

# 善福寺公園テニスクラブ通信

## 未来創造スケッチ実現に向けて

明けましておめでとございます。昨年はコロナ禍の影響もございましたが、みなさんのご理解ご協力をいただき無事に新年を迎えることが出来ましたことを、心から感謝申し上げます。

善福寺公園テニスクラブは、2年後の春に50周年を迎えます。そこで、今回は私たちが理想とするクラブを絵に表現した、「未来創造スケッチ」をみなさんにお伝えしたいと思います。

私たちが思い描く将来の施設は、テニスを中心として、さまざまなスポーツやカルチャー教室、専門家による健康サポート、料理教室、キッチンカーなど、子供から高齢者、健康者から障がい者まで、あらゆる年代のみなさんに愛される施設を目指しています。テニス人口やテニスコートが年々減少するなど、テニス業界を取り巻く状況は決して良いとは言えません。



佐々木まき子

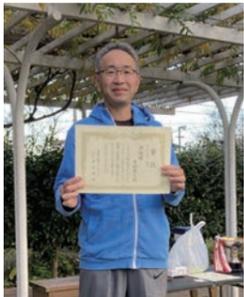
## 第47回シングルス トーナメント大会

10月24日(日)・11月23日(火)

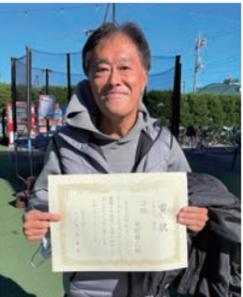
恒例の「第47回シングルス大会」は、男子40名、女子は8名が参加して開催しました。今年は、雨の影響で延期やコートのコンディションが不安定な状況でしたが、各コートでは白熱した好プレーが繰り広げられました。結果は、男子優勝は「水野敦友さん」、準優勝「中村雅人さん」、3位「安村雅己さん」、「近藤泰児さん」、コンソレ優勝「水沼靖さん」、女子優勝「吉川裕美子さん」、女子準優勝「成定由紀子さん」、男子65歳以上優勝「上井信男さん」、準優勝「岡部義晴さん」でした。おめでとうございます。



優勝 水野敦友さん



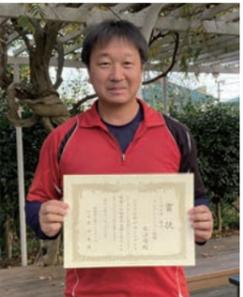
準優勝 中村雅人さん



3位 安村雅己さん



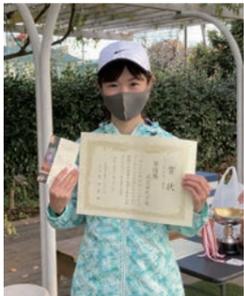
3位 近藤泰児さん



コンソレ優勝 水沼 靖さん



女子優勝 吉川裕美子さん



女子準優勝 成定由紀子さん



男子65歳以上優勝 上井信男さん



男子65歳以上準優勝 岡部義晴さん



入賞したみなさん

## 東京都チーム大会

10月31日(日)・11月27日(土) 東京都チーム大会1回戦は、緑ヶ丘テニスガーデンとの対戦でした。結果は、3-0と初戦突破しました。2回戦は小平テニスクラブと対戦しましたが、1-2で残念ながら敗退となりました。

代表選手のみなさんお疲れ様でした。善福寺公園テニスクラブ代表選手

- ◎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 (対緑ヶ丘テニスガーデン) 上井・上井組 (対小平テニスクラブ)



対緑ヶ丘テニスガーデン



対小平テニスクラブ

## 女子親睦会

12月に予定していましたが女子親睦会は雨天のため中止となりました。

## 音楽会のお知らせ

例年通り(2月第2日曜日)、令和4年2月13日(日)を予定しています。児嶋顧問が退会され、今後についてのご相談もあるので奮ってご参加ください。 幡鎌満里子

## 活躍コーナー

- 田中正二さん 9月27日(月)・28日(火) E1 SENKOCUP公認 ベテランテニストーナメント
- 70歳以上男子シングルスベスト4 10月24日(日)・25日(月) E1 2021 EDIION CUP
- 70歳以上男子シングルスベスト4 安原和彦さん 安原温美さん 10月3日(日)
- 第74回練馬区民体育大会テニス競技会 100歳級混合ダブルス優勝

## 新会員ご紹介

稲垣美和子様 テニス歴 20年 10月に入会させていただきました。元気にテニス出来る事とても幸せに感じる今日この頃です。 みなさんどうぞよろしくお願いたします。



入部佳子様 テニス歴 15年 苦手だと思い込んでいたクレイコートで楽しくテニスが出来るように精進します。新しいテニスライフのスタートです。みなさんよろしくお願いたします。



塩澤幸子様 テニス歴 20年 立野クラブ閉鎖で止めるつもりでしたが、いざテニスが出来るとなると、テニスが恋しくて！もうしばらく楽しみたいと入会を決意しました。クレイコートは初めてですが、どうぞよろしくお願いたします。



宮沢隆雄様 テニス歴 17年 10月に入会しました。ラグビーをやっていたので走るテニスですが、年のせいかスピードが衰えています。ゴルフしたり、アフターテニスで酒を飲んだり、楽しんでいきます。 お付き合いの程、よろしくお願いたします。



澁谷純子様 テニス歴 17年 楽しいテニスを目標に日々練習しております。みなさん、よろしくお願いたします。



## 12月末迄に退会された方

青木江理子様、大野もとこ様、南良平様、若井正則様。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～

テニスは『予測』が大切!『打ったボール』ではなく『相手』を観よう!  
みなさん、こんにちは!新年明けましておめでとうございます!  
冬まった中、朝晩寒い日が続いていますが、今こそ体を動かしテニスを楽しみましょう!  
今冬もテニスの上達に向けて、楽しく励んでいきましょう!  
さて今回は、「予測」についてお話ししたいと思います。  
「構えを早く・ボールを早く入る」など、ミスをしない為に意識してプレーしている方は多いと思いますが、その為に必要なことは、「予測」です。  
予測とは、「相手がどのコースに、どんなタイミングで、どんなボールを打ってくるのか」相手の打つ態勢を観察することです。  
その為に、

- ・肩の入り具合(肩の入りによって、打てないコースがある)
- ・スタンスの入り方(クローズスタンス・オープンスタンスかどうか)
- ・足に体重がのっているかどうか(パワーのあるボール打てきそうか)
- ・打点(前後・遠近・上下の打点を観察)
- ・打点は前なのか、遅れそうか
- ・ボールとの距離感が近いかどうか
- ・上の打点なら下に、下の打点なら上にくる
- ・ラケット面の向き

などの相手の状況を観察していくことが、打つコースを予測していくポイントです。  
予測ができるようになると、ボールに入るのも早くなり、主導権を握りやすくなるので、ぜひ取り入れてみてください。聞きたいことがあれば、気軽に宮崎Cに声をかけてください!  
それでは新年も、明るく元気に笑顔で、テニスを楽しんでいきましょう!



## テニススクール

(西教祐子)

こんにちは。  
明けましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。  
さて、今回お知らせするのは、11月に開講した「レディーストーナメントクラス(LTクラス)」です。



LTクラスは、望月コーチが担当しており、試合に勝つことを目的としてダブルスの動きを中心にレッスンしています。レッスンでは、望月コーチの熱い思いがひしひしと伝わる活気のあるクラスですよ。ただいま、定員がすべて満員のためキャンセル待ちになりますので、空きができれば、体験レッスンをご受講いただけます。  
月・木曜日にLTクラスがありますので、ぜひ、みなさんレッスンの様子をご覧ください!

## ジュニアスクール

(坂本 亮)

こんにちは。  
12/24(金)にジュニアスクール生のイベント、「2021ジュニアクリスマスフェスティバル!」を開催しました。

年中さんから中学2年生まで、沢山の子どもたちが参加し、ジュニアスタッフ達が準備したミニゲームを、チームに分かれてチャレンジしました。



プレイヤーズに所属する松倉秀弥君、藤縄夏海ちゃん、宇敷空翔君などもスタッフとして参加し、みんなのお兄さん、お姉さん役としてチームを引っ張ってくれました。中でも最後に行った、ジュニアコーチ対プレイヤーズの選手のエキシビジョンマッチでは、ジュニアのみんなが選手達を応援していて、とても盛り上がりました。  
結果は、子供たちのパワーをエネルギーにしてプレイヤーズの選手が勝利しました。テニスコートでは真剣な子供達も今日はリラックスした一面や笑顔を見せていて、とても良かったです。寒さを吹き飛ばすような楽しい一日でした。  
今年もジュニア達の成長を楽しみにしています。



## パデル東京

(瀧田瑞月)

みなさん、こんにちは。パデル東京です。  
①パデル東京5周年  
12月3日に5周年を迎えることができました!!  
多くのお陰で、5周年という大きな節目を迎えることができました。  
いつもご利用、応援してくださるみなさんに感謝申し上げます。  
行き届かない点があるとは思いますが、みなさんと共に成長していければと思っております!  
これからも一緒にパデル東京を作っていっていただけたら幸いです。  
引き続きよろしくお願いいたします。

②パデル世界大会  
11月15日(月)～20日(土)の日程で、カタールにて第15回パデル世界大会が開催され、吉元コーチ・瀧田コーチが日本代表として世界と戦ってきました。



世界上位16か国が集まる世界大会、3年前と同じ「14位」で大会を終えました!

### ◆戦績

- ・予選リーグ  
vsブラジル (世界5位) 0-3  
vsパラグアイ (世界10位) 1-2  
vsスペイン (世界1位) 0-3
- ・下位トーナメント  
vsネザールランド (世界9位) 0-3  
vsチリ (世界7位) 3-0 ★初勝利!!  
vsデンマーク (世界14位) 1-2

ぜひ、両コーチを見かけましたら、「お疲れ様!」の一言を言って頂けると嬉しいです。



## 希望のココカラ labo

(山岸駿介)

善福寺公園テニスクラブのみなさん、はじめまして。希望のココカラlaboの山岸と申します。

初めての投稿ということで、今回は簡単な自己紹介をさせていただきます。  
私は国家資格である理学療法士の免許を持っており、約10年医療やスポーツ分野で経験を積み、現在はクラブから徒歩3分の場所で整体院を運営しております。  
クラブでは7月からさまざまなイベントを行い、痛みの原因や対策方法(セルフケアやテーピング)をレクチャーさせて頂きました。ご参加いただいた方々、ありがとうございました。

現在は、火・水曜日に『メディカルフィットネス』を行っております。ストレッチや筋トレ、バランスなどさまざまな運動を行い、生涯テニスを楽しむためのカラダ作りをサポートしております。個別のカルテを作り、自分の弱点を客観的に見るため、ご参加の方に大変ご好評をいただいております。

痛みの原因や不調をそのままにしておくことはお勧めできません。カラダの事でお悩みの方は、いつでもお気軽にご相談下さい!



## プレイヤーズクラス

(宮崎靖雄)

みなさん、こんにちは!プレイヤーズは、クレイコートのナイターで活動開始してから、11月で1周年を迎えました。まだ1周年か、というほど、あっという間の怒涛の1年でした。今夏以降、新たなメンバーが数人加わり、チームに刺激と活気がさらに増し、全体が勢いづいてきております。



人数としても活動できる適正になってきており、チームとして腰を据えて、各選手の長期的な育成計画を立てながら活動できるようになってきました。

子供たちの上達は早いもので、こちらが驚くほど日々上達しております。規模の大きな大会に出場できる選手も輩出できるようになり、チームとしての次のテーマは、「トーナメントを勝ち切るメンタリティを養うこと」です。そのためには「どれだけ選手自身が自分のテニスと向き合っているか」が大切ですので、現在はそのテーマに向け、スタッフ一同、一生懸命コーチングしております。

2022年2月より全国大会の東京予選が始まります。それらの大会で勝ち残れるよう、子供たちは年末年始から大会や合宿練習に取り組んでおり、元日も休むことなく、全力で励んでおります。引き続き温かいご声援よろしくお願いたします。  
[追伸]

プレイヤーズの活動をFacebookにて情報発信を開始しました。URLまたは、QRコードにてご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてください。よろしくお願いたします。  
【プレイヤーズ専用Facebook URL】  
<https://www.facebook.com/zenpukujitc.playersacademy/>



## 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

みなさん、いかがお過ごしでしょうか。  
幼少期(和田堀FC)からサッカーを始め善福寺FCフットサルを卒業後、スペインに留学し現地のチームでサッカーと言葉を学び、いくつかのチームを経て、現在日本から遠く離れたパラグアイの強豪プロサッカーチームで、アナリスト\*として活躍するOBを紹介させていただきます。

\*アナリストとは、チームが試合に勝利するために、対戦する相手チームや自分達のチームを分析して、監督やコーチや選手達に情報を共有していく仕事です。今シーズンはビデオアナリストとして、特にプレーなどのビデオの作成を多くしています。

◎桑原 徹(くわはら てつ) 1997.12.19生、23歳  
現在は、Club Guarani (パラグアイ1部)のアナリストとして、リーグ優勝&コパリベルタドーレス出場に向けて頑張っていますので、この機会にみなさんにパラグアイのサッカーを知っていただき、応援していただければ嬉しく思います!



## FCトレーロス

(加賀見 健介)

昨年は、2020東京オリンピックが無事に終わりました。  
サッカー日本代表は残念ながらメダルに届きませんでしたね。  
今回はサッカー日本代表オリンピックの歴史について触れてみたいと思います。



1964年の東京オリンピックでは、日本代表も活躍しました。地元でのオリンピック開催を契機に、サッカーを日本中でメジャーなスポーツにしようと、さまざまな強化策が取られ、聖地・国立競技場が舞台となった決勝までは残れなかったものの、ベスト8という成績を残します。そして1968年のメキシコ大会、日本代表はこの大会から導入された「選手交代」のルールを積極的に使い、渡辺正選手をスーパーサブとして起用すると、これが見事にハマりました。大会得点王にも輝いた釜本邦茂選手の大活躍もあり、3位決定戦で開催国メキシコを下して、銅メダルを獲得します。

しかし、その後45年間オリンピックサッカーでのメダル獲得は叶っていません。2012年のロンドンオリンピックでは、決勝トーナメント進出を果たし悲願のメダル獲得が期待されましたが、3位決定戦でライバルの韓国に敗れ惜しくもメダルを逃しています。それでも、1936年のベルリン大会では、初参加ながらも優勝候補の一角スウェーデン代表に逆転勝ちをおさめた「ベルリンの奇跡」や、1996年のアトランタ大会で、世界一のサッカー大国ブラジル代表に奇跡的な勝利をおさめる「マイアミの奇跡」など、記憶に残る名勝負で、多くの感動を与えてくれました。(参照文献:Homemate reserch)  
いつか FCトレーロスの選手が、この舞台上に立てると良いですね。

### 【あとがき】

今年は久々に家族でスキーに行きたいですね。スキー場ではありがたい雪ですが、クレイコートにとって雪は、天敵ですね…。一度積もってしまうと、1週間程は利用出来なくなってしまう可能性があります。ぜひ、天気予報で積雪のマークが出たら、みなさんご自宅に、てるてる坊主をぶら下げましょう。コートの上だけでも降らないように願っていますね。  
(野田照彦)