルタン（賛美歌のインドverみたいな）を演奏&歌ったりしました♪

（りさ）



自重トレーニング

自重トレーニングを担当しているトレーナーの石川春奈です。

今日は「スパイン・ヒップリフト」というトレーニングをご紹介します。

このトレーニングではきれいな姿勢を保つための背中の筋肉と引き締まったヒップ・太ももとお尻の境目をつくります。

まず、

- ①肩から膝までを一直線になるように、お尻を持ち上げましょう。



- ②上げた時にお尻をキュッと締めると大臀筋にさらに刺激がはいります。



月曜日の自重トレーニングでは、このようなトレーニングを多数紹介しています。ダイエットを始めたい方・体力をつけたい方はぜひ一度ご参加ください♪

（石川春奈）



善福寺フットボールクラブ

今回は幼稚園生サッカーを紹介いたします。

現在、善福寺FCでは年中組から年長組あわせて約25名で活動しています。今年度はたくさん

の女の子と男の子で仲良くプレーしています！最初はお母さんから離れられずにいた子どもや、転んで泣いていた子どもも、いつの間にか夢中でボールを追いかけ、ゴールを決めるとプロサッカー選手顔負けのガッツポーズを見せてくれます。これからもサッカーを楽しむこと、仲間を大切にすることを忘れずに頑張ってください！

体験練習は随時可能ですので、お気軽にご参加ください！

（渡辺 麟）



FCトレロス

6 年生の卒業。今年もこの季節が来ました。長くチームを支えてくれた子たちが卒業するのはとても寂しいですね。

本当にみんなに感謝の思いでいっぱいです！

いろいろ悩むことがあれば、いつでもトレロスや善福寺公園テニスクラブにも帰ってきて欲しいです。

本当にチームの為に頑張ってくれた 6 年生に感謝です！

それぞれ道が変わりますが、各々の環境でトレロスが大事にしている、何事も心から楽しみ、常にチャレンジして、相手の事を尊重し、自分で考え、ユーモア溢れる人間になってほしいです。

是非次のステップで活躍を祈っております！

（佐藤由将）



【あとがき】

3月末でコーチの白倉明博が退職いたします。7年間、クラブ運営のみならずスクールやテニス協会の業務、中学校の部活動支援など、テニス普及のために多くの貢献をしていただきました。この場を借りて感謝申し上げます。ありがとうございました。次の新天地でも頑張ってください。

来週の今頃はテニスクラブの桜が満開になります。ご家族お友達を誘ってお出かけください。（野田照彦）