



HCTC

since 1973

ガット

東村山市民テニスクラブ協議会・機関紙

コート取り当番クラブ

8月	9月分のコート	美住C
9月	10月分のコート	美住D
10月	11月分のコート	恩多A

発行責任者

会長 松井 貞二
住所 東村山市恩多町
5-49-47

第6回運営委員会報告

2000.7.9 スポーツセンター

☆☆ 報告・連絡事項 ☆☆

会長(松井) ;特にありません。

副会長 ;①秋季市民体育大会の要項が7/1の市報に掲載(武谷)されました。8/6,13が参加申し込み日です。

②『納涼の夕べ』7/28(金)・東村山駅前ロータリー体協主催ですので是非参加してください。

③『テニスの日』9/23に有明で都の行事があります。東村山市では、JSSのコートで半日(9~12)の無料レッスンを予定しています。

④秋季大会開会式(9/3)の表彰に東京S3位の小松山さんを推薦しました。

⑤『シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO』(10/18水)に興味のある方、連絡してください

副会長 ;①民間コート使用実績報告

②第2回柳杯MIXW実行委員会

・参加…現在13チーム・会場は、セルティスと久米川コート

・開会式7:45 試合開始久米川コート8:00

セルティス 8:30

会計 ;6月度決算報告

技術 ;① 7/2強化練習 6~7名参加 ② 技術部会 7/15

③ 中級スクール 7/20

④ 8/20の初心・初級スクールは行います(1面)。

事務局 ;8/13~18合宿のボールの分配を行います。

【コート状況】

7/23~29は中学校大会のためコートが使えません。7/23と29は早朝も使えません。

☆☆☆ 討議事項 ☆☆☆

◎通産コートの利用について

〈主な意見〉・クラブの交流のためにも、使ってみてはどうか。・3面あって、東村山高校より条件はよい。

・駐車場(南台小)を富士見小に変更してほしい。

・3面全て使い切る程、メンバーが集まるか疑問である。

・コートがゴムチップでクレールより足への負担が大きい。

・無料では無いので、使い切れるように考えたい。

・9月は大会があるので、10月に申込んではどうか。

⇒8月の運営委員会までに、会長が会員の意向を集約して検討する。

①利用する希望があるか。

②利用上の問題点はあるか。

** 7月のコート情報 **

久米川コート

曜日	時間	練習日
土曜日	9:00~18:00	5日, 12日, 19日, 26日
日祝祭	8:00~18:00	6日, 13日, 20日, 27日
早朝(恩多コート)		
土曜	D, Eコート 7:00~9:00	12日, 19日, 26日(5日は×)
日曜	D, Eコート 7:00~9:00	13日, 20日, 27日(6日は×)
ナイター(恩多コート) ABCコート		
水曜日	19:00~21:00	30日(芝張替の為2~23は×)

◆早朝の5日,6日は確保できませんでした。

◆ナイターのABCコートは芝張り替えのため、2,9,16,23は使用できません。

◆東村山高校コート

今月は使用できません。

◆運営委員会は、8/6です。

☆ 7中コート利用申し込み(予定)

8/2 ;技術部強化練習 ◇時間は全て13:00~17:00

13;美住クラブ

27;恩多クラブ

◇申し込みが重複した時は、利用できない場合があります。

◇変更があった時は、会長経由の連絡網で流します。

8/6 用具指導/『ラケットショップ フジ』

各クラブ報告

◇恩多クラブ…特にありません。

◇萩山クラブ…合宿参加者の募集をしています。

◇青葉クラブ…特にありません。

◇諏訪クラブ…特にありません。

◇美住クラブ…6/11,24練習会中止,6/25七中実施

7/22ナイター練習会(運動公園),7/23東村山高午前

7/30 七中1:00~5:00

夏の合宿情報

◆恩多クラブ…8/19,20 車山、スカイパークホテル

◆萩山クラブ…8/12,13 小諸、年金保養センター

◆青葉クラブ…8/19,20 軽井沢、富士見荘

◆諏訪クラブ…7/29,30,31 山中湖、富士ロッジ

◆美住クラブ…8/19,20,21 山中湖、富士ロッジ

現在参加者募集中・締め切り間近!

申し込みは各クラブの合宿担当者or会長まで☎

スポーツと汗

暑くなってくれば体も活動的になり、暖くなった分、筋肉や関節が動きやすくなる。だからといって特別に身体の機能が活発になるわけではありません。

春から夏にかけては気温の変化が激しく、ある程度トレーニングを積んでいないプレーヤーでは体がついて行かないことがあり、時には熱中症や脱水などの事故が冬場に比べ格段にふえる、これは温度の上昇に伴って発汗量が増加することと関係している。

テニスプレーヤーはどちらかというと汗をかくのが好きな人種が多く、汗は爽快で、汗をかくことで疲労感やストレスも一緒に流れていく感じがする。そして終わったあとのビールがまたうまい。

汗は通常は上昇した体温を下げて身体を冷やすためのものであり、一般的にプレーヤーのかく汗は、水分の多い薄い汗です。ところが普段あまり汗をかかない人の汗は濃く、べとついた汗となります。

冷暖房装置完備の室内ばかりに、閉じこもっていると汗をかく必要がなくなり、そのため汗を上手にかけない人が増えています。特に女性の場合はちょっと動いただけで体温が上がって真っ赤になってしまう結果となるのです。しかし汗は、かけばかくだけいいというものでもなく、かきすぎると脱水症に陥る危険性をきたすこととなります。したがって蒸発して体温をさげるような適度な発汗がよく、身体が湿っているくらいがベストです。

個人差もありますが、気温20度前後を境にして、空冷から水冷に切り替わる、つまり汗をかく。汗をかけない人だけではなく、必要以上に汗をかく人も暑さには弱いのです。

快適な汗をかくためには、プレーを始める前に十分なウォーミングアップをすること、これによって血液循環動態をよくして本番にそなえられます。そしてこのような準備運動をした人のほうがスポーツ障害が少ないのです。

プレー中は、汗をかく量が多ければ、早めに頻回に水分を補給することがポイントであり、とにかく運動中は”水は飲んだほうがいい”といえます。運動中はたとえ自由に水を飲んでいても、飲水量が発汗量を上回るとは少なく、逆に脱水になってしまうと、体は緊急事態になります。すると脳は意欲を低下させ、そのまま続けると熱中症に陥ることがあり、命の危険さえ生じてくるのです。のどが渇いたと思われるときは既に遅く脱水状態になっていることがあり、できるだけそうなる前に水分を早めに補給するのが理想的です。

プレーが終わった後はクーリングダウンを行うことが望ましい運動を中止しても、身体はまだしばらく運動を継続している状態にあり、身体の中では乳酸や同じく疲労物質である水素イオンが生産される。これらのものを排出するためにおよび汗をかくことも効果的なのです。この際に身体が脱水状態になっているので水分を補給することを忘れてはなりません。補給する水分は水でもスポーツドリンクでもかまいませんが汗の中に大量の塩分が失われるため、水分とともに少量の自然塩をとることが望ましいといわれています。

プレー後の風呂やシャワーも爽快。風呂やサウナの汗でも同じように疲労物質が排泄されます。もちろん事前に水分補給することを忘れないことです。

暑い時期のテニスでは、熱中症を予防するために帽子またはサンバイザーを使用し、太陽の直接の熱を緩和する。スポーツ障害を予防するために十分なストレッチング体操およびウォーミングアップを行うこと。そして、プレー中は、早めに頻回に水分を補給し、安全なプレーに心掛けてください。

2000年7月、美住テニスクラブ、熊谷清。

私とテニス

美住クラブ、愛甲良太

こんにちは、愛甲良太です。テニス暦は今年で4年目になります。

今年はなんとか大学生になることができ、もちろんテニス部に入り、テニスと勉強?で忙しい毎日を送っています。

私がテニスを始めたのは、高校に入学してからですが、実は入学当初はテニスをやるつもりはありませんでした。しかし、運命的?な出会いがありました。それは、村岡さんの弟(私から見れば村岡先輩)との出会いです。それがきっかけとなり私はテニス部に入りそこから私のテニス人生が始まりました。

そして、高一の夏、市民テの合宿に参加して、そこで、師匠?と出会い、市民テに入会しました。それからは、月一金、土が部活、土、日が市民テという、まさにテニスだらけの人生を送ってきました。

私にはライバルが二人います。そいつらとは共に練習し、争いあってきました。今年三人は、それぞれ別の大学に進学し、そこで技術を高めています。私も二人に負けずに練習しています。

私はこの3年間で確実にうまくなったと思います。しかし、うまくなったといってもまだまだで、私はヒョッコミみたいなものです。だからもっと練習して、目標である、あの人を越える強さを一日も早く身に付けたい、いや、身に付けるつもりです。

今年からは、色々と忙しくなるのであまり久米川コートに行くことができなくなりますが、時間がある時は絶対にコートに行きますので、その時はよろしくお願ひします。

編集後記

愛甲良太君、原稿ありがとうございました。今後は、大学もテニスも頑張ってください。

美住クラブ、K. K.