

# 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】〇三三九二九九二八〇六  
【ホームページ】http://www.http://zenpukji-club.jp/ 【メールアドレス】info@zenpukji-club.jp

## コロナウィルスの対策について

コロナウィルスの感染拡大防止に向けた、当施設の取り組みについてお知らせいたします。

◇従業員は出勤時に検温し、原則として37℃以上の場合、自宅待機を指示させていただきます。

◇来館時には手洗い・咳エチケット・アルコール除菌のご協力をお願い致します。

◇お客様のクラブハウスの利用は最小限とし、ご利用前後には設置されたアルコール消毒剤で除菌をお願いします。

◇試合後の握手やハイタッチの自粛をお願いします。

◇来館前には自宅にて検温をお願いいたします。体調が優れない場合や咳・発熱等の症状がみられた時にはクラブやスクールの利用をお控えください。

◇来館時には手洗い・咳エチケット・アルコール除菌のご協力をお願い致します。



今後とも政府・自治体の要請や方針の最新情報を注視しながら、皆様により安心・安全にご利用いただけるよう努めてまいりますので、お客様のご理解とご協力をお願い申し上げます。より安全・安心であり続けるために、今一度、施設全体を見直しスタッフと防災対策を早急に共有して改善していきます。

## ジュニア育成活動を開始致します

コーチの宮崎靖雄です。  
私がテニスを始めた小学生の頃、地元熊本のテニスクラブで育ちました。  
男女問わず大人のクラブ会員の方々に練習や試合をさせていただく環境の中で過ごし、テニスを通じて触れ合い、またマナーや社会常識も教えていただきました。

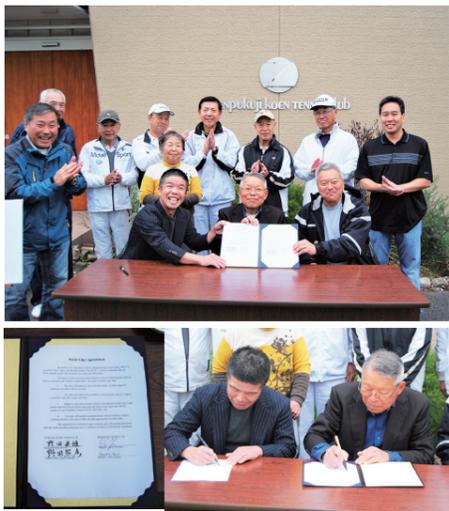


クラブ文化は、スポーツを通じて世代を超えて多種多様な人が触れ合い、繋がる事ができる素晴らしい文化だと思います。  
この度、このクラブ文化のある善福寺公園テニスクラブにおいて、世界や日本のテニス界でどこまで飛躍できるか、「挑戦したい!」と夢や希望を持っているジュニアの手助けをするべく、2020年4月よりジュニア育成活動を開始することに決定致しました。  
ジュニア指導理念のもと、人間性を含めて情熱を持って指導してまいりますので、ご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願い致します。詳しくは裏面の「宮崎靖雄のテニスラボ」をご覧ください。

## ハワイのベレタニアテニスクラブとの姉妹クラブ契約の調印式

2月15日(土)

2月15日(土)善福寺公園テニスクラブにて、ハワイ州ホノルルにあるベレタニアテニスクラブと善福寺公園テニスクラブの姉妹クラブ契約の調印式が行われました。  
当日は、ハワイから4名のクラブ会員の方が来日され、皆様が見守る中、無事に署名を執り行うことが出来ました。  
今後は、日本とハワイでお互いのクラブを行き来して、自由にテニスを楽しむことが出来ます。



## 2020 暮楽会報告

2月9日(日)

今年もこの伝統ある暮楽会が去る2月9日(日)に開催されました。  
今年も都合のつかない会員も多く例年より参加者が少数でしたが和気あいあいの中で楽しくできました。  
特に初めて試みた2チーム対抗の連碁は野田オーナーの初手から始まり5人1チームで順番にリレーされ、ハラハラ、ドキドキの接戦となりとても盛り上がりました。200手程打ち合ったところで、時間となり判定となりましたが、判定も難しく引き分けの決着となりました。  
参加者10人の実力は様々ですが、素晴らしい対局となり、正に楽しい暮楽会となりました。  
連碁対局後は懇親会で盛り上がり来年の幹事を選任して終了しました。  
懇親会の為に料理等に尽力頂いた女性の方々、そして食べ物、飲み物など差し入れて下さった方々に心から感謝申し上げます。  
来年も暮楽会を続け、盛り上げます。囲碁に興味ある方の多数の参加をお待ちしています。(横與八)



## 年間行事

- 4月5日(日) 創立46周年記念テニス大会 延期
- 4月19日(日) 善福寺ふれあいまつり 中止
- 5月10日(日)・17日(日) 第46回ダブルス大会
- 6月7日(日) 第26回ニューミックステニス大会
- 9月6日(日)・13日(日) 第40回ミックスダブルス大会
- 10月18日(日)・25日(日) 第46回シングルス大会
- 11月8日(日) 第47回秋季親善テニス大会
- 12月2日(水) 女子親睦会

## ガット張替キャンペーン

4月1日(水) ~ 4月30日(木)  
**20%OFF**  
ミクロスーパー 3,600円→2,900円  
トニックプラス 7,600円→6,100円  
他多数揃えております。

## 2020年度実行委員の方々

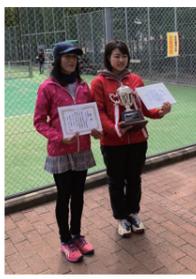
実行委員長 田中勝久  
実行委員(アイウエオ順)  
大原英範、小山雅道、田中勝久、土井一夫、西村健、圓山鉄雄、河北弘子、田邊恵美子、二連木千栄子、松尾嘉智子、松田利子

## 第46回ダブルス大会告知

5月10日(日)・17日(日) 恒例の第46回ダブルス大会を開催致します。詳細はクラブハウスに掲示致します。この大会は、東京都テニスチーム大会の選手選考を兼ねています。※申込締切は5月3日(日)です。

## 活躍コーナー

安原温美さん  
3月15日(日) 第73回都民体育大会練馬区選考会 女子シングルス 準優勝



## 新会員ご紹介

保田ふさ子様 テニス歴 5年  
テニスクラブのスクールに通っておりましたが、既にクラブに在籍の家族の勧めもあり、この度入会させて頂きました。  
テニスを楽しみながら年を重ねていけたらと思っています。皆様よろしくお祈り致します。



## 田中伸男様

田中伸男様 テニス歴 25年  
伝統ある当クラブに入会でき大変光栄に感じております。多くの会員の皆様の輪に入れて頂き、大好きなテニスライフが過ごせる様願っています。PS雨の日は体育館内でパドルテニスを楽しんでいます。



## 創立46周年記念大会

4月5日(日)に開催予定でしたが「創立46周年記念テニス大会」は、延期と決定致しました。  
代替日は未定です。  
よろしくお祈り致します。

## 善福寺ふれあい祭り

4月19日(日)に開催予定でしたが「善福寺ふれあいまつり」は中止と決定致しました。  
コロナウィルスが落ち着きましたら、秋頃開催も検討してきたいと思っております。よろしくお祈り致します。

## 第26回ニューミックステニス大会

6月7日(日)に開催予定でしたが「善福寺ニューミックステニス大会」は、延期と決定致しました。  
代替日は未定です。  
よろしくお祈り致します。

## グループ練習のルールについて変更があります

- ① 得点板で練習開始時間を表示します
  - ② 練習開始時間は、5分単位で表示し、人数に関係なく、30分です。
  - ③ 練習後は一旦コートを開けて、隣コートも含め、待っている方々に声がけして譲りましょう。
- 途中で時間をリセットして練習を再スタートすることや、練習後に続けて試合を始めるのはご遠慮ください。

## クレイコートの補修工事

期間：5月25日(月)から約1週間  
コート：No.5・6コート  
工事期間中は迷惑をお掛けすると思っておりますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。また、期間中はピジター、グループ練習会は中止させていただきます。

## 2月末迄に退会された方

幡鎌武夫様、碓井優様、碓井昭子様、勝見光夫様、片山治夫様、竹野下善彦様、谷利徳様、波多野彰様、林健太郎様、渡辺えり子様  
長年のご愛顧、ありがとうございました。



## 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～

## 【Team Zenpukuji Jr指導理念】

## Be Ambitious, Children!

自らの可能性に挑戦するジュニアをクラブ文化の中で育て、皆様に愛される人間性を育み、世界の舞台で活躍することを目指します。

## 【Team Zenpukuji Jr A Program】

対象: 小学校5年生～中学3年生

クラス: 1クラス(6名まで)

練習時間: 月・木 90分 17:15～18:45(担当:宮崎コーチ)

火・水 80分 19:00～20:20(担当:宮崎コーチ)

土 90分 17:00～18:30(担当:宮崎コーチ)

日 90分 8:00～9:30(担当:坂本コーチ)

(別途、トレーニング活動を行います。)

※原則として、レッスンは全てオムニコートにて行います。

料金: 週3回 30,000円(月額)

週4回 39,000円

週5回以上 48,000円

※練習前後・雨天時等のトレーニング・講義費用として3ヶ月毎に別途10,000円をお支払いいただきます(週6回実施)。

## 【補足活動内容】

・週3回のレッスン以外のクレイコート利用は原則として、コートが空いている場合と15時以降は利用できます。

・また、オムニ・クレイコートのレッスン・レンタル等の予約が、前日19時までに空いている場合は練習できます。

・練習前後・雨天時のトレーニング・講義等は週6日いつでも参加できます。

## 【入会基準】

- ・競技志向で関東大会・全国大会を目標に各種大会に積極的に出場できること。
- ・練習・トレーニング他、何事にも前向きに全力で取り組み、チームとして行動できること。
- ・テニスクラブ環境下で、善福寺クラブファミリーの一員として、周囲やチームメイトに対し、挨拶・感謝・敬意・礼儀の気持ちを持って接し、行動できること。
- ・週3以上の活動ができること。
- ・原則として、善福寺公園テニスクラブを所属として活動できること。
- ・つねにスポーツマンシップに則り行動できること。
- ・つねにフェアプレー・フェアジャッジを心がけること。
- ・施設・道具等を大切に扱うこと。
- ・クラブの理念や活動にご理解の上、レベルや練習態度等、条件を満たしているか・満たすポテンシャルを持っているか否かを、体験を受けていただき(有料)、担当コーチで判断させていただきます。
- ※善福寺公園テニスクラブに来館されるお客様に著しく迷惑をかけたり、違反が続いた場合には、育成クラスをやめていただく場合がございますのでご了承ください。
- ※この活動はクラブの理念や方針により、活動内容を変更させていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

この活動に参加する子供たちは、善福寺ファミリーとして、みなさまと共に育てていきたいと考えておりますので、ご声援・ご協力の程、どうぞよろしくお願い致します。

Team Zenpukuji Jr 責任者 宮崎靖雄



## テニススクール

(西教祐子)

こんにちは。3月となり、少しずつ春の暖かさが出てきましたね。コロナの影響により、いろいろと行き場のない状態になっておりますが、当クラブでは、消毒液設置、コロナ対策を徹底し、皆様に安心してご来場いただきたく思っております。さて、今回ご紹介させていただきますのは、3月から新たにコーチが加わりましたので、ご紹介及びメッセージをご案内致します。



## ▶ 栗原 伸吉(くりはらのぶよし)

※スクール 木曜日ナイター担当

皆様が幸せであることを基本にして個性を活かしながら上達できるように導いていけたらと思っています。

よろしくお願い致します。



## ▶ 藤原 弥(ふじわらわたる)

※スクール担当

基本を丁寧に分かりやすくお伝えできればと思っています!

お菓子と甘いものが大好物のアラサーです。よろしくお願い致します!

レッスン以外にも、イベントなど開催をしていく予定です。ぜひ一度ご受講ください。



## 自重トレーニング

(石川春奈)

自重トレーニング担当の石川春奈です。新型コロナの影響で日中自宅で過ごす機会が多くなっていく方も多いのではないのでしょうか。そんな時はお部屋でごろごろしたままできるおしりのトレーニング!

写真①のような姿勢になります。次に、写真②のように膝と足首を90度に曲げ、足裏を天井に近づけるように前もものを浮かせます。お尻とももの後ろがじんわり痛くなってくると、しっかり筋肉に力が入っている証拠です。腰が反りすぎてしまう方は、足を上げすぎないようにしましょう。写真①と②の動作を繰り返します。左右20回ずつからやってみましょう。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!



## ジュニアスクール

(坂本 亮)

こんにちは、大分暖かい日が増えて来ましたね。今低学年と高学年のジュニアのクラスでは両方共に足がしっかりとボールに追いついて打てるように、足を意識して練習しています。

日本では元世界ランク4位の伊達公子選手が、ミスをした後良く「足一!」と言っていました。それだけテニスではフットワークが大事です。練習では動いて打つ、動いて打つという事を繰り返し行っています。

ボールを打つ量や、運動量も増えて、時には疲れた、もう無理などの声も聞きますが、そこから頑張る子供もいたり。

中々上手く行かないけど負けじと頑張ってる子供もいれば、お互い励まし合って練習している子供もいて、多種多様です。そんな中でお互い切磋琢磨して行ければと思っています。



## 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、善福寺FCフットサルと一緒にプレーしていた中学三年生の高校受験が無事終了しました。高いレベルでサッカーを続けたいと都内強豪校なかには親元から離れ遠方の寮に入る決断をした者、大学進学を考え文武両道を目指す者、選んだ道と夢はそれぞれです。

4月からは新たな仲間達と共に目標に向かって、困難な状況も助け合い乗り越えていって欲しいです。そして、成長した卒業生たちがいつでも戻って来られるように、これからは善福寺FCを頑張っていくと思います!



## FCトレロス

(加賀見 健介)

FCトレロスでは、毎年3月に『コバトレロス』という大会を開催しています。

この大会は、街クラブ発信の由緒ある国際ジュニアサッカー大会を目指して開催しています。

これまでポルシアドルトムント(ドイツ)、ヘルタベルリン(ドイツ)、パルメイラス(ブラジル)、アトレティコマドリッド、エスパニョール(スペイン)をはじめ、数々の海外クラブや多数のJリーグ下部組織ジュニア、全国から強豪街クラブが参戦してくれています。

今年は新型コロナウイルスの影響により残念ながら開催中止となりましたが、来年の開催を目指して頑張っていきたいと思っています!



## 【あとがき】

新型コロナウイルスの影響で、中止や延期など暗い話題が多く気持ちも減ってしまいますね。

でも、こういう時だからこそ、スポーツで汗を流してストレスを発散しませんか。感染症予防のためには、健康管理が大切です。今まで以上に当クラブに足を運んでいただき、楽しく運動、そして笑顔で会話することで、心身共に元気なカラダを作っていきましょう。今年も、コート中央の桜が満開になりました。

ぜひ皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

(野田照彦)



## パデル東京

(木村公彦)

パデル東京です。

新型コロナウイルスにより、多大な影響をおよぼしておりますが、こんなときこそ冷静な判断と行動が問われると感じております。

3月20日～22日の3日間、第3回全日本パデル選手権大会が開催されました。イベント自粛要請により開催が危ぶまれておりましたが、無観客にて開催致しました。多くのスポーツ選手にとって目標設定をしてきたオリンピックが1年後に無事開催されることを願うばかりです。

パデル界では、2月に日本代表が発表されました。パデル東京で活躍するコーチ陣から庄山コーチが男子コーチに就任、吉元コーチと瀧田コーチが女子B代表に選出、日置コーチに関しては初のA代表入りを果たしました。

国別世界大会も11月にカタールで開催が決定し、これからの代表選手の活躍に期待したいと思います。



## TAKAKO YOGA

(藤木 多嘉子)

～姿勢が綺麗になる～

姿勢の歪みの原因は、普段不自然な格好をしている時間が長い場合や筋肉不足が原因です。

ヨガのさまざまなポーズをとることで普段の不自然な姿勢を治すことができます。

また、インナーマッスルという深層部の筋肉が強化されます。そして背骨や骨盤をしっかり支えることができるようになり、背骨や骨盤が正しい位置に戻っていきます。その結果として良い姿勢に改善されます。

お気軽にヨガ体験にいらして下さい、お待ちしております!!



## 健美ピラティス

(中野静音)

健美ピラティスを主催しています中野です。

健美ピラティスは、子連れでも参加可能なクラスではありませんが、ママ限定クラスではありません。

独身の方でも大丈夫です。年齢層にも制限ありません。

ママ同士だからシェアできることもありますが、年齢層や立ち位置が違う人たちが集まることでシェアできることもあると思うんですね。独身の方は、子育てや家庭という情報を得て、気づくこともあるでしょう。子育てを終えた方から聞ける話もあるでしょう。いろんな立ち位置の人が関わることで広がる場でもありたいと思っています。

もちろん、身体もしっかり整えていきます! 普段の使い癖に気づき、正しい位置で身体を動かすことで本来の筋力をつけていきます。

「使い癖に気づく」これがピラティスをする上で大事なことになります。

あなたもご自身の使い癖を知って、心も身体も心地よい環境を作っていきませんか?

※火曜日9:30～10:45～(各60分)

