

善福寺公園テニスクラブ通信

新年あけまして おめでとうございます

昨年のご愛顧いただきましてありがとうございます。今年も引き続きよろしくお願ひ申し上げます。今年も全力投球をしまひります。

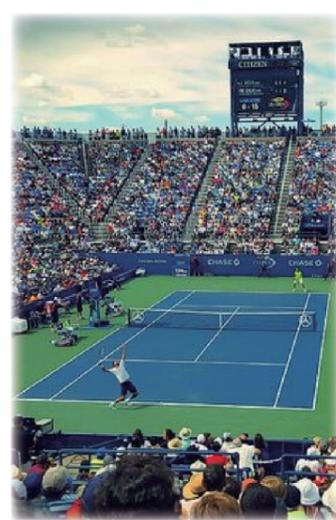
昨年のサッカーワールドカップは、アルゼンチンが36年振りに優勝を果たしました。おめでとうございます！

日本代表は、1次リーグで優勝経験のあるドイツやスペインにいずれも2対1で逆転勝ちして、決勝トーナメント進出を決めました。残念ながらクロアチア代表にPK戦で1対3と敗れてしまいました。選手活躍は、日本のファンに勇気と感動をもたらしてくれました。

ワールドカップは、世界中が自国を応援する国際的スポーツの祭典です。

普段、スポーツやサッカーを観ない人達も、この時は日本もひとつになるのを感じました。

善福寺公園テニスクラブのジュニアから、グラウンドスラムやオリンピックに出場出来る選手が現れて、日本中が応援している風景を想像すると、ワクワクしますね。その時は、ツアーを組んでみんなで一緒に応援に行きましょう！



第48回シングルス トーナメント大会

「第48回シングルストーナメント大会は、男子一般32名、男子60歳以上7名、女子一般7名の方が参加して開催しました。今年は2日間とも最高のテニス日和の中、各コートでは熱戦が繰り広げられ、全体的にレベルの高い試合でした。結果は、男子一般優勝は「佐藤太規さん」、準優勝「大濱健太さん」、3位「伊藤弥生さん」、コンソレ優勝「中村雅人さん」、女子優勝「成定由紀子さん」、準優勝「坂野ありささん」、男子60歳以上優勝「上井信男さん」、準優勝「大林厚さん」でした。おめでとうございます。

10月16日(日)・10月23日(日)



優勝 佐藤太規さん



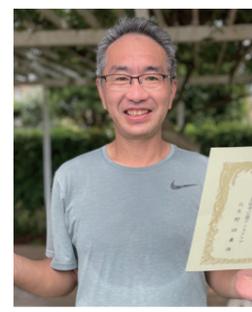
準優勝 大濱健太さん



3位 伊藤弥生さん



3位 大山 翔さん



コンソレ優勝 中村雅人さん



入賞したみなさん



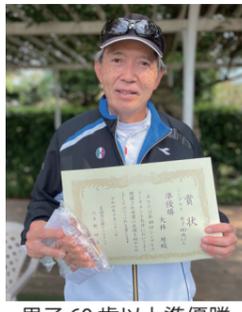
女子優勝 成定由紀子さん



女子準優勝 坂野ありささん



男子60歳以上優勝 上井信男さん



男子60歳以上準優勝 大林 厚さん

第49回秋季親善テニス大会

11月13日(日)

交流を目的とした親善テニス大会は、今回クラブ会員様スクール生合わせて57名の方にご参加いただきました。午前中は、グループに分かれてテニス団体戦を行い、懇親会はクラブハウス前のふれあい広場で行いました。普段一緒にプレーしない方との交流は、自然と笑顔が溢れて、とても楽しい時間を過ごしていただきました。毎年、春と秋に開催していますので、新規の方のご参加もお待ちしております。



女子親睦会

12月7日(水)

女子親睦会は、クラブ会員女性限定の親睦会で、今回は38名の方にご参加いただきました。この会は、各グループに分かれてテニスを楽しむ内容ですが、今回は宮崎支配人と坂本コーチの特別レッスンも開催されました。各コートでは笑顔で談笑する姿や、真剣な眼差しでボールを追いかけるプレーが印象に残りました。毎年12月を予定していますので、是非、多くの方々にご参加いただきたいと思います。



新会員ご紹介

首藤隆彦 様

テニス歴 2年

技術はまだまだ未熟ですが、今テニスを楽しんで仕方ありません。クラブライフを楽しみたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

暮楽会のお知らせ

暮楽会は、例年通り2月の第2日曜日、12日(日)の開催を予定しています。会員の退会、減少等ありますが、クラブの厚意により、鈴木伊佐男プロが特別に参加してください。初心者、入門者も大歓迎です。3年振りの開催ですので、奮ってご参加ください。

幡鎌満里子

12月末迄に退会された方

青松秀幸様、大熊澄子様、高橋望様、田丸昇様、辻由美子様、山田修様、吉野昌子様、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～

【ダブルスで大事な3つのポイント】

みなさん、こんにちは！
今回は、ダブルスについてお話ししたいと思います。
ダブルスのラリー攻防では、攻守が入れ替わる展開が多く、その時の状況判断がとても難しいです。そういった中で、相手に攻められた時に、どのように守備をしたらよいか、という質問を受ける時があります。おそらく、多くの方がこの悩みを抱えているのではないのでしょうか。

私の場合は、その状況に備え、意識していることが3つあります。それは、相手の「センター・相手の足元・バックのハイボレー」の3つの箇所のいずれかに打つことを、つねにイメージしているということです。どんな状況でも、上記のいずれか1箇所に打つことさえできれば、相手は次のボールで攻めづらい状況になります(打つ所がなければ万事急須)。

それがイメージできていると、守備する際に、混乱することを防ぐことができるので、ぜひ試してみてください。また、その3箇所をボールを送るために練習を重ねていただければ、とても上達すると思います。練習の課題として参考になっていただければ嬉しいです。

ご質問があれば、宮崎まで！それでは今冬も怪我に気をつけて、楽しいテニスライフを！



テニススクール

(西教祐子)

こんにちは！

クラブ会員のみなさん、昨年は大変お世話になりました。みなさんの笑顔が沢山いただき、嬉しく思っております。今年も、より楽しんでいただけるよう、テニスはもちろん、みなさんとの交流をより深めていきたいと思っております。今後とも、よろしくお願ひいたします。

さて、今回のお知らせは、先月東京都知事杯の有明チームテニスコンペティションが行われ、当スクールの学生コーチ「Team善福寺」チームが優勝いたしました！

Players&小学生プレクラス&ジュニアを指導している大学生の矢崎、増田、猪川、庄野コーチが出場しました。

種目は、ミックス・トリプル(男女混合、1チーム3～6名で編成するチーム戦)です。

みなさんご存知でしょうか。

ダブルスに1人加えグリーンボールを使った試合です。

柔らかいボールを使うことで、繋がりやすく展開も多いので、年齢、レベルを問わず楽しめます。

テニスとはまた違った面白さが楽しめます。

全く新しいことをするのは、抵抗を感じる方もいるかと思いますが、テニスに一人加わることで、また違った楽しさを感じることができるので、新鮮な気持ちになるように思います。

善福寺にいて、テニスはもちろん、もっと楽しさが増えていただけるように、ミックス・トリプルのイベントもやってみたいですね！

今年も色々な声をいただき、クラブのみなさん、スクールのみなさん、そして足を運んでいただいたみなさんに、笑顔が連鎖するようなイベントを作っていきたいと思っております！

是非、こんなことをしてみたい！などがありましたら、お声かけください。

2023年、みなさんにとって、素敵な日々が送れますように。

プレイヤーズクラス

(宮崎靖雄)

みなさん、こんにちは！

夏の大会が終わり、次のシーズンに向けての準備期間に入りました。国際大会に挑戦している選手もおりますが、大半の選手が、来シーズンの全国大会に向けて、冬に開催される東京予選会があり、その大会に参加する為のジュニアランキングを上げることに、テニスのレベルを上げる土台作りが現在の目標となっております。トレーニングや体づくりも今の期間に集中的に行い、毎日大切に日々取り組んでおります。

また11月には、プレイヤーズ・小学生プレクラスのトライアウトを開催し、新たなメンバーを招き入れることとなりました。春から夏にかけて、プレイヤーズの体験や入会をお待ちいただいていたのですが、たくさんの希望者が参加し、当プレイヤーズに興味を持っていただけていること大変嬉しく感動いたしました。新たに入会したメンバーが、既存メンバーの刺激となってくれたらと願っております。

来季に向けてさらに高みを目指し、多くの当クラブ在籍選手が、全国大会に出場して活躍できるよう全力で取り組んでいきたいと思っております。

引き続きご声援よろしくお願ひいたします！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。よろしくお願ひいたします。

【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. ジュニアスクール

(坂本 亮)

ジュニアスクールでは10月にハロウィンパーティー、12月にクリスマスフェスティバルを開催しました。

ハロウィンでは、子供から大人まで仮装して外を歩いたのですが、みんなで一緒に外を歩くことが子供達もとても楽しいようで、お互い色々話しながら軽い足取りで進みました。周りのスーパー、八百屋さん、パン屋さんなどに協力して頂き、子供達がトリックオアトリートをして、お菓子だけでなくみかんも貰ったりして、日本ならではのハロウィンだと思いました。クラブのふれあい広場も、棺桶、ミイラ、ジャックオーランタンや、間違い探し、ミステリーボックスなど、ハロウィン一色になりました。

クリスマスフェスティバルでは、子供達がチームを作り、様々なゲームを順番にクリアして行きます。1チームに小学校高学年から年少さんまでいて、お互いに知らない相手もいて大変だと思いました。でも、お互いに助け合いながらゲームをして、最後にはチームのみんなと仲良くなり、とても良かったと思います。テニスは個人のスポーツですが、大勢やチームで成し遂げる事の楽しさ、そこから作り出すものの大切さを感じて成長して行って欲しいと思います。



Jr. 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

ワールドカップ日本代表がドイツ、スペインと世界の強豪を破る歴史に残る活躍で盛り上がるなか、先日善福寺FC主催で和田堀競技場に杉並区の数チームが集まっていたいただき、交流練習&ミニゲーム大会を開催しました。この日は初めて会う子ども同士でコミュニケーションを取り合い、いつもと違うコーチのもとで通常と違う練習メニューを通して、新たな技術を身につけることを目的に行いました。

最初、多くの子ども達は緊張のせいかなか会話も出来ずにはじめましたが、試合時には少しずつ打ち解け声を掛け合いパスを受け、ゴールが決まった時にはハイタッチで喜び合い、最後にはチームの勝利のために全員が力を合わせ、笑顔でプレーしていました！



希望のココカラ labo

(山岸駿介)

みなさん！いかがお過ごしでしょうか。

寒くなると、体が硬くなりますよね。怪我を予防するためにストレッチを行いましょ！

今回は、股関節のストレッチ(四股ストレッチ)をご紹介します。

お相撲さんのポーズは、怪我の予防に非常に効果的です！！

1. 股関節を大きく開き、座ります。
2. 腰を立てたまま、体を前へ倒していきます
3. 床に手をつけます



最初は硬くて手がつかない方も繰り返し行うことで、床につくようになりますよ。

ぜひお試しください！

このような運動を、火・木曜日のメディカルフィットネスでは、1時間行っています。

怪我の予防やパフォーマンスアップに、正しくストレッチやトレーニングを行いましょ！

無料体験も行っていますので、是非ご参加ください。お待ちしております。

Jr. FCトレース

(能代谷 恵)

11月13日(日)善福寺公園テニスクラブ敷地内を、FCトレースジュニア選手とご家族が、清掃活動(落ち葉拾い)を行いました。テニスクラブ会員の方から「ありがとう」と声も掛けて頂き、恵まれた環境で活動をさせて頂いているということを再認識しました。サッカーだけではなく、さまざまな経験を通して選手たちの成長を促すフットボール+1(プラスワン)活動は、チームとして大事にしている活動です。



パデル東京

(瀧田瑞月)

パデル東京です。

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたので、お体に気を付けてお過ごしください。

①パデル世界大会

10/31～11/5の日程でドバイにて第16回パデル世界大会が開催され、瀧田コーチが日本代表として世界と戦ってきました。

残念ながら17ヶ国中「16位」と悔しい結果で幕を閉じました。

世界の開催は2年に1度の為、次回の開催は2024年となります。



②第六回ダンロップ全日本パデル選手権

12/2～12/4に大阪(パデルワンほしだ)で全日本選手権が行われました！

パデル東京のコーチからは前田コーチ・安藤コーチ・高梨コーチ・吉元コーチ・瀧田コーチが出場しました！

◆結果

・前田コーチ・瀧田コーチ <ベスト4>

・安藤コーチ <ベスト8>

・高梨コーチ・吉元コーチ <ベスト16>

コーチ陣を見かけましたら、「お疲れ様！」の一言をかけていただけると嬉しいです。



③パデル東京6周年

昨年の12月3日に6周年を迎えることができました！！いつもご利用、応援して下さる皆様に感謝申し上げます。

これからも一緒に、パデル東京を作っていくだけでいいから幸いです。

引き続きよろしくお願ひいたします。

【あとがき】

最近、サウナブームでサウナ施設はとて賑わっていますね。実は、私もハマってしまったひとりなのです。今では週に1～2回は行って、「とどのつた～！」なんてひとり楽しんでます。サウナ好きなコーチスタッフと一緒に善福寺サウナ部も結成しました。今年は、仲間と一緒にサウナ巡りを楽しみたいですね。皆さんもおすすめの施設がありましたら、是非ご紹介してください。よろしくお願ひします。(野田照彦)