

発行責任者 柳 利夫
 住所 東村山市萩山町5-6-26-301
 Tel. 0423-92-8808
 編集者 川村 英明

市民テニス大会 男子シングルス終了 武谷選手(帳テ) 準優勝!

恒例の秋季市民テニス大会の第一弾として去る15日と17日の両日に、一般男子シングルスの試合が久米川コートで行なわれました。

昨年の121名に比して、今年は67名のエントリーに終わりましたが、棄権者は5名と少なく好試合が随所に見られました。

今年のエントリーが少なかった原因として、8月20日付けの市報に大会要項が全種目まとめて出され、申し込み締切日が8月25日と期間が短かったため、申し込みそとなった一般の方々も相当数あったと考えられること、また、昨年の参加者で例えば明学の中学生は20名、グリーンクラブでは13名、アメリカンテニスクラブは4人と大幅に減少しているなどその団体の何らかの事情が反映したことなどが考えられます。その中で私達市民テは18名のエントリーと昨年の11名に比して7名の増でした。

試合内容は全般的には、昨年と大きな差はなかったように思われました。ただベスト8を見た時、原田(一般)、松本(緑風荘病院)の二人が新顔で勝ち残り、結局原田が武谷を破り初優勝、松本の三位となかなかの活躍が目立ちました。この二人は、良く動き、良く拾い、ミスが少ないなど、テニスの一つの基本を良くわきまえた試合運びをしていました。テニスは「足テニス」だとか、80%がミスで決まるといわれていますが、正にその様相を呈していたといえましょう。その中で、原田の場合は、短いチャンスボールは必ずといっていい程アプローチショットを打ってネットを取り、ボレーでポイントを稼ぐパターンに徹していたのも印象的でした。他方市民テの選手は全体的にやや粘りに欠ける場所があったのは、今後克服しなければならぬ課題といえます。なお市民テの戦績、評価、問題点の詳しくは、全体会の終わった時まで行ないたいと思います。

9・10月のコート 変則的ですので間違えないでください

去る9月3日(日)、運動公園で市民体育大会の開会式が盛大に挙行されました。

この開会式を皮切りに、各連盟の市民体育大会が目白押しとなる訳ですが、テニスも硬、軟両庭球連盟により、下記の通り行事が計画されています。

9月10日(日)	軟	壮年・選抜一般	久米川コート
15日(祝)	硬	男子シングルス	〃
17日(日)	〃	〃	〃
23日(祝)	〃	女子・壮年シングルス	〃
24日(日)	〃	女子ダブルス	運動公園コート
〃(日)	軟	中学生大会	久米川コート

30日(土)	〃	教員大会	運動公園コート
10月1日(日)	硬	男子ダブルス	久米川コート
8日(日)	〃	混合ダブルス	〃
22日(日)	軟	団体戦	〃
29日(日)	〃	ママサン・壮年大会	運動公園コート
11月3日(祝)	硬	太田杯団体戦	久米川コート
5日(日)	〃	〃	〃

東村山市民テニスクラブ協議会といたしましては、昨年まではこの時期のコート確保には苦勞し、練習方法に頭を痛めて参りましたが、今年は幸に久米川コートの完成を受けて、これまでに比べて大変恵まれた環境にあると言えます。

次にこの期間中の練習コートスケジュールは、下記の通りと一部変則的なものとなりますので間違いない様にして下さい。

9月15日(祝)	6時～8時	久米川コート	5面
16日(土)	13〃～17〃	〃	〃
17日(日)	6〃～8〃	〃	〃
20日(水)	19〃～21〃	運動公園コート	A・B
23日(祝)	6〃～8〃	久米川コート	5面
24日(日)	6〃～8〃	〃	〃
27日(水)	19〃～21〃	運動公園コート	A・B
30日(土)	13〃～17〃	久米川コート	5面
10月1日(日)	6〃～8〃	〃	〃
4日(水)	19〃～21〃	運動公園コート	B・C
7日(土)	13〃～17〃	久米川コート	5面
8日(日)	6〃～8〃	〃	〃

テニスコートで 青山秀雄さん(恩多ク)が骨折事故!

9月6日(水) ナイターの練習中に青山秀雄さん(恩多ク)が骨折事故を起されたのでお知らせいたします。ゲーム中にボールを背送した折、間違っして足をヒッカケて転倒し、その時に足首を脱臼、骨折をしてしまいました。すぐ救急車の出動を要請し、久米川病院に運びましたが、精密検査をして加療の結果、手術はしなくとも完治できるとの事でホッといたしました。当分入院をされる事となりました。

日頃からテニスがウマくて、大変良く走ることで感心していた訳ですが、お気の毒なことと考えます。ご自愛なさって一日も早い全快を期待したいと思います。

協議会としては、先般の増天一浩さん(恩多ク)に続く2回目の事故となりますが、こうした事故を教訓に次の様なトレーニングを強制的・画一的でなく個別に行なわれることを具体化して行きたいと考えます。(裏面左下へ続く)

私とテニス

〈連載 12〉

(本町クラブ) 原 夏子

私がテニスを始めたのは、4年程前高校を卒業して間も無い頃でした。それまでは学校で卓球部に所属していましたが、スポーツを楽しむと言うより、半ば強制的にやらされていたと言う感じで、練習に熱が入らない毎日でした。時間的にも体力的にも恵まれている学生時代に、もったいないことをしたと思っています。そして卒業して卓球をやめてしまうと、体を何か無性に動かしたくてたまらなくなりました。そこで思い浮かんだのがテニスです。何しろその頃のテニスに関する知識といったら、少女マンガで得たものばかり。テニスは優雅なスポーツで、素敵なユニホームを着てコートの中を走り回っているマンガの主人公に、自分もすぐなれるような大きな錯覚に落ち入っていたのです。

ちょうどその頃、市民テニスクラブの争を知り、まず練習を見学する事にしました。テニスはお金がかかると言われているし、全くの初心者ではクラブに入っても相手にされないのではないかと、などと不安と期待が半々で、テニスをやろうという積極的な気持は、なかったのです。しかし市営コートに行くとなると親切な方ばかりで、見学だけのつもりがずうずうしくラケットまで貸りて、その日半日コートの上でドタバタやる破目になりました。ラケットは重いし、手にマメはできるし、大変疲れましたが、久しぶりに流した汗が気持ちの良いこと！そしてその日に即入部、という訳です。

それから現在まで、途中休部したりしながらも何とか続けています。テニスの腕は全く上達しませんが、今まで同年代の人としか付き合いがなかったのが、色々な年代の方と知り合いになれ、それだけでもプラスになっています。また、年齢、初心者、上級者に関係なく皆が平等に練習できることも、市民テニスの大きな魅力だと思います。

最近は暇がなく、コートから足が遠のきがちですが、なるべく時間を作ってコートに通いたいと思います。どうぞこれからもよろしくお願い致します。

◆◆ 前頁より ◆◆

〈ウォーミングアップ〉の実行

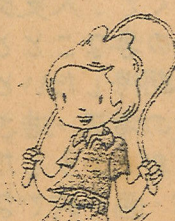
いわゆる準備運動を是非習慣づけたいと考えます。傷害の予防はスポーツマンの義務です。事故を未然に防ぐためにも、入念に自分の身体の手入れをしましょう。

(1) 準備運動

- ①ランニング コートの周囲を軽く走ったり、スキップを混ぜたりして身体をほぐします。
- ②両足とび 全身の力を抜いて軽くその場とび。
- ③前後屈 びざを柔かく反動をつけて身体を前後に曲げる。
- ④体の捻転・回旋
- ⑤ひざの屈伸 など

(2) 補強運動

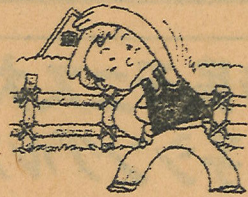
- ①腕立て伏せ
- ②腹筋運動
- ③背筋運動



(3) 移動運動

- ①横走り
- ②片足とび
- ③自由走
- ④8字走
- ⑤背面走
- ⑥クイックターン
- ⑦ボール受け
- ⑧ボール拾い

正面を向いたまま前後左右、斜めなど思う方向にすばやく動き、また元の位置にもどります。



祝優勝

第1回 芦花公園テニスクラブ オープン大会に参加して

武谷 直也

8月中旬から下旬にかけて催されましたこの大会に私達は夫婦で参加しました。混合ダブルスは28組しかエントリーされていない上に、このような民間テニスクラブのオープン大会に常連の「道場荒し屋」さんも見当たらず、私達は内心ホッとしました。また夫婦ペアでの参加がやたらと多かったのも私達を精神的に楽にしてくれました。

まあそんな具合でしたから、私達は第一戦から自分達の試合がほぼでき優勝することができました。試合を振り返って気付いた二、三のことを記しておきます。

第1に、戦う前から心理的に圧迫されてはいけないということです。私達の場合、参加者の全員を全く知らなかったため、誰がどうのこうのということが判らなかつたのが幸いでした。第2に、混合の場合は、特に女性に有効な攻撃を仕かけることです。相手女性から笑みかけられれば、ぐっと心を鬼にして鋒先を鈍らさないことです。女性が攻撃されると男性たるもの身の程知らずにキバをむいてくるものです。それがミスにつながると同時に女性の行動範囲が狭まって次第に人形的存在になってきます。そのとき以前の女性ならいざ知らず、現代の女性はカッコとしてきます。「私メは何のためにくそ暑い中真黒になってこんなところにつっ立っているのだろうか」と怒り心頭に発します(多分!?)。こうなればチームプレーとしての体を成さなくなり勝利の女神は涙を流しながら去っていくでしょう。決勝で対戦した私達の相手はまだ若い男女でしたが、試合後2時間も口をきかなかつたと後日女性のオカ語っていました。第3に、女性のリターンでは男性は常にポーチに出ようと心掛けると共に、実際思い切ってポーチすべきです。そのタイミングが遅れたオカだいたい不利になるようです。しかし男性たるものカッコヨク見せようなどと夢々思うなかれ!! 必ずといっていい程ミスをします。用心々々。第4に、女性は常に自分のところにタマがくるものと覚悟すべきです。相手のニックキ女性の方ならいざ知らず、ハンサム男を見て、「あんな人が私メに強烈なタマをぶっつけるなんて...」など間違っても考えないことです。タマをぶっつけられたら「有難う御座居ました」としっかり受け止める位の余裕があれば不思議とうまくいくものです。

以上皆様にも何か参考になれば幸いです。当クラブでも大いに混合ダブルスを楽しみたいものです。昔からのジंकスを破って大いに夫婦でペアを作るのも家庭円満の秘訣ともなるのではないのでしょうか(?)しかし裏目に出たときはタタリは恐ろしいですぞ。そんなことのないよう日頃から訓練に励んで頂きたいものです。

(編集後記) 次号は市民大会の結果と7月入部のオカ感想を期待下さい