

# 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四十四番  
【電話】〇三三九二九二八〇六  
【ホームページ】http://www.http://zenpuku-tenis.jp/

## 車イステニスジュニア

4月22日(日)  
「善福寺ふれあいまつり」が開催された日に、車イステニスの国枝慎吾選手が善福寺公園T.C.を訪れました。

当日は、TBSテレビの番組「体育会TV」の企画で車イステニス日本ジュニア王者の坂口竜太郎くんのサプライズ企画に国枝選手が登場して、試合をする内容でした。



当日はお祭りの片付けでバタバタしていましたが、国枝選手の手プレーを間近で見ることが出来たのはとても嬉しかったです。14歳の坂口くんは将来のオリンピック出場に有望な選手です。今後は、車イステニスジュニアも応援していきます。

## 創立44周年記念テニス大会

4月8日(日)  
今年の創立記念テニス大会は、男性30名女性18名の合計48名の方が参加して開催されました。

今回は、親善試合の後に「テニストリップス」の体験会を行いました。トリプルスは3人制のテニスで合計6人でプレーします。

ボールはジュニア用のグリーンボールを使いローテーションが分かりにくいことから、戸惑いながらのスタートでしたが、次第に6人で打ち合う新しいテニスを楽しめました。



その後は、佐伯美穂選手のテニスクリニックです。参加者全員と順番に1対1の1分間ヒティングを行いました。皆様、とても充実感のある満足した時間を過ごす事が出来ました。90分間打ち続けていただいた佐伯選手ありがとうございます。

## 善福寺ふれあいまつり

4月22日(日)



今年の「善福寺ふれあいまつり」は、30℃近くの夏日の中開催されましたが、1,000名近くの方に会場にたくさん来ていただきとても楽しいお祭りとなりました。

定番のこども縁日ひろばの金魚すくいやスーパースポーツ、ポップコーンに加え、ポニー乗馬体験やミニテニス、車イステニス、ボウリング、スラックライン、キックターゲットは、毎年大人気です。屋台コーナーは、焼きそば、たい焼き、今川焼き、フランクフルトやパン販売なども行列が出来ていて、どの店舗も完売していました。



東日本大震災義援金 チャリティーバザー結果報告	
チャリティーバザー売上	238,800円
三陸わかめ売上	30,000円
募金箱	19,573円
寄付金	75,000円
合計	363,373円
在庫処分品	53,000円
雑費(ハンガーラック)	20,000円
経費合計	73,000円
義援金合計	290,373円

## 第24回善福寺ニューミックス テニス大会

6月10日(日)  
今年は、雨のために残念ながら中止となりました。

最後の懇親会は、コート中央の桜の下で開きました。今回は生ビールを用意。青空の下、和やかな雰囲気を楽しめることが出来ました。



## 第44回ダブルストーナメント大会

5月13日(日)

第44回ダブルストーナメント大会は、男子14組が参加して開催されました。優勝は「安藤・水沼組」、準優勝は「安原・野田組」、3位は「上井・斎藤組」。「新村・大山組」、コンソレーション優勝は「小山・谷組」でした。入賞した皆様おめでとうございます。安藤・水沼組は7月に開催される東京都チーム大会の善福寺代表として出場していただきます。皆様応援よろしくお願いします。



写真右上から  
優勝「安藤・水沼組」  
準優勝「安原・野田組」  
3位「上井・斎藤組」  
写真左上から  
コンソレーション優勝「小山・谷組」  
入賞者の皆様

## 活躍コーナー

辻由美子さん

◆第54回東京オープンテニス選手権大会  
80歳以上女子ダブルス 優勝  
4月20日(金)

◆第93回毎日オープンテニス選手権大会  
80歳以上女子ダブルス優勝  
4月26日(木)

◆第92回関東オープンテニス選手権大会  
80歳以上女子ダブルス 準優勝  
5月17日(木)

◆中島眞理さん

◆上福岡テニスガーデン

◆女子ダブルスBC級 優勝  
4月4日(水)

◆大正セントラル

◆マンズリー女子Dフリーククラス準優勝  
5月14日(月)

◆コートピア大泉

◆女子ダブルスB級 準優勝  
6月4日(月)

## 善福寺夏祭り 「サマービアパーティー」

7月21日(土)

7月に生バンド&生ビールの「サマービアパーティー」を開催します。クラブハウス2階で、ザ・シーホークスの生バンドを聴きながら、冷たい生ビールとBQで楽しいひとときを過ごしませんか。子ども向けには、ヨーヨーすくい、かき氷、ラムネをご用意します。ぜひご家族で参加ください。

【時間】14時～17時

【参加費】3,000円

(小学生以下1,000円)

## 東京都テニスチーム大会

7月7日(土)・8日(日)

恒例の「東京都テニスチーム大会2018」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。今年も16チームが参加します。

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応援よろしくお願いします。

## 第38回ミックスダブルス トーナメント大会

9月2日(日)・9日(日)

恒例の第38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。

## 善福寺の試合ルール

善福寺では、会員様同士の試合は5-5引き分けまでというルールで行っていますが、1セット(6-6タイブレーク)まで楽しみたいという意見もあります。そこで、8月から混みあつてない時に限り1セットでのゲームもOKとすることにします。詳細はクラブハウスに掲示します。

## 6月末迄に退会された方々

鬼木英治様、小野修様、小樽美智子様、徳留恵美子様、吉澤容一様  
長年のご愛顧、ありがとうございました。



Pickup!



## ジュニアスクール

こんにちは、ジュニアクラス責任者 鈴木清隆です。  
ジュニアクラスは4月から内容をリニューアルしました。  
ジュニア自身の自主性や自発的に行動する力、考える力を育てていく指導はそのままにいくつか新しい取り組みをしています。

①曜日別でメインコーチを変更しました。

今までは全曜日メインコーチを同じコーチがしていましたが、指導経験が豊富なコーチが揃っていますので、曜日別でメインコーチを変更して他コーチがサポートへ回ります。曜日によって細かい内容が変わりますので飽きることなく上達していきます。

②マナーやルールも指導していきます。

テニスをプレイすることにおいて、大切になってくるのがルールを知る事とマナーです。ルールにはなっていませんが、ゲーム開始時に挨拶、サーブを打つ前にカウント確認、ジャッジをはっきりと言う、ボールを渡す時に相手を取りやすい様に渡す、ゲーム終了時には握手と挨拶等があります。テニスが出来れば良いのではなく、マナーや挨拶についても指導していきます。

③体の使い方、状況にあったスイングを覚える。

テニスに慣れる為に最初はラケットにボールが当てるだけでいいですが、上達しても当てるだけのスイングだと強いボールを打てない、決めるボールが打てなくなってしまいます。体の使い方、状況にあったスイングを覚える事でラリーが多く出来るようになり、試合にも勝てる様になります。同じ時間のクラスでもレベル別に分かれて練習して身に付けていきます。

これからもジュニアクラスに良い事があれば取り入れて、ジュニア自身の上達に繋げていきます。何か不明な点等あればお気軽にお問合せください。

(鈴木清隆)



## トレッチング

前回までは座って出来る上半身のストレッチを紹介しました。皆様やって頂いてますか？

すぐに効果が実感出来ないのでやめてしまいがちですが、1日1回でも良いので続けていくとテニス中に必ず効果が実感出来ます。

継続は力なり、です。チャレンジしてみてください。さて今回は、

- ・短いボールが取りにくくなった。
- ・つまずきやすくなった。
- ・足がむくみやすくなった。

という方にオススメのトレーニングを紹介します。

①ベンチに座ります。

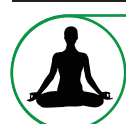
②膝とつま先の向きは出来るだけ揃えましょう。

③ゆっくり片方ずつ、つま先を上げていきます。

この時つま先は出来るだけ大きく、出来るだけゆっくりと動かすことがポイントになります。

ゲームの順番を待っている間にも出来るので、ぜひお試し下さい。

(小沢英亮)



## ヨガ教室

こんにちは！ヨガ講師のりさです♪梅雨の季節は気分も体も重かったり、家を出るのも面倒でついつい運動不足に…。夏バテしないよう今からヨガでマイペースに体を動かして心も体もスッキリしましょう。



7月から11時15分からのクラスを「ゆるヨガ」に変更します。

- 1.日常生活を楽にする。
- 2.運動不足解消
- 3.心身のリラックス
- 4.楽しくヨガを学ぶ

を対象としています。年配の方や怪我をしている方でもゆっくりできるクラスを開始いたします。

(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「ツイスト・クランチ」というトレーニングをご紹介します。

お腹全体の引き締めにも効果的です！

夏目前！水着が似合う身体を目指しましょう^^♡まず、頭の後ろで手を組みます(①)。

息を吐くと同時に対角線の肘と膝を交互にくっつけていきます(②)。常にお腹に力を入れたままにするのがポイントです◎

反動はつけずに、肩甲骨がすこし浮くくらい体をあげられたら良いです。

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)



## パデル東京

パデル東京です。寒暖差の激しい日々が続く、体調維持管理が大変ですね。

日本パデル界にとっては、今月一大イベントがありました。

2018年10月にパデル国別対抗パラグアイ世界大会に向け、アジア予選が男子は6月9日・10日にオーストラリアで開催されました。そして、女子は6月16日・17日に千葉にあるパデル施設でオーストラリア女子を迎えて、熱い戦いが繰り広げられました。パデル東京のパデルコーチ陣も日本代表選手として、男子：庄山



コーチ、女子：吉元コーチ・瀧田コーチが出場しました。男子は残念ながら、敗戦しましたが、女子は見事5勝1敗で勝ち越し世界大会の出場権を得ることができました。ご支援いただいた皆様本当にありがとうございました。

(木村公彦)

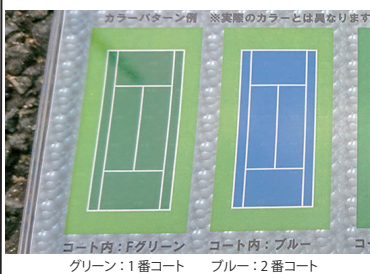


## テニススクール

テニススクールの責任者を勤めさせていただいている杉山です。

前号でお知らせしたテニスコートの張替工事期間が決まりましたので、お知らせします。

7月27日(金)から8月11日(土)までとなり、その間のスクールは休講とさせていただきます。年間スケジュールとして8月以降は休講日を設けず営業させていただきますので、ご理解の程、よろしくお願い致します。



コートサーフェスは現在と同様、砂入り人工芝となり、カラーリングが若干変更になりますので、完成まで今しばらくお待ちください。

また今年の夏は気温の上昇が予想されております。熱中症を防ぐ為、プレーする際には適度な休憩とこまめな水分補給を心掛けていただきますようお願い申し上げます。

(杉山正樹)



## FCトレース

5月20日(日)にFCトレース3・4年生で千葉県栄町にある農家の田んぼをお借りして、田植え体験を行いました。当日は肌寒い中、寒さに耐えながらも選手

たちは1つ1つ丁寧に苗を植えてきました。そういう厳しい環境の中だからこそ、農家様の用意してくれた炊きたてのご飯がより一層おいしく頂くことができました。感謝です！

お米作りは食育プログラムの一環として毎年行っており、5月の「田植え」と9月の「稲刈り」を体験します。食は「人」を「良」くすると書きます。食が選手たちの成長の一助になることを願っています。

また、今回は施設駐輪場の一角をお借りして、農家から土と苗を持ち帰って植えました！

今後の苗の成長を皆様も楽しみにしてください!!

(高橋 翼)



## 【あとがき】

6月22日(金)に日本バーベキュー協会の初級バーベキュー検定が善福寺公園TCで開催されました。

当日は35名の方が受講して賑やかにBBQを楽しみながら勉強していました。

善福寺公園TCのスタッフも7名が取得しています。7月21日(土)のサマービアパーティーでもBBQをご用意しますので、皆様のご参加お待ちしております。

(野田照彦)