

善福寺公園テニスクラブ通信

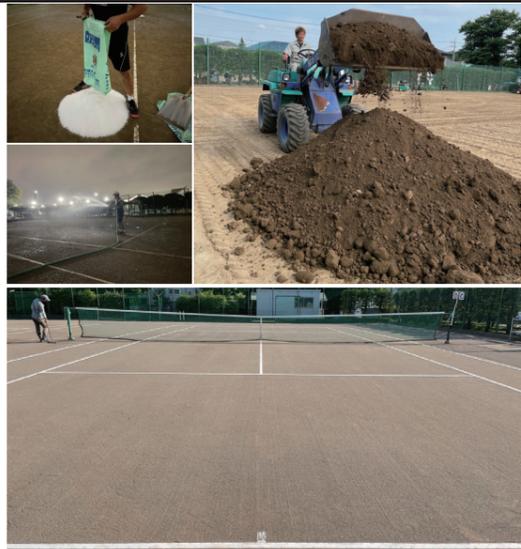
【住所】東京都練馬区関町南二丁目四一四八【電話】〇三三九二九二八〇六
【ホームページ】<http://www.http://zenpukuji-ct.jp/>【メールアドレス】info@zenpuku-ct.jp

クレーコートメンテナンス

今回は、会員のみなさんに永年愛され続けているクレーコートについてご説明したいと思います。

クレーコートは下層から砂利、赤土、荒木田土となっていて、表層に砂が散布してあります。中でも特に重要なのが、荒木田土です。荒木田土は粘土質で保水性が高く、ソフトな感触は足腰にとっても優しいです。ただし、降雨後は、メンテナンスが必要で、降雨量にもよりますが、ライン削り、砂撒き、ブラシ掛け、ローラー転圧2〜3回で完成となります。また、夏や冬には塩化マグネシウム（1袋25kg）を散布します。コート1面に7〜8袋散布して、たっぷり水撒きをします。塩化マグネシウムがコートに染みこむことで、夏は保水性を高め乾燥を防ぎ、冬は溶解熱を発生し凍結を防ぐことが出来ます。強風で砂が飛び、乾燥してポロポロと崩れ、雨で毎日ローラー整備、雪が積もると1週間は使用出来ません。オムニコートやハードコートに比べて、年間を通して同じ状態を維持するのは大変難しいコートです。これからも、安心してテニスをプレーしていただけるために愛情を持って整備していきます。

※荒木田土とは、田んぼ（水田）の下層部や河川、湖沼などに堆積した茶褐色〜灰色の沖積土です。



第48回ダブルス トーナメント大会

5月8日(日)・15日(日)

第48回ダブルストーナメント大会は、男子16組、女子8組が参加して開催されました。今年の男子優勝は、「城石・中島組」、準優勝は「青柳・大濱組」、3位は「中川・安原組」、「安藤・水沼組」でした。女子優勝は、「塩沢・福嶋組」、準優勝は「石和田・田光組」でした。入賞したみなさん、おめでとうございます！



男子優勝 城石・中島組



男子準優勝 青柳・大濱組



男子3位 中川・安原組



男子3位 安藤・水沼組



女子優勝 塩沢・福嶋組



女子準優勝 石和田・田光組



東京都テニスチーム大会

7月3日(日)・10日(日)

「東京都テニスチーム大会2022」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 城石・中島組
女子ダブルス 塩沢・福嶋組
混合ダブルス 中村・田光組
選手のご活躍と、みなさんの応援よろしくお祈りします。

活躍コーナー

櫻田友紀さん

4月17日(日)

練馬区テニス協会主催

第42回協会杯(内田杯)テニス大会

女子ダブルスA 優勝

中村雅人さん

4月17日(日)

練馬区テニス協会主催

第42回協会杯(内田杯)テニス大会

壮年男子ダブルス 優勝

齋藤知生さん

6月24日(金)

第7回東京都

サマーベテランテニス選手権大会

男子シングル55歳以上 準優勝



入賞者のみなさん

第42回ミックスダブルス トーナメント大会

9月11日(日)

恒例の第42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

大林 厚様

テニス歴 50年

思えばテニスを始めて半世紀近く。このところ体の衰えを感じつつも、やめられないのがテニスです。よろしくお祈りいたします。

清水隆夫様

テニス歴 40年

職場の仲間とプレーしてきましたが、定年退職後は初めてスクールに通っています。創立48周年の大会に参加してみなさんとプレー・応援したのが楽しくて、入会することにしました。平日昼間会員です。よろしくお祈りします。

小林正明様

テニス歴 40年

還暦記念で5月よりメンバーになりました。当面フルタイムで仕事を継続するため、土日中心のプレーになります。10年振りのテニスで、オールドスタイルから現代テニスに脱皮を図る密かな野望を持っています。

岩城相卓様

テニス歴 4年

クラブ無料体験で、ご紹介させていただいた会員の方々の気さくなお人柄と、クラブの活気にふれ入会を決めました。今まで体験したことのない環境を、ぜひ楽しみたいと思っております。みなさんどうぞよろしくお祈りいたします。

上田高弘様

テニス歴 15年

善福寺クラブへ入会させていただくことになりました。スクールコートよりいつも気になって見ておりました。健康第一、ダイエットにも繋がればと、みなさん、どうぞよろしくお祈りいたします。

城塚正博様

テニス歴 30年

テニス歴30年と云っても、途切れ途切れに続けてきたテニスですので、今回初めてテニスクラブに入会出来て、みなさんと楽しくテニスを継続出来ることを楽しみにしております。ほぼ5年振りにラケットを握りましたので、今後ともよろしくお祈りいたします。

阿部俊昭様

テニス歴 6年

体験に来た時のみなさんの温かい雰囲気、魅力を感じて、入会させていただきました。どうぞよろしくお祈りいたします。

岩崎一郎様

テニス歴 30年

念願叶って6月に入会しました。実はバックハンドに課題を抱えています。会報を見た方限定で、ぜひバックを攻めてください。みなさんと楽しくテニスができると思っています。アフターも含めよろしくお祈りいたします！

清水雅人様

テニス歴 20年

これまで、インドアのスクール中心にテニスをしてきました。クラブは初めてで不安もありますが、季節や日差し、風などを感ずながらみなさんと楽しくテニスをしたいと思っています。よろしくお祈りいたします。

坂本浩一様

テニス歴 30年

これまで週1回のテニス(スクール)でしたが、定年を迎えたこともあり、6月から入会させていただきます。みなさんどうぞよろしくお祈りいたします。

5月末迄に退会された方

君塚直木様、田中秀宣様、水島 司様、久永裕子様、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29日(金)〜8月5日(金)
【テニススクール】
7月29日(金)〜8月5日(金)

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！もうすぐ夏が始まりますね！今回は、みなさんには怪我をせず長くテニスを楽しんでいただきたいので、日々の身体のケアの方法をお伝えしたいと思います。

私は毎日、朝から夜までテニスコートに立って体を動かしていること、また、40代に突入し、身体も変化しており、テニス後は身体全身が硬くなるのが、最近の悩みでした。そこで、以前よりも家で、疲労回復・怪我予防の為のケアを行うことが不可欠となりました。

現在は以下の4つを実践しています。

1. 筋膜ケア(頭皮マッサージ)
2. ストレッチ
3. ヨガ
4. 坂道ランニング(坂道ウォーキング)

基本的には、ストレッチとヨガによって身体全身の筋肉を伸ばして疲れをとるのですが、肝心なのは、ストレッチやヨガの前に筋膜マッサージをすることです。人間の身体は、頭から足裏まで一枚の筋膜でつながっています。日々の生活やスポーツ・ストレスなどで筋膜は癒着します。カチコチに固まっていると、筋肉本来の弾力がなくなってしまいますので、筋膜をリリースすることが大切です。

私も、年齢を重ねるにつれて筋膜が癒着しやすくなっており、筋膜リリースを行ってからストレッチ・ヨガをやると、筋肉の伸びが全然違うのを実感しています。

私の筋膜リリースの方法は、頭の筋膜です。身体の前側の筋膜をほぐすことによって、全身の筋膜に刺激を与えています。写真のように機械を使って頭皮マッサージをしています。お風呂でも使えるので楽チンです。機械を使わなくても、指や手をグーにして頭皮をほぐすだけでも効果があります。

ぜひ参考にいただければ幸いです。

それでは今年の夏も、怪我や熱中症など体調には気をつけて頑張ってください！



テニススクール

(西教祐子)

こんにちは。
今年も短い梅雨が明けると、真夏の暑さがやってきましたね。
今から熱中症対策でセルフケアをしていきましょう！

最近では、学校などでは、運動中にマスクを外すようにと言われてい

ます。マスクをすることで、通常に比べ呼吸が妨げられ、体熱放散がしにくくなります。

また、口の渇きを感じにくくなり、水分補給が不十分になり、気づかぬうちに脱水が進む危険性があります。

プレー時では、マスクを外し、喉の渇きに気をつけながらテニスを楽しみましょう。

私が真夏の時にやっている対策は、保冷剤を首に巻いてレッスンをしています！

太い血管の首周りを冷やすことで、プレー後の疲労感が軽減され、パフォーマンスを高めることができます。ぜひ、みなさんもお試ください！

そして、さらにもっと効率よく身体を冷やす方法は？！

“手のひらを冷却”することです。手を洗って冷やすペットボトルで冷やすなどすると、深部体温が下がります。休憩時にその都度手を洗うのも良さそうです。

今年の夏も、暑さに負けないよう、一緒に楽しいテニスをしていきましょう。



パデル東京

(瀧田瑞月)

パデル東京です。
猛暑が続いております。体調に気を付けてお過ごしください。

①パデル日本代表候補の発表

4月に2022年日本代表候補が発表され、女子13名・男子16名が日本代表の候補として選出されました。



夏に開催予定の世界大会予選への本メンバー(8名)は、これから発表となります。

パデル東京からは吉元コーチ・安藤コーチ・瀧田コーチが選手として、前田コーチがヘッドコーチとして選出されました！

本メンバー8名に選ばれるように、コーチ陣の応援をどうぞよろしくお願いいたします！

②全国ジュニアパデル大会・全国ベテランパデル大会開催

5月に2回目となるジュニア大会、初開催となるベテラン大会が開催されました！



ジュニア・一般・ベテランと大人から子供までの競技大会が揃い、老若男女が輝ける舞台が揃いました！

③Tarzan(ターザン)6月号にパデルを紹介していただきました

「燃焼系習い事体験」の1つにパデルを紹介して頂きました。

パデル東京で行われた体験レッスンで消費されたカロリーはいくつだったのか？

他スポーツと比べるとパデルの消費カロリーは多いのか、少ないのか…？！
ぜひ、手にとってご覧頂けたらと思います。

Jr. ジュニアスクール

(坂本 亮)

こんにちは。暑い季節になりましたね。
善福寺ジュニアチームではGWにジュニア大会を開催して多くの子供たちが試合に挑戦しました。

小学校の低学年は柔らかいボール、オレンジボールで、その次のレベルが少し硬くなるグリーンボール、

高学年になると大人と同じイエローボールでの試合となります。

普段は楽しく笑顔で頑張っている低学年の子供たちも、試合となると真剣で、普段では見られないサーブやストロークを打ち、試合ならではの良いプレーが出てい



ました。高学年の子供たちはレベルが上がっていて、大会ごとにみんなの競争意識が高まっていると感じました。残念ながらグリーンボールの大会は、春休みの大会に続いて雨で中止となったため、夏の大会は天気が良くなる事を願っています。

テニスの試合で年齢に応じて使うボールが異なっているのは、ラケットの大きさの違いや、ボールのバウンドに目と

体がついていけるように、ボールの種類が分けられています。ジュニア達が上手くテニスができるようになるためには、上手く打てる事も大切ですが、ボールのバウンドに目や

体がついていなければなりません。その為にジュニアのレッスンでは、いろいろなコーディネーションのトレーニングを行ってから、テニスの練習に入ります。上手く体が動か

せるようになるために、サッカーなど他のスポーツからトレーニングのヒントをもらう事もあります。

これから夏にかけて、「魂の朝練」「夏休みテニス大会」「夏のテニスチャレンジ」などジュニアのイベントが開催されますが、子供たちのテニスの上達はもちろんですが、元気に楽しくプレーして、この暑い夏をみんなで乗り切りたいと思います。

希望のココカラ labo

(山岸駿介)

「健康で長くテニスをしたい」そんな声をよくお聞きします。

何もしなければ、筋肉は50代から毎年1%ずつ落ちていきます(20歳を100とすると)。

健康寿命を延ばし、生涯テニスを楽しむためには、早い段階からトレーニングを行う事が大切です。

毎週火・水曜日に開催しているメディカルフィットネスでは、体力アップのためのストレッチやトレーニングなどを行っています。

現在、初回体験は無料です。ぜひお気軽にご参加下さい。



プレイヤーズクラス

(宮崎靖雄)

みなさん、こんにちは！ジュニア育成は、3月から6月にかけて全国大会や、夏に行われる全国大会の地域予選大会が開催される時期で、チーム全員、意識高く練習に取り組んでおります。まずは近況報告です。

【4～6月に行われた東京都テニス協会主催大会と主な結果】

●第22回東京都ジュニアテニス選手権大会

【結果】

16歳以下 男子S	ベスト8	柳澤春琉
男子D	ベスト8	柳澤春琉
16歳以下 女子S	優勝	黄川田莉子
女子D	準優勝	黄川田莉子
	ベスト8	今野凜子
14歳以下 男子S	ベスト16	長谷川諒輔
男子D	ベスト8	長谷川諒輔
12歳以下 男子S	準優勝	橋本大輔
	ベスト16	土屋悠一朗
男子D	優勝	橋本大輔

(上記の選手は、7月に行われる関東ジュニアテニス選手権に進出します。)

●全国選抜ジュニアテニス選手権大会関東大会

@千葉白子アポロコートテニスクラブ

【結果】12歳以下 ベスト4 橋本大輔

●全国選抜ジュニアテニス選手権大会

@吉田記念テニス研修センター

【結果】12歳以下 ベスト8 橋本大輔

●東京都高等学校テニス選手権大会

【結果】5位 黄川田莉子

(7月末から行われる全国高等学校テニス選手権大会に進出します。)

チームにとって大事な試合を経験しました。目標を達成した選手、もう少しだった選手、様々ですが、今回の経験を機にテニスとどのように向き合い、日々

取り組んでいくかで成長が変わります。世界中のジュニア世代のテニスプレイヤーは、グランドスラムを目指して一生懸命頑

張っています。しかし、それでも出場できるのは一握り。ぜひ当クラブの選手もその意味に早く気づき、1日1日を大切に、誰よりも努力し、一生懸命頑張ってください。

先日の全国大会でベスト8だった橋本大輔くんは、松岡修造さんのテニスカンパにも選出され、良い刺激を積んでおります。7月に関東予選を抱えている選手、8月に全国大会を控えている選手、来年そのステージに立つために夏の各種大会に出場する選手、夏休みは様々な目標を立てて臨むことになり

ますが、全員が成長できる夏にしたいと思います。引き続き応援・ご声援よろしくお願いたします。

善福寺公園テニスクラブ Jrプレイヤーズ専用 Facebook <https://www.facebook.com/zenpukujitc.playersacademy/>



Jr. 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

善福寺FC 代表の新井です。
コロナ禍でなかなか開催出来な

かった対外試合を、高円寺学園主催で杉並区の5チームが集まり、6月12日にミニゲーム大会を行いました。

小学校1年生の試合ということで、参加したほとんどの子供たちが人生初の対外試合でした。

ワクワクする気持ちと緊張が入り混じった中で試合が始まり目指してチャレンジを続ける！チームメイトと共に助け合っ

て最後まで戦う！というテーマを体現する素晴らしいプレーをたくさん見せてくれました。とても暑い中での連戦でしたが、笑顔で見守ってくれるお父さんお母さんに勇気もらいながら、みんな

全力で頑張りました。対戦したチームもみんなフェアプレーで、子ども達はとても楽しい一日となりました。

また、お互いに良い戦いが出来るように、練習を頑張っていきたいと思



Jr. FC トレーロス

(能代谷 恵)

FCトレーロスジュニアのU7・U8(小学1,2年生)は、4月30日に杉十SCさんにご招待いただき、八重桜カップ U8大会に出

場しました。4月から新チームが始まり、日々の活動を通して行ったトレーニングの成果が発揮さ

れ、みごと優勝する事が出来ました！また、次の目標に向けてこれからもがんばっていき

たいと思います。



【あとがき】

私は今年で50歳となりました。体が衰えない様に毎週ジムに通って筋トレに励んでいますが、いつも頑張り過ぎて腰を痛めては針治療に通う繰り返しです…。体を鍛えているのか？痛めているのか？疑問ですね。これからは、30代40代とは違うんだと自覚して、無茶せず適度なトレーニングとストレッチで、健康第一を目標に頑張ります！

(野田照彦)