



Zenpukuji koen Tennis Club News

発行：善福寺公園テニスクラブ 〒177-0053 東京都練馬区関町南1-4-48 電話03-3929-2806 Mail:info@zenpukuji-tc.jp HP:https://www.zenpukuji-tc.jp/ 2024 December 108号

2024年を振り返って



2024年は、当クラブにとって創立50周年という大きな節目を迎え、新たなスタートを切る特別な一年となりました。また、私自身も、父から代表を受け継ぎ、新たな一歩を踏み出す意義深い年となりました。

今年は、習字で私の漢字一文字で始まり、50周年記念式典、新育成クラスのスタート、夏のラジオ体操、クラブ会員のナイター利用開始、新システムの導入、フリーマーケットの開催など、多くの新しい取り組みを実施してまいりました。これもひとえに、支えてくださった仲間やお客様のお力添えのおかげと、心より感謝申し上げます。

2025年、私の漢字一文字は「挑」です。私たちにとってさらなる「挑戦」の年とするべく、クラブの新たな可能性を見つめながら、これまでの50年の歴史を継承し、多くの皆さまに笑顔と楽しい時間をお届けするために、新しいことに積極的に「挑戦」してまいります。

新年は、1月3日～5日の期間中、クラブハウス内にて「今年の目標一筆書き」コーナーを設けます。是非、初打ちと合わせて習字に挑戦してみてください。今後とも引き続きよろしくお願いいたします。

第50回シングルストーナメント大会 10月13日(日) 20日(日)

恒例の「第50回シングルス大会」は、男子一般32名、男子60歳以上10名、女子一般4名が参加されました。結果は、男子一般優勝は「小林俊太郎さん」、準優勝「横山恵一郎さん」、3位「大山翔さん」、「中村雅人さん」、コンソレ優勝「伊藤弥生さん」、女子優勝は「松島智子さん」、男子60歳以上優勝は「上井信男さん」、準優勝「芳賀紳さん」、3位「塩原且宏さん」、「中村義明さん」、コンソレ優勝「宮川真さん」でした。

入賞した皆さんおめでとうございます。



男子一般優勝 小林俊太郎さん



準優勝 横山恵一郎さん



女子優勝 松島智子さん



3位 大山 翔さん



3位 中村雅人さん



コンソレ優勝 伊藤弥生さん



60歳以上優勝 上井信男さん



準優勝 芳賀 紳さん



コンソレ優勝 宮川真さん



入賞した皆さま



入賞した皆さま

第51回秋季親善テニス大会 11月10日(日)

恒例の親善テニス大会は64名の方が参加して開催しました。午前中は、チームに分かれてテニスで交流を深め、お昼はBBQと美味しい生ビールで楽しい時間を過ごしました。

親善大会は、テニスをする時間帯や曜日の違う方同士とチームになり、リーグ対抗戦になります。プレーだけでなく食事やお酒を一緒に楽しむことで、さらに絆が深まり仲間の輪が広がります。

春と秋に開催していますので、是非たくさんの方にご参加いただきたいと思います。



女子親睦会 12月4日(水)

1年の最後のクラブイベントは、「女子親睦会」です。毎年12月第一週の水曜日に開催されます。参加者38人が5チームに分かれて、順位をつけないゲームをチーム内で楽しみました。3年前からは、コーチが順番にコートに回ってきて行う30分レッスンも大変好評をいただいております。普段はプレーをしない方ともテニスをするのが親睦会の醍醐味でもあり、新しいつながりが出来る楽しい時間会です。最後には懇親会があり、その中で初参加の方の紹介や年間を通して試合で入賞された方の発表・表彰する時間があります。松尾嘉智子さん、大島磯美さんを含む4名の方の入賞情報をお伝えしました。

毎年開催していますので、是非お気軽にご参加ください。よろしくお願いいたします。



碁楽会のお知らせ 12月4日(水)

碁楽会は例年通り2月の第2日曜日の9日(日)の開催を予定しています。クラブのご厚意により昨年同様、鈴木伊佐男プロが特別にご参加して下さいます。初心者、入門者も大歓迎です。奮ってご参加ください。(幡鎌満里子)

新会員ご紹介



鰐川千秋 様 テニス歴40年
「楽しくテニスをしたい。」



熊本一規 様 テニス歴5年(軟式、中高時代)
「約50年振りにラケットを握りました。筋力は健康の源ですので、テニスと卓球で育みたいと思っています。よろしくお願いいたします。」



中里 保 様 テニス歴37年
「テニスがたくさんやりたくて入会させていただきました。是非みなさん誘ってください。よろしくお願いいたします。」



中里千鶴 様 テニス歴37年
「とても雰囲気の良いクラブですね。テニスだけではなく、皆さんと楽しい時間が過ごせれば良いなと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。」

年末年始のお知らせ

年末年始スケジュールは、以下の通りです。
○12月29日(日)～1月2日(木)休業
○1月3日(金)9時から営業(12時～14時お汁粉無料サービス)
※テニススクールは4日(土)からスタートします。

9月末迄に退会された方

金山友也 様、三枝正明 様、塩入祐世 様、白根 稔 様、高木佳子 様
長年のご愛顧ありがとうございました。

テニススクール (西教祐子)

こんにちは！12月に入り、今年も残り僅かとなりました。この1年を振り返り、皆さまにとりましてどんな年だったのでしょうか。この時期になる度に振り返りますと、皆さまのテニスに対する情熱をより多く感じております。さて、今年最後のお知らせは、「イベント復活！」です。

最近、イベントをする機会が減っていましたが、11月頃からイベントが増えるようになりました。最近のイベントでは、ジュニアクラスを指導している現役選手の山田日子選手と藤縄夏海選手2人のイベントが行われました。スクールのレッスンでは、打ち合えないスピード感のあるボールを、お客様とガチのラリーをしていましたよ。そして、顔色がひとつも変わらずに2時間打ち続ける姿勢に、参加された皆さまが圧倒されていました。選手ならではのスピード感、展開の速さなど、実際に打ち合うことで普段味わえない刺激があったようです。クラブ会員の皆さまとお会いする機会が少ないですが、ジュニアのみ担当しているコーチも他にもいますので、それぞれコーチの良さを引き出したイベントも行う予定です！ぜひ、来年度は、いろんなイベントにご参加してみてください！

それでは、来年も、皆さまがより楽しく足を運んでいただけるよう、いろんなイベントを行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



パデル東京 (瀧田瑞月)

パデル東京です。今年も残すところ残りわずかとなりましたね。朝晩の冷え込みが厳しくなっておりますので、お体に気を付けてお過ごしください。

- ◆第8回ダンロップ全日本パデル選手権 12/12~12/15に日本No1を決める戦いがアッセンブル大宮にて行われました。パデル東京からは2名のコーチが出場いたしました。<パデル東京コーチ試合結果> 安藤コーチ：準優勝 瀧田コーチ：ベスト8



試合の動画は、youtube「日本パデル協会」チャンネルでご覧頂けます！来年からまた新しいシーズンが始まりますので、コーチ陣の応援を引き続きよろしくお願いたします！

- ◆男子ジュニア日本代表、アジア杯に挑戦 12/16~12/21バーレーン開催のパデルジュニアアジア杯に男子ジュニア日本代表選手が出場します！(女子は開催なし) 昨年度はアジア2位だった日本のジュニア日本代表選手達が、優勝を目指して頑張りますので、どうぞ応援宜しくお願いいたします。



ハロウィンパーティー (平野貴大)

皆さまこんにちは。恒例の『ハロウィンパーティー』のご紹介です。毎年恒例のイベントとなっており、昨年よりボリュームアップした内容で、10月26、日(土)行われました。

ハロウィンは、子供から大人まで参加者全員が仮装をして、テニスクラブ周辺を地図に沿って歩きます。地図に指定してあるスポットで、合言葉である『トリックオアトリート』を唱えると、地域の方から子供たちはお菓子をもらうことができます。

地域の方や、すれ違う方々とも交流が出来る場となっているので、とても素敵なイベントとなっています。今年はサプライズで、参加者全員でハロウィンにちなんだダンスを踊りました。初めてダンスを踊るのでみんな難しいのではないかと思います。子供の飲み込みは早く、ダンスを1ヶ月かけて必死に練習したスタッフよりも、動きもなめらかで涼しい表情と笑顔で踊っていました。

最後はオーナーによる南京玉すだれで、イベントは終了となりました。来年も皆様のご参加をお待ちしています。



善福寺フットボールクラブ (新井正憲)

先日、S.C.Monster(陸上クラブ)さんを招いて、善福寺FCと合同で練習を行いました。

サッカーはボールを止めて、蹴る、ドリブルで進むスポーツです。しかしながら、ボールを触らずに走る時間が大半のスポーツでもあります。簡単な走る練習(ラダートレーニングやミニハードルを使ったトレーニング)は通常の練習でも行っていますが、今回、正しいランニングフォームやスピードアップを、プロコーチに学べる貴重な機会となると思い開催しました。当日は幼稚園生~小学生80名が腕の振り方から足の正しい動かし方、地面を強く蹴って進む感覚等を楽しみながら教えていただきました。そして、最後は陸上クラブとサッカークラブの子どもたち、コーチたちも混じってミニゲームを行いとても盛り上がりました。

今後もサッカーに限らず、様々な学びや交流を大切にしていきたいと思っております！



希望のココカラ labo (山岸駿介)

「高齢だから仕方ない」を変える体メンテナンス。

私たちの体は、年齢とともに変化します。しかし、「高齢だから仕方ない」と諦める必要はありません。適切なストレッチやケアを行えば、体の機能を維持し、さらには改善することも可能です。

60代からでも、しなやかで動きやすい体を作ることはできます。理学療法士として、私はその可能性を信じ、皆さんと一緒に歩んでいきたいと考えています。

例えば、趣味のテニスをより長く楽しみたいと思いませんか？柔軟性を高めるストレッチや、怪我を予防するケアの習慣を取り入れることで、体の軽さや安定感を取り戻し、スポーツを思いきり楽しむことができます。何歳からでも始められるのが、この体メンテナンスの素晴らしいところ。動きやすい体を手に入れることで、日常生活はもちろん、趣味やスポーツの時間がさらに充実します。

「高齢だから仕方ない」と思う前に、一步踏み出してみませんか？皆さんが楽しく、健やかに過ごせる未来をサポートさせていただきます。一緒に始めましょう！ご参加お待ちしております！



- 【60代から始める体メンテナンス教室】
- ・毎週火曜日13:30~14:30 / 木曜日14:30~15:30
- ・初回体験無料
- ・担当:理学療法士 山岸駿介

FCトレーロス (綿貫一成)

FCトレーロス“ではサッカーは世界をつなぐ”を合言葉に国際交流を行っております。9月~12月にかけてドイツ人コーチがやってきました。名前はニコ。練習時には英語でコミュニケーションを図り、子供達と一緒にボールを蹴ってくれました。ニコにインタビューをしたので紹介したいと思います。



- Q1. 日本での滞中で最も楽しかったことは？
- A1. お好み焼き、おにぎり、チキン照り焼き、ラーメン、寿司など数え切れないほどの料理を食べ、日本の食文化を楽しみました。また、食べ物以外にも、どこへいっても手に入るセブンイレブンのコーヒー、ランチ、スナックの便利さには驚かされました。日本にいる間に、私は自分で料理をし始めたり、日本の生活様式の一部を受け入れたり、地元料理の伝統に適應する喜びを見つけることが出来ました。京都や大阪、箱根や河口湖、鎌倉といった場所だけでなく、東京の象徴的な地域である渋谷、新宿、浅草も訪れ、美しい場所に魅了されました。しかし、おそらく最も記憶に残っているのは、サッカー場の内外で、日本人の優しさや敬意であり、それは私に大きな印象を残しました。
- Q2. トレーロス選手の印象は？
- A2. 技術的に熟練した非常に機敏なプレーヤーだと思えます。また、高い意欲を持ち、周囲に敬意を払い、常にサッカーを楽しんでおり、ピッチでの熱意を感じる事が出来ました。
- Q3. 善福寺公園テニスクラブの印象は？
- Q3. 施設のスタッフからの歓迎と、家族のような雰囲気を感じました。サッカーの楽しさを育むと同時に、集中的なトレーニングセッションに最適な環境であると感じています。

ニコは年末にドイツへ帰国しますが、年明けからマークス(ドイツ人)が来日予定です。皆さんよろしくお願いたします！



【あとがき】

今年は、5年振りにホストファミリーとして留学生を受け入れることになり、8月から来年の2月まで、アルゼンチン出身の16歳の高校生ソフィアをお迎えしています。これまでに、ノルウェー、アメリカ、インドネシア、ニュージーランドなど様々な国の子どもたちを受け入れてきましたが、みんな明るくて積極的で、日本の文化を楽しんでくれる素晴らしい生徒ばかりです。どんどん日本語も上手になっていくのですが、全く変わらないのが、私の英語力です…。今度は、「私が留学生として海外に行ってみたいな」と思う今日この頃です(笑)。

(野田照彦)