



# 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 December 112号

## 全国カラダ年齢測定

「FIA全国カラダ年齢測定ーフィットネス体力テストー」は、ご自身の体力・運動能力・運動特性を測定し、その結果からご自身の“カラダ年齢”を知ることができるプログラムです。運動能力の向上や健康状態の把握に役立つ、非常に有意義な取り組みです。

日本テニス事業協会でも、テニスをプレーされる方の若々しさ・健康度を数値で示すため、全国の事業所でこの測定を推進していく予定です。

その導入に先立ち、私たちが実際に測定を体験してきました。①握力②長座体前屈③立ち幅跳び④上体起こし⑤反復横跳び⑥踏み台昇降など全6種にチャレンジした結果、私は「40歳」、妻の令子は驚異の「20歳代」という判定に！また、参加した各事業所の皆さまも実年齢より10歳以上若い結果となり、テニスに携わる方々の健康度の高さが改めて実証されました。来年以降は当施設でも実施を予定しておりますので、ぜひ皆さまも一度体験してみてください。（野田照彦）



## 第51回シングルストーナメント大会 10月12日(日) 10月19日(日)

恒例の「第51回シングルス大会」は、男子一般32名、男子60歳以上6名が参加されました。結果は、男子一般優勝は「中村雅人さん」、準優勝「横山恵一郎さん」、3位「大山翔さん」、「斎藤知生さん」、コンソレ優勝「櫻田健さん」、男子60歳以上優勝は「宮川真さん」、準優勝「上井信男さん」でした。

入賞した皆さまおめでとうございます。



一般優勝 中村雅人さん



準優勝 横山恵一郎さん



3位 大山 翔さん



3位 斎藤知生さん



コンソレ優勝 櫻田健さん



男子60歳以上優勝 宮川 真さん



準優勝 上井信男さん



## 女子親睦会

12月3日(水)

12月は恒例の「女子親睦会」を開催し、今年は43名の方にご参加いただきました。

午前中はチームごとにテニスを楽しみ、そのうち1時間はコーチによる特別レッスンを実施しました！

- ・望月コーチ&萩原コーチ：陣形練習
- ・平野コーチ&古川コーチ：基礎練習

普段はなかなか受ける機会のないコーチ陣のレッスンでしたが、楽しんでいただけましたでしょうか。そして午後は懇親会。テニスでさらに距離が縮まり、皆さま和気あいあいとした雰囲気の中で盛り上がっていました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

女子親睦会は毎年開催しておりますので、ぜひお気軽にご参加ください！



## 碁楽会のお知らせ

10月29日(水)

当日は鈴木伊佐男プロが午前より来場され、有段者6名、級位者1名、入門者2名の参加で指導碁を行っていただきました。対局後には、それぞれに丁寧なアドバイスをいただき、皆さま大変勉強になったご様子でした。最後はスイーツとお茶を囲みながら懇談の時間となり、「勝負にこだわらず楽しむことが大切」という、テニスにも通じる貴重なお話を伺うことができ、充実したひとときとなりました。

今回の開催にあたり、クラブの皆さまにはご協力を賜り、誠にありがとうございました。

なお、来年2月8日(日)には総会を予定しております。

## 第52回秋季親善テニス大会

11月16日(日)

恒例の親善テニス大会は、9日(日)が雨のために順延となり、16日(日)に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、ぜひ多くの方にご参加いただきたいと思います。



## 善福寺ハロウィンパーティー

10月25日(土)

当日はあいにくの空模様で、雨がパラパラと降る時間もありましたが、無事に開催することができました。今年は、子どもたち80名以上に加え、保護者さまやボランティアの皆さまを含め、180名を超える方々と一緒に、可愛く・楽しく仮装をして巡りました。



「雨でも元気!」という言葉がぴったりなくらい、みんな笑顔いっぱい善福寺の街を歩き、カフェ、パン屋さん、八百屋さん、コンビニなど、計10か所をまわりました。

見守りながら一緒に歩いてくださった保護者の皆さま、そして準備から当日の運営まで支えてくださったスタッフの皆さま、本当にありがとうございました。

来年も、皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

## 年末年始のお知らせ

年末年始スケジュールは 下記の通りです。

12月29日(月)～1月2日(金)休業

1月3日(土)9時から営業

3日(土)12時～14時お汁粉無料サービス

※テニススクールは4日(日)からスタートします

## 新会員ご紹介

※新会員の皆さまからのコメント等は別紙をご覧ください。



中村 元 様  
テニス歴35年



井嶋治美 様  
テニス歴25年



大庭和枝 様  
テニス歴45年くらい



佐藤ゆかり 様  
テニス歴7年



宮澤忠孝 様  
テニス歴14年



流石雅年 様  
テニス歴35年



早川美紀 様  
テニス歴12年



堂道三智子 様  
テニス歴〇年



西山雅久 様  
テニス歴30歳～



井嶋 靖 様  
テニス歴25年



宝子山 武行 様  
テニス歴38年



## 2025年9月末迄に退会された方

東佐代子様、井上敏夫様、加藤みどり様、篠原康德様、白井真之様、白井矢得子様、竹下登様、福田陽子様、古石俊一郎様、紅谷延吉様、松岡定次様、粉倉博子様、村上忠司様

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)



## 大島磯美 様インタビュー

(両角敦子)

11月29日(土)・30日(日)に開催された「有明テニスコンペティション・トリプルス大会」に、クラブ会員様、長谷川コーチ、前田コーチ、自重トレーニングの皆さまが参加されました。今年も、和やかな雰囲気のなかにも熱気が漂い、善福寺の“あたたかなチーム力”が随所に感じられる大会となりました。

◆ 大会結果のご報告  
(40代の部)

優勝

チーム善福寺1(長谷川コーチ、自重トレーニングチーム)

1～2位リーグ ベスト4

チーム善福寺40(中村雅人、前田コーチ、松永愛良、西教祐子)

(50代の部)

優勝

チーム善福寺2(長谷川コーチ、自重トレーニングチーム)

3～4位リーグ 優勝

チーム善福寺3(安原夫妻、石和田聡子、山岸正)

長谷川コーチは2日連続の出場でしたが、疲れを見せず、見事 二冠達成！おめでとうございます！今年初参加していただいた会員様もいて、大会前に皆さまとスケジュールを合わせて練習会を行う場面もありました。周りで観ていた方も3人？と驚かれていた方も、ご興味もって聞いてくれた方もいました。ぜひ、少しでもご興味ありましたら、一緒にやってみませんか？

来年もまた、皆さまと笑顔で挑戦できますように。



うらかな秋の午後、第87回全日本ベテランテニス選手権、2025岡山女子ダブルス80歳以上のカテゴリで見事優勝された大島磯美様にお話を伺いました。

とにかく「ゲームが大好き」と語る大島さん。その前向きな力はどこから生まれるのでしょうか。テニスを始めたのは40歳頃、子育てがひと段落し、卓球経験を活かして移行したことが、きっかけだったそうです。

得意ショットはフォアハンド。チャンスボールには迷わず前に詰め、アプローチから積極的に攻めるのが持ち味です。さらにペアとの連携も良く、堅い守りと状況判断がしっかり共有されているといいます。そして何より大島さんが大切にしているのが「辛抱」。ラリーでは“相手より先にミスをしたくない”ことを徹底し、常に50～80%の余裕を持ったペースでコントロールを重視することで、安定した試合展開を作っていきます。この辛抱強さこそ、大島さんのテニスを支える根幹と言えるでしょう。

試合前には必ずサーブ練習を2籠こなすのがルーティン。それを積み重ねることで、自信が確立されるのだと話されます。普段から仲間とのテニスに加え、転戦や遠方の練習にも積極的で、月一の遠征レッスン、週一の愛宕でのレッスンも欠かさないそうです。

オフの時間は、ご主人の深い理解と愛情に支えられています。自由にテニスへ出かけられる一方、留守中にご主人が困らないよう家を整えておくという細やかな気遣いも忘れません。この生活とテニスのバランス感覚が、大島さんの人柄をよく表しています。

ご友人にお話を伺うと、大島さんの集中力と真摯な姿勢を称える声が多く、「負けた試合は納得するまで再戦を申し込むほどの熱心さ」と語られました。特に印象的なのは、10年ほど前、仲間と飲んでいた際に「10年後に全日本で優勝する」と宣言し、それを本当に実現した有言実行のエピソードです。

テニスを愛し、カラオケを楽しみ、たくさんの友人に愛される大島さん。チャーミングな笑顔と辛抱強く努力を重ねる姿は、多くの人を惹きつけます。これからのさらなるご活躍を、心から応援しています。



## ジュニアスクール

(平野貴大)

こんにちは。  
季節も冬になり温かいものが美味しく感じる時期になりました。

今年もあとわずかですが、善福寺では12月の後半にクリスマスイベントを開催します。今年のクリスマスイベントはレクリエーションに加えて、新たにケーキにたくさんのお菓子を使い、自分だけのオリジナルケーキ作りをする予定で、事前にスタッフもケーキのトッピングに挑戦してみました。やってみるとチョコペンで絵を描いてみたり、クッキーやチョコでの装飾に苦戦しました。

両角さん作のツリーはキラキラ輝いていてクリスマスのイメージが湧く、素敵なケーキになりました。

作る人によって様々なデザインになるので、当日を迎えたときにどんなデザインのケーキになるのかとても楽しみです。





## TAI Zenspukuji Tennis Academy

(古屋圭太)

ジュニア選手の一年間のスケジュールについて。  
アカデミーには現在60名程の選手が在籍し、毎日練習を積み重ねております。

日本の頂点を決める全日本ジュニア、その出場権をかけた関東ジュニアへの出場が選手達の最初の目標となります。

全日本ジュニアは8月～9月に開催され、関東ジュニアは7月に開催されます。

関東ジュニアに出場するためには、3月に開催される東京ジュニアを勝ち上がらなければなりません。

この東京ジュニアに出場し、シード権を獲得するために選手たちは1年を通して大会に出場し、自身のランキングを上げていく必要があります。

学生であるジュニア選手達の主な試合シーズンは、夏休みや冬休み等の長期休みです。

そして現在冬の試合シーズンに入り、選手達はより一層練習に精を出しています。

冬はランキングの向上だけでなく、3月の東京ジュニアという重要な大会の前の追い込みをかける時期でもあり、より質の高い濃い練習が必要になってきます。

心肺能力を鍛えるために走り込み、試合に勝つための戦術を学び、疲れている中でもそれが実践できる様に自身に落とし込まなければなりません。

その努力の成果が発揮され、3月の東京ジュニア後に良いご報告ができる様、頑張ってください。





## 善福寺フットボールクラブ

(新井正憲)

善福寺公園テニスクラブのみなさん、いつもありがとうございます。

明和FC 西田FCを招き善福寺FCで交流を目的とした練習会を開催しました。

当日は幼稚園生から小学1～6年生まで約100名が参加してくれました。

普段は別々に練習している3チームの子どもたちが、チームの絆を外し新しい仲間と一緒に練習をしてミックスチームを作って試合を行いました。

最初は緊張でぎこちない様子でしたが、時間が経つにつれて会話も増えていき、試合では名前を呼び、声を掛け合ってプレーしていました。また、最後のコーチ陣+保護者との試合では、圧倒的な体力をいかして攻め続けた子どもたちが勝利しました。

みんな楽しくプレーし良い経験となったので、今後もたくさんのチームと交流する機会を作っていきたいと思います。





## FC トレーロス

我々FCトレロスでは、フットボール+1をコンセプトとして掲げております。

『サッカー選手である前に一人の人間として大きく成長してほしい』

このような想いを行動に移すべく、海外遠征に行ったり国際大会を開催したり、学年の壁を取り払い山登りしたりとサッカー以外での活動も積極的に行っております。

そして今回日頃より練習でお世話になっている「善福寺公園テニスクラブ内の施設清掃」を行いました。当日は選手だけでなく保護者の方にも参加していただき

たくさんの方の落ち葉を集めることができました。選手は一人一人が積極的に行動し、自ら施設をきれいにできるように行動していきたいと思

います。



【あとがき】

前回ご紹介したピックルボールですが、来年からは定休日の金曜日に、壁打ちコートで楽しめるようにしていく予定です。テニスコートの1/4くらいの広さでできて、プラスチックのボールを使うので、初めての方でもとても始めやすいスポーツです。まずはレンタルコートとして気軽にご利用いただけるように開放していきますので、よろしければぜひ体験してみてください。

(野田照彦)



## 新会員ご紹介



**中村 元 様 テニス歴35年**  
「楽しくテニスを続けたいです。  
よろしくお願いします。」



**堂道三智子 様 テニス歴〇年**  
「大正テニスクラブから移ってき  
ました。どうぞよろしく願いい  
たします。」



**佐藤ゆかり 様 テニス歴7年**  
「前のクラブではスクール生で  
した。クラブ会員は初めてなの  
で、皆さまにご指導頂きながら楽  
しくテニスをしたと思います。  
よろしく願いいたします。」



**宝子山武行 様 テニス歴38年**  
「38歳～76歳まで、ウェストウ  
ッドテニスクラブ、多摩川園ラケッ  
トクラブ、神宮テニスクラブ、桜  
テニスクラブ、大正セントラルに  
在籍「楽しく、健康に!」」



**早川美紀 様 テニス歴12年**  
「大好きなテニスができる幸せ  
です。」



**大庭和枝 様 テニス歴約45年**  
「気が付いたらテニス歴だけ長  
くなっていました。これから楽し  
くテニスを続けたいと思います。  
よろしく願いいたします。」



**井嶋 靖 様 テニス歴25年**  
「楽しくテニスを皆さまとでき  
るようガンバります。よろしく願  
いいたします。」



**流石雅年 様 テニス歴35年**  
「珍しい苗字ですが実家の河口  
湖ではわりと一般的です。会員  
の方々とテニスを楽しみたいの  
でよろしく願いいたします。」



**井嶋治美 様 テニス歴25年**  
「楽しく皆さまとテニスができ  
ると嬉しいです。よろしく願いい  
たします。」



**西山雅久 様**  
**30歳からテニスを始めました**  
「ダブルセカンドをするサーバ  
ーは嫌いではありません。しかし  
ダブルセカンドでダブルフォルト  
するサーバーは嫌いです。サーブ  
の上手い人が大好きです。」



**宮澤忠孝 様 テニス歴14年**  
「中年の手習いとして始めたテ  
ニスであり、至らないところば  
かりですが、諦めずに頑張って走  
りますので、よろしく願いいし  
ます。」