



ガット

東村山市民テニスクラブ協議会・機関紙

7月号

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>

2013年第6回運営委員会報告

6月9日(日)10:00~12:00 柳泉園

- (1)川路会長
 - ①本井教室のボール等の運搬準備をお願いします。
 - ②久米川コートのコート面及びネットの劣化が著しく、市民テとしての今後の対応を協議して下さい。
- (2)小武海副会長
 - ・40周年記念誌の原稿依頼が各クラブ会長に依っているとします。よろしくをお願いします。
- (3)齊藤副会長
 - ①6月15日(土)19:30~ 40周年記念イベント実行委員会を行います。7月14日(日)の当日は、8:30(集合)~17:00でイベントを行います。
 - ②太田杯の団体戦のボールは、各チームで用意してください。久米川コートで、1チーム2個持って行ってください。
- (4)西村技術部長
 - ①7月14日(日)は40周年記念イベントの為、スクールはお休みです。
 - ②7月15日(月)、中級スクール10:00~12:00を行います。
 - ③これから時期の、スクール及びプレー中の帽子の着用及び水分補給は各自の管理で確実にお願いします。
 - ④本井教室は、例年のように、技術部員がサポートをいたします。
- (4)野口会計部長
 - ・5月の月次会計を報告します。
 - (Q)コート代、ボール代の先読消費率が100%を超えているが、今後の対応を考えてほしいです。
 - (A)ボールは、年間を見通して購入しているので現時点では100%を超えています。年末までには100%になる予定です。コートは雨天中止が少ないことと確保できるだけ確保しているので100%を超えています。今後の推移を見守りたい。
 - (意見)ナイター会費の受益者負担率を検討しても良いと思う。
- (5)永倉コート取り部長
 - ・7月のコート情報報告
- (6)松原事務局長
 - ①クラブ再編の「クラブ再編部門別フロー」を作成しました。再編に向けての日程を把握しておいて欲しいです。再編後は、短期間で組織づくりを行っていく必要があります。
 - ②町名別クラブ再編一覧表を見ておいて欲しい。本日夕方、再編委員会で検討絞り込みを行っていきます。

- ③本井教室の参加者の確認をお願いします。
【検討事項】
- ①太田杯当日の6月16日・23日の久米川コート確保について。
 - ・今回23日は4,5面確保されている時間帯がある。太田杯への参加者の確保という点からすると多すぎるのではないかと。チームの人数が集まらなくて困っているクラブもある。その裏で久米川コートを5面確保する必要があるのか。
 - ⇒ 来年は、上限2面程度の確保にする。
- ②8月24、25日の久米川コート確保について
 - ・8月24、25日は4クラブが合宿である。久米川コートの確保面数を検討した方がよい。
 - ⇒2日間とも終日上限3面までの確保とする。
- ③久米川コートの現状について
 - ・コートが最悪の状態である。何とか改善を申し入れていきたい。
 - ⇒ 市長、教育委員長、連盟にコートの掘り起しを申し入れる。
 - ・市民テの組織として申し入れを行うことが有効と思われる。
 - ・整備を行っている軟式テニス連盟に整備の改善を申し入れる
- ④40周年記念誌の原稿について
 - ・各クラブ会長に記念誌の原稿依頼が来ている。
 - ・掲載するのであれば、もっと早い時期に依頼して欲しかった。
 - ⇒期日が迫っており大変だと思うが、記念誌作成のために協力してあげて欲しい。
- ⑤追加コート情報の連絡について
 - ・追加コートがあった場合は、矢野さんから広報部長と各クラブ会長にメールで連絡が行っている。
 - ・広報部長は、ホームページの会員トップページ、携帯のコート情報ページ、久米川コートのコート情報表の追記(気が付いた方も書いています。)を行っている。
 - ⇒会長からのメール連絡、ホームページ・携帯コート情報・久米川コートのコート情報を連絡の手段とする。
 - ・追加コートについては、前日追加もあるので、連絡が行き渡らないことも当然ある。
 - ・インターネット環境の無い方は、久米川コートの情報を見たり、友人に聞く、といった自分からの活動で情報を確認して欲しい。
 - ・コートに行ったら、増えていたらラッキーですね。

7月	6(土)	7(日)	13(土)	14(土)	15(月)	20(土)	21(日)	27(土)	28(日)
7-9	ABCDE	ABCE	ABCDE	四十周年記念イベントの為にコートはありませぬ。	CDE	ABCD	BCDE	ABCDE	ACDE
8-9		123			123		123		123
9-11	12345	1234	12345		2345	134	123	12345	123
11-13	12345	1235	1234		12345	1235	123	1235	1235
13-15	123	12345	1245		12345	123	12345	123	1235
15-17	1234	12345	1245		12345	1235	12345	1234	12345
17-18	123	123	123		123	123	123	123	123

追加コート情報は、ホームページ・携帯情報・久米川コートを確認を。

ナイター練習会
◎ 恩多コート ABC
◎ 水曜日
◎ 19:00~21:00
・7/3, 10, 17
24, 31

- ①各クラブナイター練習会
 - ・萩山…7/6(土); ABC、17:00~21:00
 - ・青葉…7/21(日); ABC、17:00~21:00
 - ・諏訪…7/20(土); ABC、17:00~21:00
 - ・栄…7/27(土); ABC、17:00~21:00
 - ・美住…7/13(土); ABC、17:00~21:00
- ②本井教室…東村山西高・13:00~17:00; 7月6日(土)初中級、7日(日)中上級
- ③40周年記念イベント…7月14日(日)、運動公園コート、集合8:30~17:00 ☆皆さんで盛り上げましょう。☆お弁当が出ます。
- ④運営委員会は開放されております。自由に傍聴出来ます。7月開催日: 7月15日 PM17:30~19:30・柳泉園2F洋室にて

第4クラブ再編委員会議事録 6月9日 17:00~19:00

【1】クラブ編成組み合わせ案

- ・4クラブ制；8案、5クラブ制；9案の提案が委員よりあり、一覧表から検討した。

【2】選定優先順位

会員数均等を最優先し、その次に男女比率を考慮して編成すべきとの意見が出たが、最終的には男女の比率を最優先することで意見が一致した。

・優先順位

- ①男女比率
- ②全会員数均等化(クラブ運営費の公平化)差を数値化した。一覧表を優先順位ごとに並べ替えた。

【3】答申案の決定

- ・4クラブ制；7案、5クラブ制；9案（3,4面に掲載）
- ・上記条件により数値化をし、別紙一覧表に並べ替えた。
- ・2項目の条件(男女比率・会員数比率)で数字のより少ない公平な3候補を答申案として7月運営委員会へ提出することで承認を得た。
- ・議論としては、各1本の答申案で提出すること、などの意見も出たが、9月29日の臨時総会で、会員みんなの総意で決定抽選方式にするほうがより公平であるとの意見が大多数を占め、各3案を答申案として提出することにした。
- ・数値化の定義；総男女差のMaxとMinの差を取る。各クラブ総会員数のMaxとMinの数値の差が少ない方を考慮した。《その他》
- ・クラブ名称；次回までにクラブ再編委員会案を決定し、たたき台とし臨時総会までに会員から公募し投票にて決定する。(会員総意を考慮して！)

市民テ40周年記念イベント 是非ご参加を!!

【開催日】7月14日(日)

【時間】8:30(集合)~17:00(途中参加、途中退場も可能)

【場所】運動公園(恩多)テニスコート

【参加資格】東村山市民テニスクラブ会員

(一般、家族、ジュニア、全ての会員)

【!】美味しいお弁当を用意いたします。お楽しみに!

◇飲み物、椅子や敷物は、各自でご用意ください。

◇試合形式

- ・団体戦；4チーム(団体戦)のトーナメント戦

試合の勝敗(引き分け)で、勝ち点を獲得し優勝チームを決定!

◇チーム分け

- ・抽選で決定します。試合方式も抽選で男子ダブルス、女子ダブルス、ミックスダブルスの試合を行います。

◇ルール…6ゲーム先取、ノーアドバンテージ(1時間30分まで)

◇先着120名様に、チームカラーのリストバンドを配布します。

それ以降は、チームカラーのガムテープを配布します。

間もなく“梅雨”も明ける時期となってまいりました。(この原稿を書いているのは6月なので、予想です…)本来ならば、ガット7月号のトップは“男子太田杯(女子は原稿締切日以降の23日開催のため8月号以降かな)”の記事を大々的に掲載する予定でしたが…、天候があいにくの“雨”で延期となってしまい、載せることが出来なくなってしまいました。

そこで、今号では年間3期に分けて行っている初級(初心者及びジュニアを含む)スクールの概況などを掲載いたします。

スクール概況

6月2日から8月25日までの日曜日にⅡ期のスクールを実施しています。時間は前半が8時30分から10時まで、後半が10時10分から11時40分までと前・後半共に1時間30分となっています。

また、8時30分からの前半の部では、テニスを初めてやる方や数年(数十年?)前に経験ある方などバラエティに富んだメンバーがいる初心者クラスと元気一杯、未来の“錦織&クルム伊達”を目指すメンバーがいるジュニアクラスを行っています。

後半の部は、老若男女問わず行えるテニスを象徴するかの様な年齢構成のスクール生が、厳しい?コーチの優しい?球出しで楽しく?初級スクールを行っています。

スクールへの参加は年初に登録する形態となっています。現在、ジュニアと初級クラスの出席率は、そこそこののですが、初心者クラスが若干低い傾向にあります。

初心者クラスの皆さま~ん、これからテニスをするには良い季節(少し、暑いですが…)となります。少し早起きをして久米川コートに来てください。優しい?コーチ陣が首を長くしてお待ちしております!!



Y本コーチの厳しい?球出しとM原コーチによるコーチングの様様

テニス肘について

コートで汗をいっぱい流したあとの楽しみと言えば、なんてたって“冷たいビール”ですよネ!ジョッキを持って、ビールを飲もうとしたら、あれ?ジョッキを持つ手に違和感が…。そんな症状があったら、いわゆる「テニス肘」になっているかもしれません。

肘には、上腕の骨と腕の筋肉をつなぐ「腱」がいくつかあるとのこと。このうちの一つは、骨と接する断面積が小指の爪ほどしかなく、テニスの際に負担が集中しやすいとのこと。ここが炎症を起したり、部分的に断裂したりした状態がテニス肘とのこと。フォアハンドではなく、バックハンドで打った時に負担がかかる。特に、正しくないフォームで強いスピンをかけようと打ち続けると、なりやすいようです。加齢とともに筋肉のしなやかさが失われたり、テニスで全身の動きが追いつかず「手打ち」になったりすると、とたんに発症するそうです。

日本テニス協会の調査でも、テニスで痛める部位のトップは肘だったそうです。痛めた部位に占める割合は、18歳以下の22%に対して40歳以上では41%とほぼ倍だそうです。また、30歳を過ぎてからテニスを始めた人の発症率が高いというデータもあるそうです。

予防にも、なってからの治療にも有効なのがストレッチだそうです。「気をつけ」の姿勢から、手のひらを外側に向けて手首を曲げ、もう片方の手で中指を引き寄せると、腕の外側の筋肉がよく伸びます。朝昼晩に数回ずつ繰り返すと、筋肉の緊張がほぐれて血流がよくなり、炎症が軽減するそうです。

参考文献：朝日新聞「体とこころの通信簿」より

7月号 記事担当：竹内 一能 編集：阿部

※今月は記事多数の為、一部記事を8月号に掲載させていただきます。(広報部長・濱野)