

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
【ホームページ】<http://www.http://zenpukji-ct.jp/>
【メールアドレス】info@zenpuku-ct.jp
【電話】〇三三九二九二八〇六

地域密着型のテニスクラブ

善福寺公園テニスクラブは今年の4月、創立45周年を迎えることができました。ここまで頑張ってきたのは、クラブ会員様はもちろん、スクール生やサッカークラブなどのスポーツや地域の皆様のご理解とご協力の賜物と感謝しております。当クラブはテニスを中心としながら、地域の皆さまにも愛される施設を目指しています。最近では親子スイーツ教室や屋外でのワイン会、地元幼稚園の親子BBQパーティ、そして恒例の善福寺ふれあいまつりなど様々なイベントを企画してきました。今後もより活性化し、50年、60年と続くクラブを目指していきます。



善福寺ふれあいまつり

今年も恒例の「善福寺ふれあいまつり」が4月21日(日)に開催されました。当日は最高の晴天に恵まれ1000人以上の家族連れや子供たちが大賑わいで12年前にスタートした1回目の5人しをか参加者がなく寂しい思いをしやまらなりましたが、今では関係団体やボランティアの協力により、上の方々の協力により成り立っています。



ブースの数も全部で29を数え、全てトライしようとする2時間以上はかかる楽しさ満載のお祭りです。ご協力いただいた皆様にはこの場をお

創立45周年記念大会

4月7日(日)桜満開の暖かいテニス日和の中、創立45周年記念大会が開催されました。ここ最近参加人数が減っていましたが今回は待ちの方が出たほどの人気で、総勢64名の方が参加して、8組によるリーグ戦でひとり3試合行いました。各チーム、クラブ新入会の方やスクール生も仲間に加わり、和気あいあいとした雰囲気の中で親善試合を楽しんでいました。

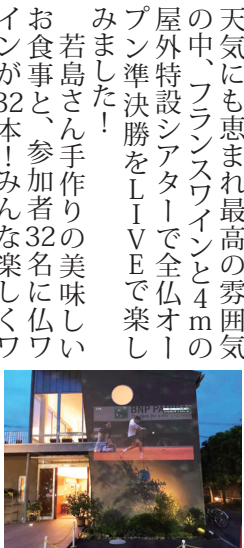
試合後は、お昼からクラブハウス前のふれあいパークでBBQパーティです。お肉だけでなく、ピザや手作りの押し寿司、玉子焼き、おにぎりなどメニューも豊富で、生ビール片手に笑顔で談笑をしていました。



パーティでは、初参加の方の紹介や各順位の発表、2月から着任した宮崎支配人の挨拶など、とても和やかな会でした。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

善福寺ワイン会

善福寺の屋外ふれあいパークで「ワイン会」を開催しました！天気にも恵まれ最高の雰囲気の中、フランスワインと4mの屋外特設シアターで全仏オープン準決勝をLIVEで楽しみました！



若島さん手作りの美味しいお食事と、参加者32名に仏ワインが32本！みんな楽しくワインを飲んで食べて大盛り上がりでした！幹事の谷さん、ワインソムリエの若島さん、そしてお手伝いいただいた皆さん、本当にありがとうございました。



第45回ダブルス トーナメント大会

5月19日(日)

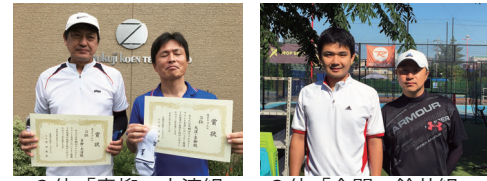
第45回ダブルス トーナメント大会は、男子13組が参加して開催されました。優勝は「新村・大山組」、準優勝は「安藤・水沼組」、3位は「今関・鈴井組」「青柳・大濱組」でした。入賞した皆様おめでとうございます。新村・大山組は7月に開催される東京都チーム大会の善福寺代表として出場して頂きます。皆様応援よろしくお願ひします。



優勝「新村・大山組」



準優勝「安藤・水沼組」



3位「青柳・大濱組」 3位「今関・鈴井組」



入賞した皆さん

東京都テニスチーム大会

7月6日(土)・7日(日)

恒例の「東京都テニスチーム大会2019」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 新村・大山組
女子ダブルス 藤井・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ひします。

活躍コーナー

辻 由美子さん
4月25日(木)
第72回東海毎日ベテランテニス選手権大会
女子シングルス 80歳 優勝

6月6日(木)
第98回毎日テニス選手権大会
女子ダブルス 80歳以上 準優勝

第25回ニューミックステニス大会

6月9日(日)

残念ながら雨のため中止となりました。

第39回ミックスダブルス トーナメント大会

9月1日(日)・8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。

新会員ご紹介

小林茂隆 様 テニス歴 35年

支配人の人柄に感じて入会することになりました。コートではレフティの方やスライスショットが得意な方などテニスをやるたびに発見があります。これから40年間ずっとテニスをライフを良くしたいと思っています。よろしくお手合わせのほどお願いします。

難波克行 様

テニス歴 30年
シングルス頑張りたいと思っています。

林 健太郎 様

テニス歴 7年
7年間テニススクールでしかやっていなかったのですが、クラブは初めてです。試合にも慣れていませんが頑張りますのでよろしくお願ひします。

櫻田友紀 様

テニス歴 10年
友人づくり、家族で楽しめるようになり、テニスを始めて10年になります。体験に来た時の皆様の温かい雰囲気の魅力を感じて入会させてくださいました。友人、娘共々よろしくお願ひいたします。

櫻田絵里 様

テニス歴 11年
高校3年生です。よろしくお願ひいたします。

安藤立美 様

テニス歴 12年
スクールに通っていましたがゲームを楽しむべく入会しました。体力と技量に合わせてチャレンジしたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

別所早苗 様

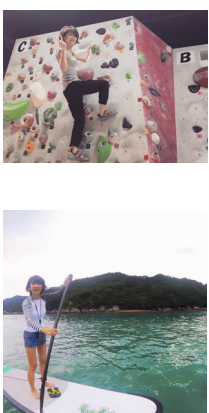
テニス歴 10年
4月より入会させていただきました。皆々様には温かく迎え入れていただき本当にありがとうございます。今は見るもの聞くもの皆様より教えていただいた事、全て吸収したい一心です。(笑) 到らぬ点多々あると思いますが未永くよろしくお願ひ申し上げます。

南部 治 様

テニス歴 50年
テニスを始めた時上手くなりたいと思いつながら上手くなれないまま年月を重ねてきました。ケガで2年ブランクがあった時は止めようかと思いましたが、やはりテニスを愛していました。のんびり楽しみました。よろしくお願ひします。

新スタッフ紹介

はじめまして。この度、6月より善福寺公園テニスクラブで働くことになりました。西教祐子(サイキョウウコ)と申します。前職までは、テニス、ゴルフとスポーツ業界に長く携わっており、より多くの方々へスポーツを通じた喜びを色んな形で感じていただけるよう取り組んでおりました。今回、善福寺公園テニスクラブの多くの皆様にも、テニスを通じてより楽しみ、喜びを感じていただけるよう努めて参ります。今後共、何卒、よろしくお願ひいたします。※趣味でもスポーツSUP、ボルダリングと新たなことにチャレンジしております。



2月末迄に退会された方

今田泰子様、田中竜雄様、戸室徹様
長年のご愛顧、ありがとうございました。

夏季休業のお知らせ

会員制クラブ
7月30日(火)～8月2日(金)
テニススクール
7月29日(月)～8月3日(土)

Topics



宮崎靖雄のテニスラボ

こんにちは！先日6月に行われた全仏オープン、NadalとBartyの優勝で幕を閉じました。特に男子決勝は、例年以上にレベルが高く、ベースラインから下がらない状態で展開とタイミングが後半になっても常に速かったナダルが、イニシアチブをとり、3rd、4thセットを連取し12度目の優勝を決めました。世界のテニスレベルは年々上がっており、展開が速く過酷さが増しています。日本テニスも世界テニスの成長スピードについていかなければいけないと、危機感を感じた大会でした。

さて、第1回目のテニスラボは、私がテニスをプレーする上で一番大切にしていることをお伝えしようと思います。私は、テニスのゲーム性を『ネットを挟んだ者同士が、様々な作戦を考えながら、互いの体のバランスを崩して主導権をにぎりあうスポーツ』と考えています。

そういった観点から、「体のバランスを崩さないこと」が大事ですので、「自分の体のバランスを維持するにはどうしたら良いか」をお伝えしたいと思います。

テニスにおける体のバランスは、「構えの姿勢」がとても大切です。両足の母子球に体重を乗せて、腰を落とすようにストンと曲げた姿勢をとることで、両足の母子球と膝の内側で下半身のバランスが取れるようになります(相撲の立ち合いの姿勢と同じです)。動くときにも母指球で動き、仮に相手の作戦でバランスを崩された時には、すぐにこの姿勢に立て直すことで、次の動作をスムーズに動くことができます。継続すると必要な筋力がついてきて安定してきますので、ぜひ試してみてください。

宮崎靖雄



正面



横



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。夏が近づいてきて暑い日が増えてきましたね。熱中症にならないように水分補給と休憩をしっかり入れてスポーツをしていきましょう。

前回ご紹介した四つの子供のやる気スイッチの残り二つをご紹介します

一つはマネをしたがる事です。

ラケットの振り方を言葉だけで説明しても集中して練習は出来ません。

コーチ達が振り方やラリーやチャンスボールを決める姿を見せて、良い所をマネしてもらって技術を上げていく練習をしています

二つめは認めてもらいたがる事です。

練習をしている時に出来た事を見つけてあげます。

サーブが入らなくても、グリップの持ち方がコンチネンタルだったりストロークがアウトしても、ラケットは振り切れてた等出来ていた事を認めてから、次の課題を進めていく事で課題への取り組み方が変わっていきます。

出来る事を増やして、テニスが上手くなる事を目指しています。

前回紹介した競争したがる、少し難しい事をしたがる、今回紹介したマネをしたがる、認めてもらいたがる。この四つスイッチをレッスンに取り入れていますので、是非体験レッスンお待ちしております。

最後に杉山コーチ、大矢コーチ6月末までありがとうございました。

(鈴木清隆)



パデル東京

こんにちは。パデル東京です。とうとう梅雨入りしてしまいましたね。そして梅雨明けは猛暑到来か？

暑さに負けずに今から体力作りに努めて参りたいと思います。

1. ダンロップジャンパンパデルツアー2019年5月開幕
今年は、冠スポンサーとして、ダンロップ様が日本パデルツアーに支援を頂くことになりました。ジャパンパデルツアーも3期目に入り、400名が選手登録頂いております。2020年3月に開催される全日本選手権に向けて熱い戦いが始まりました。パデル東京では7月27日～28日に開催される予定です。是非日本最高峰のパデルを観戦頂けると幸いです。

2. 日本パデル協会では、名誉会長にキャプテン翼の著者である高橋陽一先生が就任頂きました。

国内にとどまらず、海外からも反響があり、日本のパデルがますます認知度を上げて、普及していくことを肌で感じております。

(木村公彦)



自重トレーニング

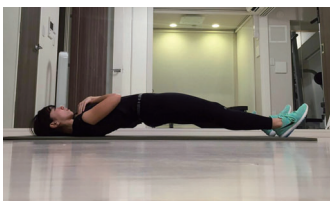
こんにちは！自重トレーニングを担当しているトレーナーの石川春奈です。今日ご紹介するのはお家で寝たまま簡単にできる「ツタンカーメン・バックブリッジ」という背中のトレーニングです。

じぶんの背中は自分ではなかなか見られませんが人からよく見られる場所なのでしっかり鍛えましょう！

まず、仰向けに寝て両手は胸の上で組みます。

肩甲骨とかかとを支点にしてお尻を持ち上げた写真の姿勢を30秒間キープしてみましょう！

読んでいただいてありがとうございます！自重トレーニングにご参加お待ちしております♪



(石川春奈)



テニスクール

＜レッスンの魅力＞

私は、テニスのゲームは「予測」と「判断」のスポーツだと考えています。

狙ったところにボールがいかない、スライスがうまく打てない、もっとボレーが上手くなってネットプレーがしたい等々…。そのような「判断」の選択肢を増やす為に技術の習得を目指し、ゲーム内容の質の向上を目指していただければと思います。

コーチと打ち合い、話しをしながら時間をかけて技術の追求ができるレッスンを目指してまいりますので今後ともよろしくお願い致します。

＜善福寺公園テニスクラブの皆様へ＞

この度、私事でございますが、2019年6月をもちまして善福寺公園テニスクラブを退職させていただく事になりました。

日頃から当クラブをご利用いただいている皆様とも、クレーコートでゲームをさせていただいたり、レッスンを受けていただいたり、コート外でもお話をさせていただいたり沢山の思い出があります。

私にとってテニスは人生において希望を与えてくれたスポーツです。

そんなテニスに恩返しする為に、これからも仕事としてテニスに向き合い、本質を知り、沢山のの人にテニスを伝えていく為、精進していきます。また成長した姿で皆様にお会いできたらと思います。本当にありがとうございました。

(杉山正樹)



善福寺フットボールクラブ

善福寺FCは、幼稚園生クラスでは3歳から5歳児までの幼稚園生おおよそ男女30名で活動しています。なかなかお母さんから離れられなかった子供も、練習を重ねるうちに

ボールを無心で追いかけるようになり、試合が始まれば全力でゴールを目指し、仲間と助け合いながら力を合わせてプレーしています。今後たくさんのお子様たちに、サッカーを通してスポーツの楽しさを感じてもらえるように頑張っていきたいと思います！



(新井正憲)



FCトレース

FCトレースでは、サッカーのテクニカル面、戦術面だけでなく、「フットボール+1」の活動として登山遠足や田植え遠足、フィールドアスレチック遠足などサッカー以外の活動も大切にしています。

私たちFCトレースでは、子供達には「広い視野を持った大人」になってもらいたいという願いがあります。

普段はチームメイトと一生懸命サッカーに取り組みながらも、たまには視点を変えてサッカー以外の活動をすることにより、自分自身やチームメイトに対して新たな気づきを持てるようになってほしいと思います。

また何事にも夢中で取り組むことこそ、子ども達が大きく成長をする要素となり、大人になった時に大きな財産となるものです。

これからも「フットボール+1」の活動を大事にしていきたいと思っています。



(加賀見 健介)

【あとがき】

善福寺のために尽力していただいた杉山コーチ、今まで本当にありがとうございました。これからも、お客様に楽しんでいただけるイベントを、テニスのスタッフ含めたサッカーやパデルなど30名程の仲間と共に、ワクワクしながら盛り上げていきますので楽しみにしてください！

(野田照彦)