

善福寺公園テニスクラブ通信

首都直下型地震への備え

先日、NHKが4回に渡って首都直下型地震について特集を行っていました。今後30年以内に70%の確立で発生すると予測されているマグニチュード7.0クラスの大地震です。

阪神淡路大震災や東日本大震災を経験した私たちにとって、果たして備えは万全でしょうか。

食料の備蓄や防災グッズなど、中々準備出来ないのが現状だと思います。

クラブとしては、安心安全にテニスを楽しんでいただくためには、被災した時にも皆様が第一に無事に守ることが大切ですと考えています。

これからも、お客様や地域の皆様にとって安心できる善福寺公園テニスクラブであり続けるために、今一度、施設全体を見直しスタップと防災対策を早急に共有して改善していきます。



ハロウィンパーティー

10月26日(土)

今年、善福寺公園テニスクラブを中心としたハロウィンパーティーを始めて開催しました。

地図を片手に近隣の事業所を歩いて回って、「トリックオアトリート」の合言葉でお菓子和プレゼントをGETしました。

当日は、定員を大幅に上回る100名の親子が仮装姿が集まってとても賑やかで楽しい時間を過ごしました。

ご協力いただきました事業所、お手伝いの皆様ありがとうございました。



第45回シングルス トーナメント大会

10月20日(日)・27日(日)

第45回シングルストーナメント大会は、昨年度を上回り、男性24名、女性8名の方が参加して行われました。

結果は、男子優勝「三上倫太郎さん」、準優勝「斎藤知生さん」、3位「水沼靖さん」、「榎八さん」、女子優勝は、「木下温子さん」、準優勝「増田靖子さん」でした。

入賞された皆様、おめでとうございます。



男子優勝 三上 倫太郎さん



男子準優勝 斎藤 知生さん



男子3位 水沼 靖さん



男子3位 榎 與八さん



女子優勝 木下 温子さん



女子準優勝 増田 靖子さん



入賞した皆様

女子親睦会

12月4日(水)

女子親睦会は、毎年12月に女性限定で開催される親睦テニス大会です。

今年には参加者40名を各チーム8名の5組に分けて親睦試合を行い、新しい試みとして各組ごとに宮崎支配人の30分特別レッスンも行いました。

テニスの後は、クラブハウス2階に移動して楽しい懇親パーティーも開かれ、皆様楽しいひと時を過ごされました。

来年も皆様のご参加をお待ちしています。



新会員ご紹介



増田節男様

テニス歴 15年

クラブ入会を決心しました。その理由は、会員の方にお誘いいただいたこと、テニスをもう少し楽しみたいと思っただけです。

皆様どうぞよろしくお願い致します。



本郷慎一様

テニス歴 10年

テニスは学生時代に少しやりましたが、今回30年ぶりに再開しました。

野田オーナー様初め皆様に暖かく迎えて頂き家庭的な雰囲気が好きです。

毎週末が楽しみで早く上達したい一心です。よろしくお祈り致します。

活躍コーナー

水沼 靖さん

11月3日(日)

杉並区民大会祭

男子ダブルスB 準優勝

長谷川孝司さん

全日本ベテラン選手権

50歳以上ダブルス ベスト16

関東ベテランミックス

100歳以上 優勝

24回「碁楽会」

2020年2月9日(日)

囲碁に興味のあるメンバーが集まって発足し、毎年2月に大会並びに懇親会を開催しています。

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。

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(月)～1月1日(水)休業

1月2日(木)～3日(金)9時から営業

2日(木)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(日)からスタートします。

12月末迄に退会された方

河上弘一様、小林淑一様、佐藤敏子様、須田哲夫様、難波克之様

長年のご愛顧ありがとうございました。

料金改定のお知らせ

2020年1月以降、入会金、会費等の値上げをせずに参りましたが、諸般の事情により、2020年1月より料金改定を以下の通り行います。

なにとぞ、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

会員種別	会費		入会金	
	1ヶ月	3ヶ月	2年会員	更新料
正会員	13,000	39,000	99,000	89,100
平日会員	10,500	31,500	55,000	49,500
家族会員	10,500	31,500	55,000	49,500
ジュニア会員	9,000	27,000	16,500	—

秋の親善テニス大会

11月10日(日)

毎年恒例の秋の親善テニス大会が開催されました。今回は、ハワイの「ベレタニアテニスクラブ」の会員様とクラブ会員様の計64名にご参加いただきました。

1チーム8名、8組の団体戦で試合を行い、今年は、青組が優勝しました。おめでとうございます。

試合後には、宮崎支配人と今月から善福寺公園テニスクラブの仲間入りをしました坂本コーチペアで、ハワイのコーチとのエキシビジョンマッチ、そして、その後はふれあいパークにてBBQを楽しみました。

お天気にも恵まれ、気持ちの良い汗をかき、食事をしながら、楽しく親睦を深めておられました。

ご参加いただいた皆様、1日大変お疲れ様でした。





宮崎靖雄のテニスラボ ～テニスの楽しさと奥深さをお届けします～

こんにちは！世界テニスの2019年シーズンが終わりました。男子ATP FinalsはTsitsipas、女子WTA FinalsはBartyが優勝しました。女子はBartyがスライス回転をまじえSvitolinaを翻弄し、それを起点にネットにでたり、フォアハンドでタイミングを早く打ち主導権を握っていました。回転を駆使した展開のバリエーションの豊富さが勝負を分けた試合でした。男子は、TsitsipasとThiemの決勝。Final Set Tiebreakまでもつれ込む接戦でした。大事な場面でThiemのストレートの方が甘く入り、Tsitsipasの早いタイミングのクロスカウンターに対してThiemがストレートを焦ってのネットミス。勝負を分けたのは展開・タイミングを早くした際のストロークの精度の高さでした。Tsitsipasの方が常時タイミングを早くプレーしていたからこそ、Thiemがさらにタイミングを早めようと大事な局面で焦ってしまいました。2020年シーズンは若手ももっと台頭してきて速いタイミングと展開、その中で精度の高さが予想されます。その環境下で、常時冷静にプレーできる選手が活躍するでしょう。東京オリンピックもどのような大会になるかとても楽しみです。

さて、前回のテニスラボでは、相手のバランスを崩すためには、どのような作戦があるか、という事で「時間」の話をしました。そこで今回はもう一つの作戦、「打点」です。相手に対して意図的に違う「打点」で打たせることによってバランスを崩すことができます。

その「打点」の考え方には、「前後」、「左右」、「上下」の打点の考え方があります。例えば、バックの高いところで打たせて(右の上の打点)フォアの低い打点で打たせよう(左の下の打点)、浅く低く打ち相手を前におびき出して(前の下の打点)、次は高いロブをあげよう(後の上の打点)等々です。

その「打点」という観点で、相手に常に違う打点で打たせることができれば、相手は自分の打点に入ることで精一杯になり、かつバランスも崩しやすくなるため主導権を握ることが容易になります。その為にはショットのコントロールが欠かせないので、狙ったところに打てる為の技術力の向上が必要になってきます。練習の際には、相手をイメージしながら、相手に打たせたい「打点」、自分が打てない「打点」の練習をしてください。この時に「ストローク」、「ボレー」という広義の捉え方ではなく、例えば、「ボレーで相手のこの打点で打たせるショットを打ちたい」、「相手からこの打点に打たれたショットが打てない」など狭義の考え方をすることが大事です。このように練習に対する意識が変わると、練習の質が格段に上がり、技術力が飛躍的に向上します。

ぜひ一度「打点」という観点で再考してプレーしてみてください。

(宮崎靖雄)



テニススクール

今年もあと僅かとなりました。皆さまにとってどんな1年をお過ごしだったでしょうか。さて、今回ご案内させていただきますのは、12月から新たに「初心者クラス」を開講いたしました。

テニス未経験者や始めたばかりの方へ、グリップの握り方から、スイングまで1から学べるクラスとなります。只今、2名の生徒様には、身体の使い方を1つ1つ動きを学びながら、一緒にテニスの練習に励んでおります。レッスン時間は短く、3ヶ月限定となりますが、在籍曜日以外にも無料でご受講いただけます。集中して一気にレベルUPを目指していきます！1日も早くボールを打つ喜びや、テニスの楽しさを感じていただけるよう私たちがサポートさせていただきます。

皆さまの身近で「テニスを始めてみたい！」という方がおられましたら、ぜひお誘いください。よろしくお願いたします。

(西教祐子)



ジュニアスクール

はじめまして、11月から善福寺公園テニスクラブに入りジュニア担当になりました坂本亮と申します。ジュニアレッスンは海外で2年間、国内で10年間行って来ました。一般のクラスのジュニアレッスンからトーナメントに出て関東や全国大会を目指すジュニア達の育成に携わって来ました。ジュニアレッスンに参加して1カ月になりましたが、このジュニア達に思うことはテニスを通して自身の運動能力を上げて行って欲しいという事です。

自分ももっと動けるようになる、上手く打てるようになることで、テニスの楽しさを知って欲しい。そしてお互い切磋琢磨する事で競い合う楽しみを知って欲しい事です。

エネルギーのあるレッスンをして行きたいと思しますので、これからよろしくお願いたします。

(坂本 亮)



パデル東京

パデル東京です。秋はどこへ？寒さが一気に厳しくなりましたね。そして慌ただしく年末年始準備に追われそうです。

前号でご案内致しました。「世界ジュニアパデル選手権大会」のご報告を致します。団体戦では、アメリカとベルギーに勝利し、2勝4負で初出場ながら日本は堂々の11位と結果を残しました！！

そして、パデル東京は2019年12月3日で3周年を迎えました。ここまで無事に順調にこれたのも、善福寺公園テニスクラブ関係者のご理解とご支援があつたことだと思っております。

まだまだ至らぬ点もあり、ご迷惑をお掛けしておりますが、引き続き改善を図り皆様に認められる運営に努めて参ります。

また、BBQイベントを取り組んで来ましたが、来年は更にバージョンアップ企画としてパエリア検定会を開催致します。

ぜひご興味があれば一緒にご参加頂けると幸いです。

(木村公彦)



TAKAKO YOGA

はじめまして。6月からヨガレッスンを担当させて頂いています。地域の方々を対象に初心者でも気軽に参加出来るクラスです。身体が硬い、ヨガ経験がない等全く関係ありません。一人ひとりにあったアドバイス、アジャストを心がけています。

老若男女、どなたでも気持ちよかったです！楽しかった！と笑顔で喜んで帰って頂けるクラスを目指しています。水曜日9:30～、10:45～、土曜日9:00～。

どうぞお気軽にご参加下さい、お待ちしております。

(藤木 多嘉子)



善福寺フットボールクラブ

今年もいよいよ残りわずかとなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。善福寺FCでは年末に蹴り納めを行っています。現役中学生～OBの大学生・社会人・コーチ関係者など総勢40名程度が集まり、普段なかなか会う事が出来ない先輩達や当時のチームメイトと久しぶりにボールを蹴りながら、近況報告や進路・仕事について個々の相談など交流が出来る貴重な場となっています。

毎年コーチ陣・参加者がとても楽しみにしてくれている日となっていますので、ぜひこれからも続けていきたいと思っております！

(新井正憲)



健美ピラティス

こんにちは！健美ピラティスレッスンを主催しています。ピラティスは身体機能改善を主にしており、当レッスンは産後の体力低下や骨盤周りの筋力低下、肩・胸周りのこわばりの改善を図るため、子育て中のお母さんのためにと開講したのが始まりでした。

お子様連れokかつ、当日キャンセルありなど、様々な状況でも気軽に参加できます！

当レッスンを開講したもう一つの想いがあります。それは、『女性がママや妻としての前に1人の人間としての時間の使い方を見出す場を作りたい』家庭で、自分を後回しにする、ママだから、妻だからと選ぶことができず、追われる日々に、たとえ1時間でも自分のために使っていきたい。という習慣を作るきっかけとしても当レッスンを使っていきたい。

自分がやりたいことを、お子さんと共有しながら参加されても、お一人で参加されてもどちらでも大丈夫。お子さんの年齢も関係ありません。子育てがひと段落した方も大歓迎！

善福寺テニスクラブは、おもちゃの準備もあり、お子さんへの対応も熱い施設で安心して通うことができます。女性同士だから話せることもシェアでき、身体も心も整う空間となっています。

毎週火曜日9:30～と10:45～(各60分) 初回体験1,000円！

健康のために何か始めたい。もっと自分も楽しんで生活したい。そんなあなたに当レッスンはオススメです！お気軽にお問い合わせください。

(中野静音)



自重トレーニング

今回は年末年始にぴったりの座ったままできる「おしりのトレーニング」をご紹介します。

まず、写真①のような姿勢になります。この時おしりとお腹に力を入れてください。

次に、写真②のように、おしりをかかどにつくように腰を落としていきます。背中が丸まっていると、お尻の筋肉に力が入りにくいため、背中が丸まらないように姿勢を正して行うのがポイントです。

写真①と②の動作を繰り返しましょう。20回ずつ、週1回からはじめてみましょう！筋力や柔軟性をアップしたい方、ボディメイクやダイエットしたい方、楽しくトレーニングをしたい方！自重トレーニングへのご参加お待ちしております！

(石川春奈)



FCトレーニング

『五育を考える』子供達にサッカーを指導する立場として『五育』を考えながら子供達と接するようにしています。五育とは徳育・食育・体育・知育・才育、明治時代に行われていた躰、教育と言われています。

〈徳育〉自己の生き方を探求する力の育成、生活習慣の確立、人間関係能力や社会の一員としての責任感の育成。
 〈食育〉生きる上での基本であって自分で自分の健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力を育む。
 〈体育〉運動を通じて、心身の健やかな成長をねらうと共に、自己の体の仕組みなどを学び育む。
 〈知育〉思考力や記憶力、判断力、発想力、想像力といった「知的能力」を養う
 〈才育〉一人一人の特性を大切に育む。

五つの「育」全てが子供達の育成、成長の基盤を築いていくにあたり必要不可欠な要素だと考えています。子供達の更なる成長を期待して活動して行きたいと思っております！！

(加賀見 健介)

【あとがき】

今年の流行語大賞が、日本初の8強入りを遂げ、列島が沸いたラグビーW杯日本大会のチームのスローガン「ONE TEAM(ワンチーム)」に決定しました。私も東京スタジアムに足を運んで応援しましたが、国境を越えた応援が大変な盛り上がりでした。秋には有明コロシアムが改修により新しく生まれ変わりました。そして来年はオリンピックイヤーです。有明コロシアムが満員のお客様で埋まると良いでしょう。良い新年をお迎え下さい。

(野田照彦)