

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

暑さ指数WBG Tの情報発信

例年、暑さが厳しくなり、熱中症対策は必須の課題です。そこで、「暑さ指数(WBG T)」を発信することで暑さへの「気づき」を促し、みなさんと一緒に熱中症予防へ繋げていきたいと思います。
暑さ指数は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

危険	31以上	WBG T 31	湿球温度 27	乾球温度 35
厳重警戒	28~31	WBG T 28	湿球温度 24	乾球温度 31
警戒	25~28	WBG T 25	湿球温度 21	乾球温度 28
注意	21~25	WBG T 21	湿球温度 18	乾球温度 24
ほぼ安全	21未満	WBG T 21	湿球温度 18	乾球温度 21

31以上↓Twitterで発信、33以上↓館内スピーカーで放送してお知らせします。
また、クラブハウス入口に、「本日の熱中症情報」を毎日掲示します。
安心安全にスポーツを楽しんでいただくために、体調が悪い時は無理せず、適度な休息とこまめな水分補給を心掛けてください。快適に夏を乗り切ってくださいと思います。



第47回ダブルス トーナメント大会

5月9日(日)・16日(日) 第47回ダブルス トーナメント大会は、男子16組が参加して開催されました。今年の優勝は、「安藤・水沼組」、準優勝は「上井・斉藤組」でした。
入賞したみなさんおめでとうございま



優勝 安藤・水沼組

準優勝 上井・斉藤組



入賞したみなさん

東京都テニスチーム大会

7月3日(土)・4日(日) 「東京都テニスチーム大会2021」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。

当クラブの代表選手
男子ダブルス 安藤・水沼組
女子ダブルス 櫻田・別所組
混合ダブルス 安原・安原組
1回戦は9時から緑ヶ丘テニスガーデンNo.3、4、5コートで対戦します。
選手のご活躍とみなさんの応援よろしくお願いします。

活躍コーナー

田中正二さん 3月31日(水) TPオープンベテラントーナメント ゼロ浦和春季大会 70歳以上男子シングルス 優勝 水沼 靖さん 石和田聡子さん 6月12日(土) 千代田区年令別混合ダブルス大会 45歳代の部 3位

新会員ご紹介

松本巖雄様 テニス歴 10年 みなさん方と一緒にテニスができる事をとても楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひします。

大澤詔夫様 テニス歴 約30年 45でラケットを握り30余年、体力の限界。1年前から両手打ちバックハンドに挑戦。パートナーに迷惑を掛け続けてきましたが、高い打点がイマイチ。奇特な方、ご教授いただければ幸いです。よろしくお願ひいたします。

青木江理子様 テニス歴 21年 見かけによらず虚弱体質です(笑)。お手柔らかにお願いします。

宮川 真様 テニス歴 20年 テニスを存分に楽しみたい気持ちで、5月に入会させていただきました。新入社員の心持ちで頑張ります。未永く何卒よろしくお願ひ申し上げます。

安村雅己様 テニス歴 ブランク6年 テニス大好きで、また試合に出てそれなりに勝てるようになる為、みなさんとテニスを楽しみたいと思います。上手くなる努力は惜しみません。テニスと歌が大好きな中年税理士です。

福留修一様 テニス歴 35年 5月より入会させて頂いたできました。じっくりとテニスを楽しんでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

加藤雅也様 テニス歴 30年以上 元気に明るく楽しくを、モットーにしております。みなさんよろしくお願ひします。

大野もとこ様 テニス歴 3年 仕事はフレックスのため、平日休日問わず来たいと思っております。夢は夫とダブルスで大会に出ることです。よろしくお願ひいたします。

松原憲幸様 テニス歴 3年 今まで、インドア+エアコン環境でしかテニスをしたことがないので、外+風の環境に慣れたくて入会しました。みなさんよろしくお願ひいたします。

田中秀宣様 テニス歴 15年 久々にテニスを始めました。よろしくお願ひいたします。

伊藤正彦様 テニス歴 20年 入会したばかりで何も分かりませんが、早くみなさんと楽しくプレーしていただけたらと思っております。よろしくお願ひいたします。

牧 雄三様 テニス歴 15年 クレーコートでの経験は、あまりありませんが、みなさんと楽しくテニスができればと思っております。よろしくお願ひいたします。

若井正則様 テニス歴 30年 明るく楽しくもつと上達するよう、探求し努力していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

山岸 正様 テニス歴 40年 素晴らしいコートで、おもいきりテニスを楽しみたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

夏季休業のお知らせ

会員制クラブ
8月3日(火) ~ 8月6日(金)
テニススクール
8月1日(日) ~ 8月7日(土)

5月末迄に退会された方

今井邦一様、塩沢英敏様、末谷廣子様、松村怜子様、森山幸子様
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～

みなさん、こんにちは！今年も早いもので、梅雨時期で、テニスができない日も多くなってしまい、ストレスが溜まりやすいと思いが、テニスの上達には、オンコート練習以外でも取り組めることがありますので、私が普段、何に取り組んでいるのか、ご紹介したいと思います。

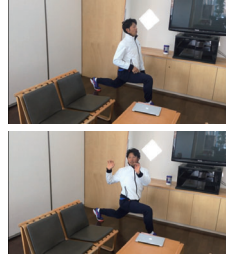
テニスは全般的に、「体の捻り」を使えるように練習していくことが、「ボールを楽に飛ばせる・狙ったところに打てる・力強く打てる・怪我をしない」秘訣で、そのために、「下半身」や「体幹」ともいわれます。「骨盤周りの筋肉」を使えるようにしていくことが長期的な課題となってきます。骨盤周りには、骨盤底筋群・腸腰筋など、たくさんの細かい筋肉があります。私は、それらの柔軟性や筋力を上げていくために「ヨガ」を行っています。ヨガは、「骨盤周りの筋肉」の柔軟性も高められ、且つ筋力も強化できます。

そこで私が実践しているエクササイズを一つご紹介します。

1. 姿勢をまっすぐにした状態で、フロントランジの姿勢をとり、両手は上げた状態にします。
2. その状態から体を捻ります(右足を前に出している時は右に捻ります)。
3. 15～20秒静止してその姿勢を維持します(骨盤周りで深呼吸し、深層筋肉が伸びているのを感じてください)。
4. 足を入れ替えて、同様の姿勢を行います。

※1セットだけでも十分な負荷ですので、頑張りすぎないようにしてください。

ぜひみなさんも骨盤周りの柔軟性と強化を行って、テニスの上達につなげてみませんか。ご興味ある方は、宮崎までお気軽にお声がけください。



テニススクール

(西教祐子)

みなさん、こんにちは。雨の日が続き、少し空気も重く感じどんより気分になりますね。

梅雨が終われば、真夏の暑さがやってきますので、暑さに負けないよう今のうちに家で出来るトレーニングしていきましょう。

さて、今回お知らせさせていただくのは冬に販売したオリジナルトレーナーの第2弾！

ついに夏バージョンの「オリジナルTシャツ」を販売することになりました。

10種類の色からお選びいただき、さらに「Name入り」をすることも出来ます！

色々な色を選べることで、コーディネートも楽しみながらテニスできるのも嬉しいですね。

暑さを涼しく感じるホワイトを選んでみました！色が気になる方は、お気軽にお声がけください！

一緒に揃えましょう！



パデル東京

(瀧田瑞月)

パデル東京です。

梅雨入り前から30度を超える暑さが続き、夏が来るのが少し怖く感じております。

体調に気を付けてお過ごしください。

① 2020年度の活躍を日本パデル協会が表彰する「Japan Padel Award」にてパデル東京が「優秀施設賞」を受賞、支配人兼コーチの瀧田が「年間優秀賞」を受賞しました！

Japan Padel Awardは一般投票の結果で選出される賞となりますが、関東部門での施設優秀賞を受賞することが出来て非常に嬉しく思っております。いつもご来場いただいているみなさんに感謝の気持ちを忘れずに引き続きスタッフ一同精進してまいります。

優秀施設賞:日本パデル界にとって大きく貢献した施設に贈られる賞
年間優秀賞:JPAを中心に国内外で顕著な戦績をあげた選手に贈られる賞

② 6月3日発売の【グランドジャンプ増刊】キャプテン翼マガジン vol.7に、4ページフルカラーに渡りパデル特集が掲載されました！

その中にある「日本パデル協会名誉会長 高橋陽一先生が語るパデルというスポーツ」の記事は、高橋陽一先生の熱い想いが綴られています！！

フロントに閲覧用に雑誌が置いてありますので、ぜひご覧頂けたらと思います！



ジュニアスクール

(坂本 亮)

こんにちは、暑い季節が近づいて来ましたね。ジュニアの子供達も汗をかいて元気に楽しくテニスをしています。最近走ってボールを打つ時でもバランス良く打てる事をテーマに練習しています。ジュニアのコーチングスタッフ達が、様々な角度から練習を組み立て、アドバイスすることで、子供達のレベルもどんどん上がって来ていると思います。お互いのプレーを見てレッスン中に盛り上がる時は、本当にテニスが好きだなと思います。春頃からテニスの試合に出場するジュニアも出て来ていて、強くなりたくて、プレーヤーズチームに入って更に練習したいというジュニアも増えて来ています。コーチ達としては嬉しい限りで、益々頑張らなくてはと思います。夏休みに、朝練習、試合などもっとテニスが出る機会を増やして、これからも子供達をサポートして行きたいと思っています。よろしくお祈りします。



善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

こんにちは。みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回は善福寺FCを卒業し、セパタクロー日本代表として活躍しているOBを紹介させていただきます！

- 奈良輪 航(ならわ わたる)23歳
 - 【4歳～12歳】善福寺フットボールクラブでサッカーを始め、荻窪中サッカー部 キャプテン 都大会出場
 - 【15歳】東京都立石神井高校サッカー部 キャプテン 東京都ベスト8
 - 【18歳】サッカーからセパタクローに転身、日本体育大学セパタクロー部に入学し主将を務める。
 - 【19.20.21.22歳】セパタクロー日本代表として世界大会に出場。
- セパタクローとは、バレーボールを足だけで行うようなスポーツです。東南アジア発祥のスポーツで、「空中の格闘技」と呼ばれるほど、ダイナミックで迫力があるスポーツです。1番の魅力は、サッカーでいうオーバーヘッドキックのような形のアタックになります。サッカーではたまにしか見られないプレーですが、セパタクローでは一点ごとに見られ、珍しくないプレーです。

まだまだ日本ではメジャーではありませんが、一度見ていただけたらとても面白い競技です。どうぞ応援してください！



ひでたか無痛整体院

(望月秀峰)

「暑くなり始めの冷えに注意」

みなさんこんにちは。ひでたか無痛整体院の望月です。6月に入り気温が高い日が続く、いよいよ空気が夏になってきました。この時期に気を付けておきたいのが熱中症とともに「冷え」です。意外に思われるかもしれませんが、

気温が暑くなってくると、脚を出したり薄着になってクーラーをつけて、冷たい飲み物やアイスを口にしたい人が多くなります。

しかし、冷えというのは筋肉や内臓を硬くするので、免疫力が下がったり、腰痛や肩凝りなど、慢性的な痛みが発生しやすくなります。

また、今の時期に少しずつ暑さに体を慣らしておくほうが、本格的な夏に入った時の夏バテを防ぐことができます。そしてこの時期の冷えは、夏が終わった後の秋口の体調不良につながるとも言われています。

よくある季節の変わり目に風邪を引く人が多い現象です。対策としては、水分補給はできるだけ常温で、室内でクーラーが必要になったとしても、なるべく肌を直に出さない、夜には軽く汗をかくくらいの温度の湯船に、10～15分は浸かる、等々です。

いきなり体を冷やしすぎるのではなく、先を見据えて体をいたわりつつ、夏を楽しく過ごしたいですね！

LINE @951nnqqi ひでたか無痛整体院 検索



プレイヤーズクラス

(宮崎靖雄)

みなさん、こんにちは！善福寺 Jrプレイヤーズが発足して1年が経ちました。私としては、1年経つのは早いようで長かった印象で、最初はオムコート1面で、90分の活動から開始し、現在はクレーコート4面で180分の活動までに拡大することになりました。1年でこれだけ規模を拡大することは当初は想定しておりませんでした。みなさんのご理解・ご協力あってのものと感じております。本当にありがとうございます。



当初からいるメンバーも試合出場デビューから1年経過し、敗戦を繰り返しながら様々な経験をし、想像以上に力をつけてきております。また、新しいメンバーも加入することにより、在籍メンバーの刺激となり、さらに活況を呈しております。

私は、子供を育てる際、少数精鋭で育成するのではなく、チーム(組織)で育成することが大事だと考えております。ジュニア期の育成では、最終的には次のチーム(中学や高校・大学・実業団・プロチーム等)に明け渡すことを想定しておかなければいけません。そのため、どのようなチーム(組織)に移行するにしても、その組織に適応できる能力を養っておくことがとても大切です。少数精鋭で、優れたコーチが付きっきりで指導、という甘やかされた育成は、選手が自立しないうえ、甘やかされた価値観になってしまいがちです。私はこれまで、現役時代から指導を含め、20数年間、大学からプロのテニスに携わっていましたが、次のチームに移行した段階で、そのような価値観で、上達・成長しない選手を数多く見てきました。

チームとしての育成は、「選手の自立」や「チーム内での競争・協調関係により感受性を磨く」ことができます。自分よりも成績を出している上手な選手が、どんな集中力でどれだけ没頭しながら練習しているか、そこで自分はどうしなければいけないのか、自ら「感じる力」、「奮起する力」、「実行する力」、「没頭する力」が上達するために大切です。コーチ陣は、選手が「百錬成鋼の精神」で練習できるように、環境を整え、道に迷いそうな時は、少し手助けするに過ぎないと考えています。

このように、これからも「環境に左右されず、自ら成長する力」を鍛えるべく、選手・スタッフ一同、日々研鑽しておりますので、今後とも引き続きご声援よろしくお祈りいたします。

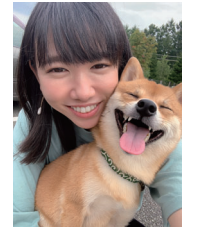


自重トレーニング

(石川春奈)

自重トレーニング担当の石川春奈です。今日はわたしの事をお話します。

突然ですが、わたしには一人息子がおります。もうすぐ3歳です。名前はしぐれ。通称「しぐたん」です。肌の色は色黒ならぬ色茶。好きな食べものは鹿肉。好きな遊びは引っ張りっこです。…おや？と思ったそこのあなた。そうです。彼人間ではなく犬です。豆柴という小型の柴犬がわたしの息子！(ここは突っってください)名前の由来をよく聞かれるのですが、季語の「時雨」から名付けました。秋から冬にかけて、降ったり止んだりする雨を時雨(しぐれ)といいます。9月のある日、突然雨に降られ雨宿りをしようと思った時彼とわたしは出会いました。お迎えするまで1ヶ月以上悩みました。ですが、あの時お迎えして本当によかったです。こんなに毎日愛おしい気持ちにさせてくれて、かけがえのない幸せを感じさせてくれます。さて、しぐたんの飼い主は、毎週月曜の19時と20時半より自重トレーニングを担当しております。しぐれは参加しませんが、石川春奈がみなさんへ筋肉痛と健康なカラダづくりをサポートいたします。ご参加お待ちしております！



FCトレロス

(加賀見 健介)

スポーツのクラブには様々なコンセプトがあると思いますが、トレロスの母体であるファンルーツアカデミーでは、活動コンセプトである『フットボール+1』を大切にしています。

フットボール+1とは？子どもたちには無限の可能性が秘められています。その可能性を探り、夢を叶える大きな要因こそ「子どもたちを取り巻く環境」。

全てはサッカーに夢中になることからはじまります。夢中になれば、自然と真剣に取り組み、リスペクトが生まれるもの。そして、サッカーを通じた国際交流、自然体験、地域貢献、社会福祉活動などに取り組むことで、子どもたちの成長の一助を担います。

ファンルーツアカデミーのすべての活動に「フットボール+1」が散りばめられている所以です。



【あとがき】

以前と比べて、自宅で過ごす時間が増えました。去年は、韓流ドラマにハマっていることをお伝えしましたが、今は将棋、オセロ、UNO、トランプと昔懐かしいゲームを、小学2年生の娘と一緒に楽しんでいます。テレビゲームは苦手ですが、将棋やトランプは気軽に遊ぶことが出来て魅力です。雨でコートが使えない日は、みなさんと一緒にボードゲーム大会で盛り上がるのも良いですね。

(野田照彦)