



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/ 2025 March 109号

テニス・トリプルス

皆さんは、テニス・トリプルスという3人制のテニスをご存知でしょうか。ダブルスにもう1人を加えた3人で行う競技です。日本テニス事業協会では、昨年テニス・トリプルの普及に力を入れていて、2024年6月には北海道、12月には有明テニスの森公園にてチーム戦を開催しています。

善福寺公園テニスクラブのスタッフや会員様も参加して、過去には優勝経験もあります。テニス上級者だけでなく、高齢者や初心者の方でも楽しめるのが魅力です。今後は、クラブ内でも皆さんに楽しんでいただける機会を設けたいと考えていますので、是非、一緒に新しいテニスの楽しみ方を挑戦してみたいと思っております。



2025年度年間行事

2025年4月6日(日)	創立51周年記念テニス大会
4月20日(日)	善福寺ふれあいまつり
5月11日(日)	第51回ダブルス大会
9月21日(日)	第45回ミックスダブルス大会
10月12日(日)・19日(日)	第51回シングルス大会
11月9日(日)	第52回秋季親善テニス大会
12月3日(水)	女子親睦会
2026年2月	碁楽会(開催日未定)

碁楽会 2月9日(日)

年1回の碁楽会総会は、鈴木伊佐男プロにご参加いただき、プロになるまでの道のりや棋譜、8面打ち等、入門者から有段者16人が楽しめるプログラムでした。

懇親会では質問が飛び交いましたが、名残惜しくも閉会の時間となりました。ひとえにクラブ側のご支援ご協力、有難うございました。

なお、一部有志で集まろうという計画があります。

(幡鎌満里子)



創立51周年記念テニス大会 4月6日(日)

「創立51周年記念テニス大会」を開催します。
申込締切は3月30日(日)です。

第51回ダブルス大会 5月11日(日)

「第51回ダブルス大会」を開催します。
この大会は、東京都テニスチーム大会の選手選考を兼ねています。
申込締切は4月27日(日)です。

2025年度実行委員

竜口博至、中村雅人、芳賀紳、藤吉恭、宮川真、藤吉恭
安藤照子、石和田聡子、櫻田友紀、新村雅子、吉川裕美子
(アイウエオ順、敬称略)

善福寺ふれあいまつり

4月20日(日)

毎年恒例の「善福寺ふれあいまつり」を開催します。
詳細は、施設内掲示中の別紙ポスターをご覧ください。
当日、駐車場はご利用いただけません。公共交通機関をご利用ください。

善福寺ふれあいまつり Menu

Food: インドカレー、オムライス、お弁当、揚げたこ焼き、フライドポテト、焼きそば

Drink etc.: 生ビール、日本酒、ハイボール、冷やし中華、ハーブティー、アイスキャンディー

子ども遊びひろば: スーパーボール、金魚すくい、キャラクターポップコーン

子ども運動ひろば: テニス・ミニテニス、ホルタリンク、立位テニス、ソフトボール

みんなの体験ひろば: キャンピングカー展示、出張整体、バザー品販売、フリーマーケット

2025年 4/20日

主催：善福寺公園テニスクラブ http://www.zenpukuji-tc.jp



新会員ご紹介



石垣公夫 様 テニス歴38年
「ボケの進行をなるべく遅らせようとの思いで、テニスに励んでいます。」



伊藤友彦 様 テニス歴36年
「夫婦で入会しました。皆さんと楽しくテニスが出来ればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。」



伊藤倫子 様 テニス歴34年
「一度でいいからなりたいもの。色白と華奢なからだつき。仲良くしてもらえたら嬉しいです。」



中村勝哉 様 テニス歴30年
「永遠の中級プレーヤーです。皆様と楽しくテニスしたいです。よろしくお祈りします。」



野崎勝久 様 テニス歴25年
「私の孫娘が、こちらのスクールで大変お世話になりまして、中学でも活躍しているそうです。私も歴史のあるクラブへ入会出来て大変感謝しております。これからは、スクールに参加して、90歳プレーヤーに挑戦したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。」

ガット張替キャンペーン 4月1日(火)~4月30日(水)

20%OFF
マイクロスーパー 3,600円→2,900円
テックガット 4,700円→3,800円
他多数揃えております。

2024年12月末迄に退会された方

石山秀雄様、大澤秀雄様、奥田治仁様、加藤雅也様、鈴木雅人様、寺島慶治様、西成田晴也様、樋口一雄様、別所広明様、三島和子様
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！
3月に入り、徐々にではありますが、春の暖かさを感じる日が出てきましたね。
年に一度の貴重な桜を楽しむ季節でもありますので、桜を見ながらコートで気持ちよくテニスをしましょう！さて、今回のお知らせは、3/29(土)に合同試合を開催いたします！1年に1回でしたが、好評により今年は2回！皆さまに色々なラケットを楽しんでいただこうと、開催を増やしてみました。DUNLOP、HEAD、Prince、YONEXとメーカー4社が揃いますよ。この時間内で、一度に色々なメーカーのラケットが打ち比べられます。
メーカーによって、バランスなどの違いを打ち比べることで、自分に合ったラケットに出逢える可能性あり？自分のプレースタイルに合ったラケットを選べることで、よりパフォーマンスが広がります。ぜひ、ご参加してみてくださいね。当日は、2面を使ってコーチとラリーしながら、色々なラケットをお試しいただけます。自分では判断が難しい！という方には、各メーカーのアテンドさんとコーチがいますので、相談しながらラケットを見つけることができるのも試打会の特権です！
自分の最高の1本をぜひ見つけてみてください！



ジュニアテニススクール (平野貴大)

こんにちは。少しずつ暖かくなり外で運動するのも最適な時期になってきました。ここ最近のジュニアレッスンでは、去年から開催されているジュニア研修会の成果も少しずつ増えていきました。コーチ1人1人の球出しやレッスン内容も良くなり、教える子供達もラケットを最後まで振り抜けるようになり、ラリーを続ける回数も増えてテニスのレベルも上がってきています。
ここまで出来るようになったのも日々コーチ達が子供に真剣に向き合っていることがレベルアップに繋がって来ていると感じます。もし通りがかりにジュニアのレッスンをやっていたらチャットでもいいので見たり、応援したり、振り方がなっておらん!! だったり、気軽に声を掛けてくれたらきっと子供達も喜ぶと思います。僕らもコーチ陣も、皆様に見られて恥ずかしくないレッスンを披露出来るように切磋琢磨していきますので、今後ともよろしくお願ひいたします。
最後までお読みいただきありがとうございます!!



フロントスタッフご紹介 (野田令子)

4月は新年度が始まる月ですね。フロント部門でも新規スタッフが入りました。そこで少しずつスタッフを紹介していきたいと思います。フロントでは、長く勤務していただいているベテランスタッフから大学生スタッフまで4名います。今回はその内2名をご紹介します。最初にご紹介するのは、ジュニアスクール出身の西島大貴君です。杉並区の部活動支援でも、善福寺公園テニスクラブがコーチを派遣していることで縁が続き、スタッフの黒岩がスカウトした人材です。当クラブのイベントを理解していると手伝ってくれる心強い存在です。



好きな食べ物: 牛タンとうどん
特技は安く旅行へ行くための情報探し
趣味は野球観戦(ホークスファン)、旅行

2番目にご紹介するのは、山本莉子さんです。スクール生のお母様からの縁で勤務いただいています。いつも笑顔で、吹奏楽サークルにも所属されており、オーボエ奏者です。



好きな食べ物: 餃子
特技: 餃子を綺麗に包む事
趣味: 刺繍とウクレレ
苦手なもの: 動物

2人が共通しているのはちらしやSNS作りが上手なこと。テーマを掲げて作る西島くん、思いもよらないインパクト抜群の作品を作っていく山本さん、毎回仕上がりを楽しみにしています。皆様覚えていただき、お声がけいただくと嬉しいです。どうぞよろしくお願ひします。

パデル東京 (玉井勝善)

パデル東京です。
日増しに暖かさが増し、過ごしやすい季節が近づいてきましたね。
①新体制のお知らせ
昨年12月末をもって前支配人・瀧田瑞月が退職いたしました。今年からは玉井勝善代表兼支配人、運営スタッフとして加藤萬純が中心となりパデル東京を支えていきます。
皆様気持ちよく利用いただける施設を目指しますので、どうぞよろしくお願ひいたします。
②第3回全国ベテランパデル大会
1月11日~12日、埼玉県大宮市のアッセンブル大宮にて第3回全国ベテランパデル大会が開催されました。パデル東京の会員様とスタッフ・コーチも多数出場しました。
入賞された方の結果をお知らせします。
【女子O50・優勝】田中志生さん・谷口桃子さん
【女子O55・準優勝】高崎知恵子さん
【男子O35・準優勝】大原達也さん・鈴木雄仁さん
【男子O40・準優勝】染宮和洋さん
【男子O45・準優勝】藤村浩二さん
【男子O50・準優勝】磯山徹さん・玉井勝善
ベテランならではの技術力と、年齢関係なく「真剣に楽しむ」プレーする参加者の皆様が印象的な大会となりました。



Jr. 善福寺フットボールクラブ (新井正憲)

皆さん初めまして!善福寺FC OBの大堀新です。
善福寺FC、新井コーチには5歳からずっとお世話になっていました。現在は京都大学フットサル部に所属し日々競技に励んでおります。先日、第7回全国フットサル地域選抜交流大会に関西学生選抜として出場し、優勝することが出来ました!全国から地域選抜が集まり競う今大会、関西選抜は九州、四国、関東を下し優勝しました。関西選抜内での交流や他地域との試合を通し、高いレベル、基準に触れ、良い刺激となる貴重な経験をさせていただきました。皆さんも知っているかもしれませんが、サッカーと比べ、フットサルの競技人口は少なく普及していないという現状があります。しかし、完全に戦術にはめ込んだ崩し、ゴール前での激しい攻防の多さ、フットサルならではの足の裏を使ったテクニックなどサッカーには無い魅力が沢山詰まっている競技です。観戦でもプレーでも是非一度触れてみてくださいと嬉しいです!善福寺ではサッカー、フットサルに通ずる技術やメンタルについてたくさん教えていただきました。今後さらに選手として、人間として成長しフットサルの魅力を伝えられるよう頑張っていきます!



【サッカー・フットサル歴】
小学生:善福寺FC
中学生:杉並アヤックス
高校生:都立国分寺高校サッカー部
大学生:京都大学体育会フットサル部ARI

希望のココカラ labo (山岸駿介)

「年齢のせい」とあきらめない!60代からの体メンテナンス
年齢を重ねると、体の変化を感じることが増えますよね。でも、「もう歳だから仕方ない」とあきらめる必要はありません。適切なストレッチやケアを取り入れることで、体の機能を維持し、さらに向上させることもできるんです。60代からでも、しなやかで動きやすい体を作ることは十分に可能になります。
理学療法士として、私は皆さんの健康的な毎日を全力でサポートしていきます。
たとえば、
「ずっと趣味のテニスを楽しみたい」
「もっとスムーズに動けるようになりたい」と思いませんか?
柔軟性を高めるストレッチや、ケガを防ぐケアを習慣にすることで、体の安定感や軽さを取り戻し、スポーツや日常生活をもっと快適に過ごせるようになります。
何歳からでも始められるのが、この体メンテナンスの魅力です。
「年齢のせい」と決めつける前に、まずは一步踏み出してみませんか?
あなたの健康的で楽しい未来を、全力でサポートさせていただきます。



1回60分!!生涯健康!!
60代から始める
体メンテナンス教室

【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

ご参加、お待ちしております!

ケアや筋力トレーニング、有酸素運動それにストレッチを組み合わせれば腰痛や膝痛などの関節痛改善や健康寿命延伸にとても役立ちます!

Jr. FCトレイロス (和賀 崇)

前号でご紹介をしたニココーチにかわり、2025年1月にマルクスコーチが来日しました。
以前ご紹介したドイツのケルンにあります提携クラブより、国際交流事業の一環として来日しました。
マルクスコーチは、ドイツ人らしい大きな体で性格も真面目な人柄です。
休日は一人で都内を観光し、日本のお寺や繁華街に出向き日本の文化を肌で感じています。
サッカーにおいては、ドイツ人らしからぬ(偏見でしょうか笑)足元のテクニックも素晴らしく、コーチとしても選手がいつも困惑するようなトレーニングを提供し、選手が常に自発的に解決していくような仕掛け作りをトレーニングの要素に入れています。
こういう面は、私たちが改めて勉強させてもらっています。
見た目も大きく多少威圧感もありますが、とても気さくな人柄です。都合により4月初旬にドイツに帰国してしましますが、再来日する機会もあると思います。その際には、ぜひお気軽にお声かけください。



【あとがき】

3月で娘2人が大学を卒業し、春から社会人になります。それに伴い、当クラブでのアルバイトも卒業となります。長女はフロント業務、次女はコート整備を中心に担当し、さらにSNSを活用した広報活動にも積極的に取り組んでくれました。辞めてしまうのは仕方ないことですが、父親としては寂しさが募り心のダメージも大きいものですね。これからは、社会人生活を精一杯応援していきたいと思ひます。
(野田照彦)