

善福寺公園テニスクラブ通信

テニスをするとう長生きに？

皆さんは、「テニスをするとう長生きに？」という研究結果が発表されたのをご存知ですか。

これは、デンマークと米国の研究者からなるチームが25年間調査を行った結果によるものです。

テニスをしてきた人の平均余命は、運動不足の生活をしてきた場合より9.7年長くなっていたことが分かりました。

その他のスポーツによって延長された平均余命の年数は、次のとおりです。

- ・テニス／9.7年
- ・バドミントン／6.2年
- ・サッカー／4.7年
- ・サイクリング／3.7年
- ・スイミング／3.4年
- ・ジョギング／3.2年
- ・徒手体操／3.1年

・ジムでのエクササイズ／1.5年

この結果を見る限り、テニスが延命に効果があることは明白です。

理由のひとつとしては、「定期的に集まるグループに属していることは、支え合い、信頼し合い、共有し合う人たちがいる、という気持ちが高める。これらは幸福感につながり、長期的な健康を促進するものだ」と説明されています。

善福寺公園テニスクラブの会員の平均年齢は70歳ですが、皆さんとても元気にテニスをプレーしています。

「当クラブにいたから沢山の仲間に出会えて健康で元気でいられる」、そんなクラブをこれからも目指していきたいと思えます。



第44回シングルス トーナメント大会

10月21日(日)・28日(日)

今年のシングルストーナメント大会は、男子20名、その内70歳以上4名、女子5名の合計25名が参加して行われました。

結果は、男子優勝「大山翔さん」・準優勝「斎藤知生さん」・3位「南良平さん」・水沼靖さん、コンソレーション優勝「松本義夫さん」、男子70歳以上優勝「梅川哲義さん」、女子優勝「染谷美奈さん」・準優勝「坂野ありささん」でした。

入賞された皆様おめでとうございます。

男子の部



優勝 大山翔さん



準優勝 斎藤知生さん



3位 水沼靖さん

コンソレーションの部



優勝 松本義夫さん

70歳以上の部



優勝 梅川哲義さん

女子の部



優勝 染谷美奈さん



準優勝 坂野ありささん



入賞者の皆様

秋の親善テニス大会 11月11日(火)



毎年恒例の秋の親善大会は今回からスクール生も一緒に参加して48名で開催されました。1チーム8名の6組の団体戦で、ひとり3試合を行い順位を決定します。今回は、ピンク組が見事全勝で優勝しました。おめでとうございます。

試合の後は、クラブハウス前のふれあいパークでB.B.Q.パーティーです。皆さん秋晴れの心地良い青空の下、笑顔で親睦を深めて楽しみました。最後は、11日に結婚50周年(金婚式)を迎えたオーナー自ら「南京玉すだれ」のお披露目をしました。派手な衣装で登場し、手拍子に合わせて元気な声で玉すだれを操って参加者も大喜びでした。これからは60年、70年と元気に仲良く過ごして欲しいと思います。

パーティー後は、朝採れたての新鮮野菜を賞品に受け取り解散となりました。参加した皆様1日お疲れさまでした。

女子親睦会

12月4日(火)

女子親睦会は、参加者28名を各チーム7名で4組に分かれて親睦試合を行いました。当日は雨も心配されましたが、好天に恵まれ気持ち良いテニスを楽しむことが出来ました。試合後の懇親会では、今年活躍した辻由美子さんの表彰や初参加の谷千鶴子さんの紹介など、和やかな雰囲気のおかげでも盛り上がりました。毎年、12月の第一週の火曜日に開催していますので、是非来年も皆様のご参加をお待ちしています。



活躍コーナー

辻由美子さん

10月3日(水) 第80回全日本テニス選手権大会 80歳女子ダブルス 準優勝

安原温美さん

10月24日(水) 26日(金) 東京都支部シングルス大会 B級 優勝

安原温美・中島真理ペア

9月10日(月) 大正セントラル目白大会 フリーレベル 優勝

JLTF 東京都支部

10月9日(火)・10日(水) 第3回梅の花レディース 年齢別の部 準優勝

JLTF 東京都支部東地区

11月19日(月) 第15回チューリップの会 準優勝

12月末迄に退会された方々

大町トシ様、正田雅子様、中谷光枝様、長谷川政夫様、平山克己様、升本喜就様、門川俊明様。長年のご愛顧、ありがとうございました。

23回「暮楽会」

平成31年2月10日(日)

恒例の「暮楽会」は23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。

新会員ご紹介

土井祥生様

短期平日会員 杉並区成田町在住



テニス歴 10年 高齢化による体力低下と15年間のテニス生活プランクで再起は難しいと思っていました。が、囲碁友達の槇氏に勧められ入会いたしましたので、皆様よろしくお願ひ申し上げます。

近々、宮崎靖雄氏着任予定



来年度から善福寺公園テニスクラブに、宮崎靖雄氏が着任します。

宮崎氏には、会員制クラブとスクールを含めたテニス事業全体を担当していただきます。皆さんと一緒にテニス活性化に向けて頑張りますので、コートで見かけたらお気軽に声をかけてください。よろしくお願ひいたします。

【経歴】

亜細亜大学卒。筑波大学大学院人間総合科学研究科 体育学修了。全日本ジュニアD優勝、ウィンブルドンJr.出場。全日本学生室内S優勝、D準優勝。大学卒業後、プロ転向。ユニバーシアード日本代表。全日本選手権Sベスト16、Dベスト8。日本ランキングS17位、D16位。

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(日) 15時まで営業
12月31日(月) 11月1日(火) 休業
1月2日(水)・3日(木) 9時から営業
2日(水) 12時~14時お汁粉無料サービス
※冬期長期休業はありません。
※テニスクールは5日(土)からスタートします。

Pickup!



ヨガ教室

こんにちは！毎日寒すぎて朝布団から中々出られないヨガ講師りさです。みなさんは気温差にやられて体調崩していませんか？冬はインフルエンザも流行りますよね。

寒くて体を動かすにも億劫になりがちですが、動かさないとどんどん筋肉は固まって冷えやむくみの原因になります!!年末年始は忘年会や新年会などの付き合いが続き、気がついたら下腹がぼっこりなんてことも!!それは大変!!ヨガってみんな難しいイメージ持ってませんか?柔らかくないと出来ないとか、ポーズを綺麗にとれないとか、通う余裕ないとか。

健康な体と心がないと毎日仕事をする 것도 家事や育児をする 것도 できません!!食事や睡眠と一緒にくらい大事なヨガ!!呼吸を使って身体をじんわりほぐしますので初心者の方でも気軽にご参加頂けます。

12月16日には石神井にあるスタジオを、場所と名前を変えてリニューアルオープンします♪

さらにパワーアップした講師りさが善福寺でもお待ちしております♪

12月はスタジオのリニューアルオープンがバタバタするので善福寺はお休みしますが、1月は5日から開始します!!

ぜひ新年から新しいことを始めましょう♪みなさんにお会いできることを楽しみにしています!

(りさ)

私も日々ヨガの練習をしながら毎回違う自分の状態を観察しています♪

①犬のポーズ



肩凝り改善効果、全身の筋力や柔軟性UP効果あり

②橋のポーズ



胸を開いて前向きになる効果、腰痛改善効果あり

③名前なしw



後ろ足の腿前側と腸腰筋を伸ばすポーズ 股関節を動かしてイライラ解消



トレッチング

前回モモの外側の筋肉をテニスボールを使ってほぐす方法を紹介しました。

テニスは体に対して横方向への動きが多いので、外側の筋肉が硬くなりやすいです。

放っておくと腰痛を引き起こすこともありますので、注意して下さい。

今回は逆に内側の筋肉を締めるエクササイズを紹介します。

やり方はとっても簡単です。まずイスに座ります。次に軽く両足を前に出して地面にかかとをつけます。

その状態から足の親指同士を近づけるようにしてみましょう。

モモの内側に力が入っているのが分かります。この時に股関節からゆっくりと動かす事を注意しましょう。

継続は力なりです。1日1回で良いのでやってみて下さいね。

(小沢英亮)



ジュニアスクール

こんにちはジュニア担当の鈴木清隆です。今回はジュニアに対しての質問の仕方についてご紹介いたします。

テニスは自分で戦術を考えたりミス修正する力が必要です。考える力を育てる練習として2種類の質問を使い分けます。

1つはオープン・クエッションです。「どうだった?」や「どう思う?」等、自由に答えられる質問です。

質問される事に慣れていないジュニアは答えが沢山出てくるのですが、慣れていないジュニアはなかなか答えられません。

その時にはもう一つの質問方法のクローズド・クエッションを使います。

「ネットを越すためには面の向きを上と下どっちに向ければ良い?」等選択肢の中から答えてもらいます。

今後は、クローズド・クエッションを少しづつ減らしていき自分で考えて行動出来るジュニアを目指す為に、思考力を鍛えられるレッスンを行ってきます。

(鈴木清隆)



テニススクール

今回は他社スクールと当テニススクールを比較した特徴をご紹介させていただきます。

最近ではテニススクールも様々な特徴を売りに広告宣伝を行っていますが、善福寺公園テニスクラブはチラシ、看板、ティッシュを含めた配布物など広告宣伝は一切行っておりません。

その代わり当スクールでは以下の点を他社との差別化を図る為、サービスとしてうたっております。

1. 受講料の価格設定
近隣のスクールさんと比較して料金は低価格に設定させていただいています。

2. 振替期限など制度の優遇
振替消化期限は3ヶ月まで、クラス変更など手続きもその都度対応しておりますので、長い短いに関わらずテニスを楽しんでいただく為のサービスを提供しております。

3. 提供レッスンの多様性
レッスンを担当しているコーチ陣はテニスを長年に渡り経験し、指導実績、試合経験、資格取得、講習会への参加、テニス協会イベント協力、様々な観点からテニスに携わっています。個人種目であるテニスには様々な表現力、対応力が問われる中で、皆様ご自身に必要なスキルを身につけていただく為にコーチの個性を最大限に利用させていただきたいと考えております。

スクールに興味がある方は是非、ご紹介いただけたらと存じます。

(杉山正樹)



パデル東京

今年の秋の紅葉はどこえやら、、、台風塩害の影響で落ち葉拾いも早々に終わりました。そして急な冷え込みで、クラブハウスに逃げ温まる環境にありがたみを感じる、今日此の頃です。

1. パデル世界大会

2018年10月29日(月)~11月3日(土)の日程で南米パラグアイにて第14回パデル世界大会が開催され、日本女子が初出場を果たしました。世界の上位16ヶ国が集まる世界大会で日本は歴史的1勝を勝ち取ることが出来ました。

パデル東京のコーチ2名も「忍ジャパン」代表選手として活躍致しました。

◆戦績

○予選リーグ戦

- vs アルゼンチン(世界2位) 0-3
- vs イタリア(世界4位) 0-3
- vs ベルギー(世界11位) 0-3

○下位トーナメント

- vs スウェーデン(世界12位) 0-3
- vs パラグアイ(世界13位) 0-3
- vs フィンランド(世界16位) 2-1 (見事初勝利!!)

是非、両コーチを見かけましたら、「おめでとう」の一言を言って頂けると、嬉しい限りです。

(木村公彦)



瀧田コーチ、吉元コーチ



善福寺フットボールクラブ

この度、2018年第97回全国高校サッカー選手権大会に、幼稚園年中組から中学校卒業まで一緒にプレーしていた卒業生 濱部響乃介君が、東京都A代表 国士館高等学校のメンバーとして出場する事となりました。

180名を超える部員がいる中、努力を重ねてレギュラーを獲得し、なんと東京都決勝では自ら得点を挙げ優勝し、全国の舞台への切符を手に入れました。仲間と助け合い、自分を信じて、全力でサッカーを楽しんできて欲しいと思います。是非、皆様の応援よろしくお願ひします!

(新井正憲)



自重トレーニング

自重トレーニングトレーナーの石川春奈です。

今日は「レッグソラスト」というトレーニングをご紹介します。食べすぎ飲みすぎでぼっこりしているお腹全体の引き締めにも効果的です◎足の重さを利用して腹筋を鍛える種目。

仰向けになり両手を床につけます。膝は軽く曲げて腹直筋上部を意識して足の持ち上げ、下半身全体を持ち上げていきましょう。まずは10回からやってみてください!

来年こそは痩せる!と思っている方・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!

(石川春奈)



FCトレース

12月2日(日)にFCトレーススクールU8(1・2年生)の子ども達が、他チームとの交流試合を行いました。

普段、週1回の練習活動がほとんどのスクール生にとって、今回の試合では多くの変化を感じることができました。

実際に試合が始まると、ボールを一生懸命に追いかけているが、俗に言う「お団子サッカー」状態の子ども達。最初はボールを奪っても、なかなか相手ゴールまで進むことが難しかった。

でも、試合の中で上手い出来ないことが起こるたびに、子ども達が変わるチャンス!サッカーでのポジションの役割を子ども達と決めたり、得点を取るためのチームとしての攻め方を子ども達と話したり、ゴールを守るために一人ひとりが粘り強く相手ボールを奪いに行くこと、抜かれた時は近くの仲間が助けることなどを確認しながら毎試合チャレンジをしていきました。

子ども達の中でチャレンジしては失敗し、チャレンジしては上手いき、そうやって少しずつ自分自身の試合の中での戦い方を身に付けていく様子が見られたのは良かったです!!

今後も子ども達がチャレンジできる環境をスクール活動を通じて作っていききたいと思います。

(高橋 翼)



【あとがき】

皆さん、スパルタンレースってご存知ですか?スパルタンレースとは39か国で165回を超えるレースが開催されている世界最大規模の参加型障害物レースです。日本では5回開催されており私も既に4回参加しています。先日は、楽天命パーク宮城で開催され、3,000人の方が出場しました。テニスなどのラケットスポーツは違った楽しみがあり、毎回「Team Zenpukuji」というチームで出場しています。家族からは何になりたいの?と言われますが、身体が資本の仕事ですので、常にトレーニングを怠らず健康な体で、これからも仕事に取り組みたいと思います。スパルタン!もし興味がありましたら、是非一緒に参加してみませんか?(野田照彦)