

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四一四八
【電話】〇三三九三九二二八〇六
【ホームページ】http://www.http://zenpuku-club.jp/ 【メールアドレス】info@zenpuku-club.jp

テニスブーム再来か!? 大坂なおみ優勝

テニスの全米オープン女子で大坂なおみ選手が優勝しました。男子を含めた4大会のシングルスで日本選手として初の快挙です。なおみ選手は、コート上では200kmを超えるサーブを打つのに、コートを降りた時のインタビューは可愛らしく飾らない性格でも好感が持てますね。錦織ブームに続く大坂なおみブーム到来で、これからテニス愛好家がさらに活気づくことでしょう。



ルス各1組によるチーム対抗戦で行われました。トーナメント初戦の相手は「緑ヶ丘テニスガーデン」でした。当日は雨上がりの快晴の中で熱い戦いが繰り広げられました。結果は惜しくも敗れて、3敗で初戦敗退となりました。代表選手の皆様、暑い中大変お疲れ様でした。引き続き応援宜しくお願いします。



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

東京都テニスチーム大会2018

7月7日(土)

「東京都テニスチーム大会」は、18のテニスクラブやテニススクールが参加し、男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルス

善福寺ジュニアサマーキャンプ

8月10日(土)～11日(日)

今年も恒例の1泊2日「善福寺ジュニアサマーキャンプ」が善福寺公園テニスクラブで開催しました。今回は、ジュニアの小学4年生から6年生までの15名と、卒業生の5名、コーチス



タッフ4名の計24名で、クラブハウスに泊まり込み、キャンプを楽しみました。1日目は、新しいラケットスポーツ「パデル」の体験会です。短いラケットとガラスの壁に戸惑っていましたが、みんな笑顔で汗を流していました。かき水で休憩した後は「自重筋力トレーニング」に挑戦です。担当は、毎週月曜日に善福寺公園TCで開講している自重筋力トレーニングの石川トレーナーです。

腹筋やスクワットの他に、ボールを使ったコーディネーショントレーニングも取り入れて、テニスの動作に必要な動きを徹底的に行いました。暑い中汗を流した後は、お楽しみBBQです。今回は、焼肉の他に自分で好きな具材を挟んで作るハンバーガーが大人気でした。ハンバーグや照り焼きチキン、おにぎりなどお腹いっぱいで大満足の後は、みんなで花火をして夏気分を満喫しました。2日目は善福寺公園までマラソン。朝食は手作りパンケーキとおにぎりでした。その後は、暑い中水分補給、水のシャワーを浴びながら、3時間テニスを頑張りました。最後は、みんなでスイカ割を楽しんでお昼に解散となりました。子供達24時間という短い時間でしたが、子供達



サマービアパーティー2018



連日の猛暑が続く中、10年振りにクラブハウス2階で「サマービアパーティー」が開催されました。当日は50名以上の方が参加され、クラブ会員の山崎さんのバンド「ザ・シーホークス」の生バンドの演奏を聴きながら、キンキンに冷えた生ビールと美味しいBBQでとても賑やかなパーティーでした。特別出演の今井さんのサックス生演

奏や、フロントスタッフ町田さんのジャズボーカリストステージにも皆様大喜びで、最後はステージ前がダンスホールになって笑顔でダンスを楽しみました。来以降も開催していきたいと思っております。

ガット張替キャンペーン

10月1日(月)～10月31日(水)

20%OFF

- ・ミクロスーパー・・・2,800円
- ・シントロニック・・・3,100円
- ・AKコントロール・・・3,500円
- ・テックガット16・・・3,700円
- ・テックフレックス・・・3,700円
- ・エッグパワー・・・3,700円
- ・RPMプラスト・・・3,700円
- ・エクセル・・・4,400円
- ・トニックプラス・・・6,000円
- ・VSタッチ・・・7,900円

この機会にぜひご利用ください。

第38回ミックスダブルス トーナメント大会

9月9日(日)

今年のミックスダブルストーナメント大会は、雨のため1週間順延して開催されました。今回は4グループに分けてリーグ戦で予選会を行い、決勝トーナメントで順位を決定しました。

【結果】

- 1位2位 トーナメント 「安原・安原組」
- 準優勝 「中川・佐藤組」
- 3位 「水沼・染谷組」
- 「斎藤・藤井組」
- 3位4位 トーナメント 「木下・木下組」



入賞者の皆様

活躍コーナー

北信越ベテランテニス選手権大会 5月8日(木) 80歳女子ダブルス 優勝 辻由美子さん

9月末迄に退会された方々

小林伸夫様、小林公子様、品村敏之様、貝瀬英輔様。長年のご愛顧、ありがとうございました。

第44回シングルス トーナメント大会

10月21日(日)・28日(日)

「第44回シングルストーナメント大会」を開催します。
・男子シングルスフリー (70歳以上)
・女子シングルスフリー
・女子シングルスベテラン (70歳以上)
10月14日(日) 締切です。皆様のご参加をお待ちしております。

第45回秋季親善テニス大会

11月11日(日)

「第44回秋季親善テニス大会」は、全体を8組に分けて団体対抗戦を行い親睦を図るテニス大会です。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4日(火)

恒例の「女子親睦会」は、6面を使用して行う女性限定の懇親テニス大会です。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。皆様のご参加をお待ちしております。

善福寺ゴルフコンペ

10月11日(木)

第63回善福寺ゴルフコンペを開催します。
【日程】10月11日(木)
8時48分インスタート
【コース】美里ゴルフクラブ
【プレーフィー】10,420円
(セルフ、カート代込み、昼食代別)
【参加費】3,000円(商品代等)
お申し込みはフロントまでお願いします。

新会員ご紹介

瀬戸 武様

短期平日会員

西東京市保谷町在住

テニス歴 3年



運動不足を解消するために当クラブを選び、会員の皆様と親睦を図れればと思います。どうぞよろしくお願いたします。



テニススクール

善福寺公園テニススクールは、8月に人工芝の張替え工事を行い、LED照明も導入しました。

今回はリニューアルキャンペーンと題しまして、複数受講特典、クレートレンタルの開始、スクール生紹介特典を実施しております。

当初はハードコート1面で、会員向けのスクールからスタートしましたが、皆様にご愛顧をいただき現在に至る形となりました。

今後も新たなリニューアルキャンペーンを予定しております。先日の全米オープンでは、大坂なおみ選手の優勝や錦織圭選手の活躍で男女ともにテニスに明るいニュースが飛び込んできましたし、テニスは、もっとも健康に良い、長寿スポーツとしての研究データも発表されました。

皆様のテニスを楽しむ場として当スクールが選ばれるように、サービスの向上に励んでおります。その一つとして、コーチングスタッフの個性、バラエティーに富んだレッスンです。

ティーチングとコーチングの配分や、球出し練習、ラリー練習、フィジカルトレーニング、ゲームベースドリルなど内容も変えております。技術向上、ゲームスキル、体力向上、ストレス発散など様々なニーズがある中、皆様のご希望に添えるレッスンを提供できればと考えております。

ぜひとも、他のスクールや、いろいろなコーチのレッスンをご受講いただき、皆様のご希望に合ったレッスンをお選びください。

また8月から新しいスタッフとして、大矢コーチがレッスンを担当する事になりました。

最初はジュニアクラスからとなりますが、一般クラスも担当する事になりますので、その際はぜひともレッスンをご受講ください。

もっと皆様にご利用いただき、楽しんでいただけるようスクールとして努めて参ります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

(杉山正樹)



トレッチング

前回までは座って出来る簡単なストレッチとトレーニングを紹介しました。

皆様やられていますか?もちろん他のストレッチでも全然オッケーです。

筋肉は裏切りません。コツコツと頑張りましょう。

さて今回はボールを使って出来るストレッチを紹介します。

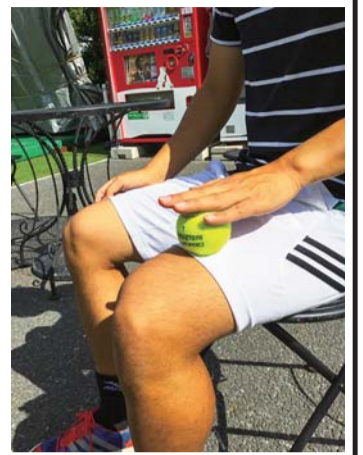
だんだん涼しくなるこの時期は夏の疲れが腰に出たりするので、予防のためにやってみて下さいね。

やり方は簡単です。イスに座って太ももの前側にボールを押し当てて転がします。

たったこれだけで、疲労の軽減にもつながります。

もちろん背中とか他の部位にも使えますので、ぜひ試してみてください。

※痛みがある場合にはお医者様に相談して下さい。(小沢英亮)



ヨガ教室

みなさんこんにちは!善福寺ヨガ担当のりさです♪これからスポーツの秋ですね♪ヨガはこんな方がやるといいんです!!!

運動不足かも...、体が硬くて...、腰が痛い...、肩こりが...、趣味を見つけない...、ストレスが半端なくて...、普段の生活やスポーツでよく怪我する...、そんなあなたのお手伝いをします♪ヨガは体だけでなく心のケアもしてくれるのがポイント★自分のペースで呼吸とともに整えていきます♪

一人一人見ますので安心してお越しください♪お会いできること楽しみにしています♪

(りさ)



パデル東京

パデル東京です。

集中豪雨・大型台風・北海道地震と天災が続き、気が重くなるニュースが続きますが、普段からの備えが必要と痛感しております。

以前にも、ご報告させていただきましたが、パデル界では2つの良いニュースをお知らせいたします。

1. 8月11日にスポル品川大井町(スポーツ複合施設)内にパデルコートPADELOO1(パデルワン)がオープンしました。大井町駅から徒歩3分という好立地条件から、パデルスクール事業で70名の新規会員でスタートしました。また、全米オープンで使用されているブルーのハードコートのインドアテニスもレンタルが可能。ぜひ遊びに行ってください。
2. 6月に国別対抗パラグアイ世界大会予選のオーストラリア戦で、女子日本代表が勝利して、10月本戦への切符を手に入れました。残念ながら、男子は敗退しました。

日本にパデルが入って来て4年で、日本代表が世界の舞台に立てることが、嬉しく思っております。パデル東京の吉元コーチ・瀧田コーチも代表入りを果たし応援いただけると幸いです。

(木村公彦)



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「プローン・バックエクステンション・アイソメトリック」をご紹介します。

背中の下にある脊柱起立筋を鍛えて、姿勢美人を目指しましょう!

男性の方も、姿勢がきれいになることで厚い胸板をアピールするチャンスです^ ^♡

まず、うつ伏せになり両手を前に出します。

胸を張るように手を持ち上げて、足は股関節から持ち上げようにしましょう。

足を無理にあげると腰に負担がかかるので、腰痛がある人はゆっくり動かし、痛みが出ない範囲で上げてください。

30~60秒を1日1セット行ってください!

ダイエットしたい方・体力をつけたい方・初心者の方も自重筋トレへご参加ください♪

(石川春奈)



善福寺フットボールクラブ

当サッカースクールは、7月に茨城県の波崎にて夏合宿を行いました。

天然芝のグラウンドでの練習や、商品のか

かった中でのフットサル大会など、普段の練習ではできないことをたくさん行いました。

また掃除や、集合、就寝時間の厳守など、集団生活の難しさを感じ、心身ともに成長できた合宿になりました!

(渡辺 麟)



FCトレーロス

FCトレーロスU-11(小学5年)は、7月21日~30日まで北欧のデンマークで開催された"IBER CUP"に参加するため、初めての海外遠征に行ってきました。

IBER CUPは、日本、デンマーク、イングランド、ポーランド、アメリカなど13チームが参加。

FCトレーロスは、予選リーグを3勝0分3敗で4位通過し、上位トーナメント1回戦でポーランドのZaglebie Lubinに1-1(PK戦4-5)で敗れ、ベスト8で大会を終えました。

今回の遠征で選手たちは、サッカーを通じてホームステイのホストファミリーやサッカーの仲間と交流し、言語や文化、環境の違いなど普段経験出来ないことをたくさん体験しました。そんな選手たちのさらなる成長を今後も期待したいと思います!

(高橋 翼)



【あとがき】

今年の夏は酷暑が続き、自然災害では、大阪北部地震、西日本豪雨、8月東京のゲリラ豪雨、北海道胆振東部地震など、異常気象が続きました。日本には四季があり1年を通していろいろな季節が楽しめます。屋外のクレートコートは天気や気温などの自然環境にとっても左右されます。夏や冬は暑さや寒さが身体に伝えますが、これからの季節はテニスを楽しむのに最高の時期です。空を見上げて秋の気配を肌で風を感じながら、外でスポーツ出来る嬉しさを満喫したいと思います。もちろん、食欲の秋ですので、美味しい料理を楽しむことも忘れずに満喫したいですね。皆様、スポーツを楽しみましょう。(野田照彦)