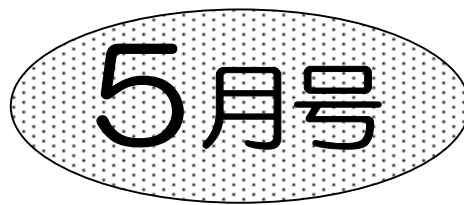


ガット

東村山市民テニスクラブ協議会・機関紙



発行：
東村山市民
テニスクラブ協議会
会長 川路 俊一



<http://www.higashimurayamatennis.com/>
<http://www.higashimurayamatennis.com/i.html>

- ☆ **太田杯**が開催されます。場所は**運動公園コート**です。
男子 **5月10日**(日)
女子 **5月17日**(日)
集合時間については各クラブの指示に従って下さい。

運営委員会 4/11 16:00-18:00 柳泉園

- ☆ **西高**の開放予定を受けて、**本井教室の開催日を6月27日(土)と28日(日)**に行うこととしました。時間は何れも**13:00**より。コーチ役は本井先生の他に北条総子プロ(32歳)が勤められます。プロフィールは裏面にあります。参加費は1ブロック2,000円。申し込みは各クラブの会長宛に5月31日までに。昨年の本井教室終了後に参加者から意見を聞きました。圧倒的にゴールデン・ウィークの開催には反対意見が多かったこと、私営のコートを利用すると、経費がかさむこともあり、今回は6月に東村山西高校での開催ということにしました。この教室そのものの存続については昨年度の総会でも意見がだされたので、今回の開催の結果もみながら、運営委員会で基本的な議論を進めていきます。
- ☆ 柳杯実行委員会から
3月28日に第1回の委員会が開催され、新役員が決定しました。
運営委員長 愛甲 啓也さん(栄クラブ)
会計 宗林 佐奈栄さん(諏訪クラブ)
- ☆ コート整備に関して
4月からはコートの使用状況を見ながら整備をしています。2番コートで試験的に塩カリを散布してみました。1番コートでは荒木田を使用して一部の凸凹が解消できました。コートが乾燥しすぎると、様々な問題が発生するので、十分な散水を実行するようにお願いします。また、週末には、引き続き荒木田の粉碎作業に協力をお願いします

ます。

- ☆ 広報部からのお願い
先月のガットでは紙面の関係上、書いていただいた原稿を短くせざるを得なくなりました。一方、HP(ホームページ)ではその制限がないので、原稿をそのまま掲載し、カラフルにも仕上げました。PCでインターネット環境をお持ちの方は是非HPをご覧ください。そして、紙のガットの郵送を辞退いただきますと、広報部の経費削減にも貢献できます。是非ご検討下さい。

☆各クラブの活動

萩山	ナイター練習会	5/2(土)	17-21	A, B, C
青葉	"	5/30(土)	17-21	A, B, C
"	"	6/21(日)	17-21	A, B, C
栄	"	5/23(土)	17-21	A, B, C
諏訪	"	5/16(土)	17-19	B, C
"	"	"	19-21	A, B, C
美住	"	5/9(土)	17-21	A, B, C

☆今後のナイター練習会の予定

下記は各クラブのナイター練習会の予定です。基本的には土曜日ですが、日曜日の時もあります。表で「日」とあるのは日曜日ですが、まだ日付が未定であることを示しています。実際にはコートの予約が出来た時点でこの予定が確定することになります。毎月の「各クラブの活動」の欄を見て、日付、時間、コートなどを確認してください。

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
萩山	2	6	11	15	19	24	28
青葉	30	21	4	8	12	17	21
栄	23	27	日	1	5	10	14
諏訪	16	20	25	29	日	3	7
美住	9	13	18	22	26	31	日

5月のコート情報

数字は久米川コート、アルファベットは運動公園コート

	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	9(土)	16(土)	23(土)	30(土)	31(日)
7-9	A,B,C	B,C,E	A,B,C	A,B,C	A,B,C	A,B,C	A,B,C	A,B,C	A,B,C	A,B,C
8-9	1,2,3,5	5	5	5	1,2,3,5	1,2,3,5	-	-	-	-
9-11	1,2,3,5	5,B,C	5	1,5	1,2,3,5	1,2,3,5	1,2,5	1,2,3,5	1,2,3,5	B,D
11-13	1,2,3,5	2,5	2,5	1,5	1,2,3,5	1,2,3,5	1,2,3,5	1,2,3,5	1,2,3,5	B
13-15	1,2,3,5	2,5	2,5	5	1,5	1,2,5	1,2,3,5	1,2,3,5	1,2,3,5	-
15-17	1,2,3,5	-	5	5	1,5	1,2,5	1,2,3,5	1,2,3,5	1,2,3,5	D,E

水曜日ナイター
19-21
A,B,C
6,13,20,27日

今回の本井教室でコーチを引き受けていただいた
北条 総子 (ほうじょう ふさこ) コーチの略歴
 1977年11月生まれ、神奈川県出身
 1997年 全日本学生室内選手権シングルス ベスト4
 2000年 リコーに就職
 2004年 国体3位、日本実業団リーグ個人優秀選手
 2005年~2007年 青年海外協力隊員としてバングラディッシュに
 赴任。ナショナルコーチとしてジュニア育成指導
 現在、リコーのCRS室に勤務し、社会貢献担当として活躍中

本井先生からの紹介文

彼女のプレー指導はしっかりしていて
 一流です。指導法は自分のプレー経験
 とジュニアの指導から細部に亘り詳しく
 説明するタイプで、解りやすい。
 非常に明るく元気な指導をし、男子が
 思いきって強打してもびくともしません。



春季市民大会

春季市民大会は4月5日のミックスダブルスを皮切りに開始され
 29日の女子ダブルスAを残すのみとなっています。
 ミックスダブルスを終えたばかりのお二人に感想を書いていただき
 ました。

釜付 功 諏訪クラブ

懲りずにまたまたチャレンジ！ しょっ
 ぱなのミックスに息の合った(?)夫婦に
 て出場。

絶好のテニス日和に恵まれ、一回戦は何
 とか勝利。次は強豪の市民テ、岩崎・新沼
 組と対戦、手もなく敗戦。

でも夫婦ペアではどちらとも恨みっこなしかな！ 次回こそもっと
 上を目指し精進！ いつも順調な大会運営をしていただいている連盟
 の方々に感謝いたします。

写真は奥様の礼子さん



木村 宏 諏訪クラブ

昼の集合はなによりありがたかった。

過去に何度も苦汁をのまされているペアと当たったが、残念ながら
 ら今回も、その壁を乗り越える事はできな
 かった。試合前には自分自身の足のことが心配
 であったが、相手の方がもっと重症の様子だ
 ったので気がかりだ。

それにしてもこのペアとの闘いはいつも楽し
 い。彼らを本気にさせたいなと思ってプレイ
 をして、彼らもそれを受け入れてくれること
 がなんとも心地が良い。ポイントを獲得した

時のタッチはやや控えめにした。私のペアの方には今後とも要介
 護になるまでヨロシクお願いしたいものだ。ふと気が付くと戦績
 がだんだん落ちてきている事に気が付いた。

秋には巻き返し作戦を展開したいと思っているところだ。



私とテニス

諏訪クラブ **神 裕一郎**



今年から子供二人(長男 龍之介、長女
 玲於奈)とともに入会しました。
 初めてテニスのラケットを握ったのは高
 校での体育の授業のときでした。ルール
 も何もわからず、とりあえずダブルスで
 前衛に立たされ、相手の前衛が打ち返した強烈なボールがのど元
 に当たり、丸くあざになったという痛い思い出があります。
 それから数十年。こんな形でテニスを始めるとは思ってもいませ
 んでした。と言うのも、子供たちは小学校低学年の頃からテニス
 を始めていて、学校のクラブ活動でも勉強以上に打ち込んでい
 ました。それでも飽き足らず、休みのときも友達と運動公園で夜
 中までやっており、その友達から「市民テ」というものがあると
 聞いたが、親が入らないと子供ができないからと、半ば強引に引き
 ずり込まれた様な感じの入会でした。

とにかく会社ではデスクワークで基本的に外に出る事はなく、運
 動といっても犬の散歩くらいしかしてこなかったため、最初はもの
 すごく不安でした(体力的に)。

今は初心者コースで基本を教えてもらい、ようやく形になってき
 たところで(当然、翌日は筋肉痛ですが……)、だんだん楽しく
 なってきました。

普段の日は車で傘を振ってゴルフの練習をするおじさんとまでは
 いきませんが、頭の中で理想的なテニスのフォームになるように
 イメージトレーニングはしています。

後はルールですね。何故、1ポイント取るごとに15点(!)など
 という数が入るのか、最初は訳がわからずでした。

こんな初心者な私ですが、今後ともよろしくお願ひします。とり
 あえず目標は「エアK」ということで……。

最適テンションで張っていますか？

萩山クラブ **佐藤 修一**(庭球堂店主)

テンションとはストリングの一本一本にかかる張力で、日本とア
 メリカでは**ポンド**、ヨーロッパでは**キログラム**で表します。

低いテンション: 柔らかく、飛びやすい。コンパクトなスイング
 でもボールが飛ぶため、ラケット面の操作でいろいろなショット
 を打てるので、相手の力を利用して打つタイプの人、ポレーヤー
 に向いている。

高いテンション: 硬く、飛びにくい。ボールを強く叩いてフルス
 イングするなかでコントロール性をだしていくハードヒッターに
 向いている。

ラケット面の大きさ(ミッド・サイズ、オーバーサイズ等)や**ストリ
 リングの種類**(ナイロン、ポリエステル、ナチュラル等)、**ストリン
 グの径**(細ゲージ、太ゲージ)などの違いにより、**テンションの数値
 が同じでも、硬さや感じ方が変わります。**

ポリエステルを張る時は低いテンションがお勧めです(ナイロンより
 10%減)。練習量が増えれば増えるほど、張り上がりから時間が経
 過すればするほど、テンションはゆるみますので、「どの状態が自
 分が好きか」見極める事が大切です。夏に車の中に
 ラケットを置きっぱなしなんてことはやめましょう。自分のプレイ
 スタイルにあったテンションでテニスライフを楽しんで下さい。