

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

昭和54年度後期の 新入会員受入について

東村山市民テニスクラブ協議会として、昭和54年度後期、即ち6月度受付—7月度よりの新入会者の受入れの数字がまとまりましたので事務局よりご報告いたします。

クラブ名	地域	既会員	休会員	新入会員	計
東住クラブ	萩山町	29	11	17	71
	市外在住者	14	-	-	
恩多クラブ	恩多町	44	6	15	65
本町クラブ	本町	16	1	8	76
	久米川町	17	-	10	
	栄町	8	-	6	
青葉クラブ	青葉町	30	-	17	66
	秋津町	17	-	2	
美住クラブ	美住町	9	-	2	53
	多摩湖町	9	-	-	
	富士見町	9	5	5	
	諏訪町	3	-	-	
	野口町	10	-	1	
	廻田町	-	-	-	
計		225	23	83	331

(注 既会員、休会員は調整前の数字ですので、多少、変動することが予想されます。)

今回は上記表の通り83名というかつてない程の大勢の方を迎えることになり、総勢で300名の大台を超える大世帯となりました。東村山市民テニスクラブ協議会も又一段とスケールアップして、より一層の内的・外的を含めての充実と、活動を期すことにいたします。

又、今回特に顕著な傾向として挙げられることは、小学生6名、中学生6名、計12名のジュニアを迎えたことでした。会員の中での最年少は岡本美穂ちゃん、恩多小学校2年生ということになります。

この意味で東村山市民テニスクラブ協議会の今後の大きな課題として、これまでに入会されているジュニアと併せて、ジュニア対策—言いかえるとジュニアのための特別

な、別個なスクールの開設といったものの検討を急いで考えなければならぬことになりました。

尚、新入会員は既存の5クラブに居住地域に準じて配属となりますが、新会員名簿を早期に作成の上配布することにいたします。

更に、コートよりの分担は新入会員の配属がありますが変更することなく、これまでの取り決め通り実施させていただきますのでご了承願います。

担当月	コートよりの月	担当クラブ・グループ	担当月	コートよりの月	担当クラブ・グループ
7月	8月分	美住クラブ・B	11月	2月分	東住クラブ・B
8月	9月分	恩多クラブ・B	2月	3月分	恩多クラブ・A
9月	10月分	青葉クラブ・B	3月	4月分	本町クラブ・B
10月	11月分	東住クラブ・A	4月	5月分	青葉クラブ・A
11月	12月分	美住クラブ・A	5月	6月分	美住クラブ・B
12月	55年1月分	本町クラブ・A	6月	7月分	恩多クラブ・B

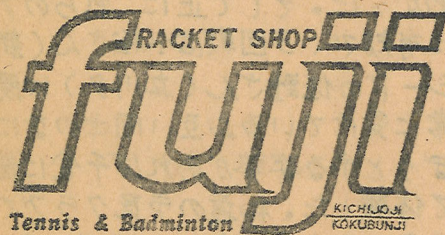
女子連に準優勝して シングルス

〔2回に分けて掲載します—編集部〕

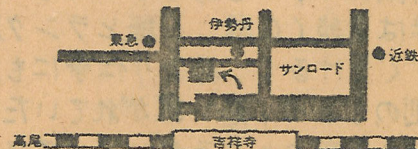
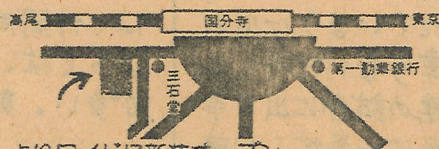
(恩多ク) 武谷 千枝子

試合が終わって10日程経ったこの頃になって、やっと手足のむくみもとれ、どうにか全身の疲れも治ってきた。それにしても今回程緊張した試合は今までになかった。試合の事をちょっと考えただけでも胸がドキドキし、胃がキューンとなり眠れぬ夜が続いた。そろそろ試合の興奮も醒め、冷静になってきたところで、私にとっては大事な試合であったこの経験を記録にとどめておきたい。

女子連(正式な名称は日本女子庭球連盟 東京支部)の試合はもうずっと以前から出たい試合だった。女子連というのは、大ベテランであり女子庭球界の長老桑名寿枝子女史を会長とし、女子のテニスの向上をはかるために関東地域を中心に11年前に結成され、昨年東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城と支部を作り名称も日本と改めた。活動も春のシングルス、秋のダブルスの他、ブロック別の対抗試合などもあるようだ。最近の女子のテニス人口の増加に伴い、女子連の会員も増え、春秋の大会は参加者も多い。学生を除いた女子の試合の登龍門のような感じで、私も兎に角一度出たいと思っていた。



市民テの皆様とのおつきあいよろしく!



よりワイドに新装オープン

●国分寺店 国分寺市南町3-19-1 TEL. 0423-22-5626 ●吉祥寺店 武蔵野市吉祥寺本町1-7-8 マーブルビル TEL. 0422-22-8844

A.M. 10:00~P.M. 8:00水曜定休

私とテニス

<連載 21>

東住クラブ
柳カズ子

自己紹介——私は、どういう訳か15年程前から、コート脇で(第3コートあたり)決して、決して大声は出さず、テニス歴15年、さすがキャリアが違うと、技術、マナー、共に優雅なテニス人そのものと思われる方の、連れ合いでございます。気がついた時には、子供が3人、まわりにはうろちょろいたという具合で、未だに不思議と申しましようか、エッ?云いすぎ?…まあ、このあたりは次回にゆずるとしまして、今日はテニスのことを書くのでしたネ。

テニスを始めたのは、広川夫人の佳世子さんと一緒、彼女の方はご主人のご指導よろしきを得て、めきめき上達され、私の方はキャリアだけではどうにもならないんでしょウネ、3人の小さい子供達、それに腰痛まで背負い込み、コートへ通う回数も少なくなりがちで、今では、大変な……になっていることを痛感します。初めの頃は、家庭の延長みたいで、連れ合いがコート脇で奏でる不協和音にヒリヒリ、ハラハラ気をもみ、肝心な練習に身が入らず、気持の上ですっかりくたびれはて、次回コートへ行こうと張切れるまで時間がかかり、美味そうにアルコールの杯をかたむけている人の脇で、何度もため息をついたものです。それが、なんと!! いつのまにか(女と靴下のたとえどおりか)、おとなしい皆さんに代わって、何か一言コート脇から声がかかると、すかさず私がやりかえす術を覚え、そっちの方に身が入りすぎ、どうもラケットを握る手に力が入らない。こんな調子でまたもくたびれはて、気にしないようにとのまわりの優しい言葉に救われて気をとりなおし、快いボールの音を、自分の腕でひびかせられるまでは、と今日まで。何が何でも、あのスコーン、スコーンの音が大好き!

家の息子が云うんです。和子とカズ子の違いはあっても、世界の(沢松)和子は無理としても、せめて、東村山ナンバ00セアンになってヨ。そんなファイトも湧かないまま続けてこられたのは、スコーンの音もさることながら、合宿、忘年会と忙しいなか、何かと楽しくとりくんで下さったり、仲間としてつき合っ下さる多くの方々がいらっしやるからだと思ひます。また、我が家の3人の子供達も、クラブと一緒に育ってきたような気がします。積極的に関わることで、楽しみも倍増することも識りました。

老いも若きも、みんな仲間になって
賑やかに、楽しく、久米川コートで会いましょう。
市民クラブの皆さん、ありがとう。



連れ合いより 愛をこめて

(前頁右下よりつづく)しかし試合は必ず平日に行なわれるのでいつも二の足を踏んでいたが、何年か前、意を決してC級シングルスに出てみた事があった。午後から休暇をとって急いでかけつけたのに、さんざん待たされたあげく、私の番になったとたん、一天俄にかき曇り、ザーと大雨。これは平日の試合に出る事を禁じられたものと思ひ、年会費だけ納め、ずっとおとなしくしていた。

今年はB級(C級、B級とランク別されている)に出れば、すぐ買けるし、あまり仕事にも差し障らないだろうとの予測のもとに、想い焦がれていた女子達の試合に出る事にした。本当のところ私にとって4~6月は一番忙しい時

期なので、def.してもやむを得ないという気持もあった。エントリーしたものの、特別、試合に向けてという態勢はとれないが、多少のやりくりはつけないことには……。ところが、試合の予定の週は初日から雨ばかり、もうこれ以上延びたらダメと思った日に小雨ながら試合となった。ところがこれまた1回戦はdef.勝ち、いつ大雨が降り出すとも知れない雲行きに、もしかしたらやっぱり私の番になったら大雨で試合が出来ないのでと心配し、ただ文字通り天に祈るのみ。祈りが通じてか、中止になる程の雨も降らずその日の日程は消化出来、私も初戦を勝つ事が出来た。相手はあちこちで名を知られている清さん(武蔵野ローン)。去年芦花公園オープンの子女子ダブルスで負けた相手だ。雨の中でボールがすぐ真黒になり、ビショビショで重い。スライスボールなのでなおさら弾みが悪い。でも今朝家で言われてきた——腰を低くして、ボールをよく見て——を思い出し、よく繋ぎ、よく動き、6-3、6-2と私のペースで出来た。

一日目が終わり、ああと合えず初戦に勝てたと思うと嬉しかったが、又次に休まなければならないという心配もあった。3回戦は幸い雨のために次の週となり、続けて休まずにすみ、ホッとしました。平日の試合はいつも職場への気兼ねが頭から離れず、試合そのものよりも、そちらへ遣う神経の方が多く、本当に疲れる。やっぱり出なければ良かったと何度も後悔した。でももっと割切ったらと、友達から励まされ勇気が湧いた。2回戦が終わるともしかして、第1シードと当たる4回戦まで行けるかも知れないとフツと思ったりした。そんなずうずうしい考えを持ったとたん、胸はドキドキ、胃はキューキューという衰れな状態になってしまった。次の試合まで約一週間、いつもはバタンキューなのに、こんなにもと思う程興奮し眠れない夜が続いた。

しかし技術的にはこの短い期間に様々な人からアドバイスを頂き、本当にありがたいと思ひました。今まで、何と漫然とシングルスをやっていたことが、ただ空いている所に打てばいいように思っていたけれど、やはりシングルスにも戦術があるのだと思ひ知らされた。そんなにコースばかりねらってはいけない。余程チャンスが来るまで待たなければ。ボールを見て一生けん命返すのみと三人の方から言われ、そのようにしていくと実際にポイントがとれていくので、なる程という気持と何故こんな事に今まで気がつかなかったのだろうという思いがした。又お友達にはリズムを教えて頂き、朝出がけには家でサーブのトスの位置を教えてもらった。これらのアドバイスはわざわざコーチについて教えてもらったというより、日頃の練習の中で、チョット先輩や、友達やたまたまコートで顔を合わせて打って頂いた人など、いろいろな人から様々な言われる普通のアドバイスであるのだが、そのちょっと一言でも試合前の私には、全身が耳になっている感じで、それらがぐんぐん頭の中にしみこんでいくのがわかった。そして正にこれらのアドバイスはこの試合に実に有効で、3回戦は小松さん(新座ローン)、4回戦第1シードの佐野さん(立川ク)に勝つ事が出来た。私達が日常に受けているお互い同士のなにげないアドバイスが、学ぼうとする姿勢があれば千金に値するという事を身をもって体験した。私達の市民クラブでは、仲間同士でいろいろ注意し合う事が多いのだが、時によっては、それが非常に的を射たよいアドバイスである事が多い。身近にあるこういう機会を大切にしたいものだ。

<以下次号へつづく>

宮村テニススクールアンケートの結果

文責 武彦

去る4月16から20日までの5日間、宮村コートによるテニス・スクールが閉校されました。当初一面で行なう予定がアシスタントが付くということで二面で行なうことになりました。従って、一面5人というめどを境でのスクールでした。外部の指導者を招いてのスクールは、先の房前教室に次いで2回目ですが、前回同様のアンケートを取りその成果・問題などを整理し今後の参考にしたいと思います。なほ、5日間を通じて、熱心にコートして頂いた宮村氏をはじめとしてコートの方々と5日間、宮村コートのコートを観察下さった太田先生にこの場を借りてお礼申し上げます。(回収数15名、回収率71.4%でした。)

設問 I 運営について

1. ウィークデーに催した事について

- イ. 参加しやすかった (13名)
ロ. 参加しにくかった (2名)



2. 二面で10人という人数について

- イ. 多い(0), ロ. 少ない(0), ハ. 適当(15人)

3. 一回1時間6分のレッスンについて

- イ. 長い(0), ロ. 短い(11人), ハ. 適当(4人)

4. 5回という回数について

- イ. 多い(0), ロ. 少ない(11人), ハ. 適当(4人)

5. 5回で2000円の個人負担について

- イ. 高い(0), ロ. 安い(11人), ハ. 適当(4人)

設問 II 技術内容について

II-1 グランドストロークで学んだこと。(その主なものを列挙します。)

- (1) ラケットヘッドを下がり、スロースルーを目の高さまでとる。(12名)
- (2) ネット近くで初めテイクバックなしで打蹴し次第にテイクバックを大きくして打ついわゆるミニテニス(4人)
- (3) 打点の位置(スアーハンドのときは踏み込んだ前足の前)(2人)
- (4) 目標点にフォローメントする(2人)

II-2 グランドストロークで注意を受けたこと

- (1) ラケットヘッドを下げる。(9人)
- (2) 肩を入れる。(2人)
- (3) 身が早く傾いてその結果ボールの押し出しが弱い。(2人)
- (4) スロースルーの終りで肘が曲がるのを防ぐため、振り終りで左手でラケットをつかむ。(2)

II-3 ボレーについて学んだこと

- (1) 目の高さで打つ。(5人)
- (2) 前に踏み込んで打つ。(7人)
- (3) スアーボレーのとき、4本の指で押し感いで打つ。(8人)
- (4) バックボレーのとき、親指で押し感いで打つ。(7人)
- (5) バックボレーのとき、空手チョップの要領で左手を後に引く。(3人)
- (6) ラケット面を立てて打つ。(4人)
- (7) 高低はヒザで調節する。(2人)
- (8) ラケット面をぐらつかせない。(2人)
- (9) 投げられたボールをつかむ要領(3人)
- (10) 左肩を入れないバックスイングをしない。(2人)
- (11) 身の前でボールを打つ。(2人)

II-4 ボレーで注意を受けたこと

- (1) ラケットの引きすぎ。(4人)
- (2) ボールから目が離れる。(4人)
- (3) 身の横でボールを打っている。(2人)
- (4) ラケットを振っている。(3人)
- (5) 左肩が入っていない。(2人)



II-5 サーブで学んだこと

- (1) ラケットヘッドで背中をかくようにラケットヘッドを下にたらす。(9人)
- (2) ボールを持つ手とラケットを持つ手は同時に下げ同時に上げバンザイのかっこうを取る。(3人)
- (3) トスの高さはラケットを一杯にあげたそのラケットヘッドの先端(8人)
- (4) 足首のベースラインとなる角度は右サイド

(裏面へ)

からサーブするときは45度、左サイドから

サーブするときは22.5度にする。(8人)

(5) 構え(スクンス)の中はラケットの長さ。

(6人)

(6) 打球方向と面足の位置。(2人)

(7) トスの仕方。(3人)

(8) 体重の移動(3人)

II-6 サーブで注意を受けたこと

(1) トスが低すぎる。(3人)

(2) 打球時点で肘が伸びていない。(3人)

(3) ラケットヘッドが下っている。(2人)

(4) トスをあげる位置が一定しない。(3人)

(5) その他、身が早く回わる。トスが高すぎる。トスが前すぎる。

II-7 スマッシュについて学んだこと

(1) サーブと同じ要領でラケットを背にかぶぐ。(8人)

(2) 左足下に足口スルーする。(4人)

(3) 左肩は常にネット方向に向ける。(17人)

(4) ラケットを一杯に伸ばしたところで打球する。(7人)

II-8 スマッシュで注意を受けたこと

(1) ボールから目が離れる。(2人)

(2) 身が正面向いている。(4人)

(3) 振るタイミングが遅れる。(3人)

II-9 その他技術面でよかったなあと思うことを列挙して下さい。(上記で学んだこと以外のみに列挙します。)

(1) ラケットの両面でボールつきをする。

(2) ボレー-ボレーの練習

(3) ボール5個分ラケットで押し出す気持ちで打つ

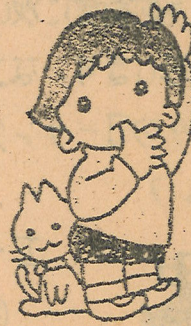
(4) ゆるいボールでフォームをきちんと作る

(5) 何もかも役立った。

設問 III 指導について

III-1 全体的に見て説明は

イ. わかり易かった。(15人)



III-2 尺牘の直し方で得るところがあったか

イ. あった(13人) ロ. なかった。(1人)

記入なし(1人)

III-3 今度あなたにいわれたことと、今回のスクールでいわれたことか違い違って困ったことかあれば箇条書きにして下さい。

(1) ラケットヘッドを下げる。(8人)

(2) ロ-ボレーのときもラケットヘッドを立てる。(1人)

(3) バックボレーのとき、両手打ちはさける。(1人)

(4) 素振りをしていくらやっても駄目で、ボールを打つこと。(1人)

(5) グランドストロークの打点の位置。(1人)

(6) ボレーの打点の位置。(1人)

III-4 その他指導方法で印象に残ったこと。これは良かったと思ったことなどありましたら書いて下さい。

(1) 分解した指導方法。(6人)

(2) 死談をまじえての指導。(1人)

(3) コーチも一緒にボール拾いをした。(2人)

(4) ゆるいボールを数多く打つ方法。(2人)

(5) ボールの当る位置を良く見てくれた。(1人)

(6) 時間の使い方に無駄がなかった。(1人)

(7) 見本を見せてから一人づつ今とり足とりの指導。(2人)

(8) 一本打ちでぐるぐる回わるやり方。(1人)

(9) ミニラニス(3人)

(10) ラケットでのボールつき。(1人)

設問 IV その他

IV-1 今回のレッスンの内容について

イ. 非常に良かった。(12人)

ロ. 良かった(2人)

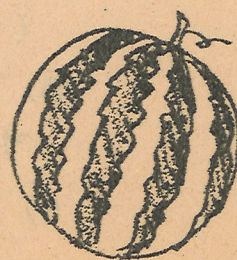
解答なし(1人)

IV-2 外部指導者によるレッスンについて

イ. やった方が良かった。(12人)

ロ. やる必要はない。(0)

(別紙へつづく)



(その2 右下よりつづく)

II. 内容や指導者次第である。(3人)

IV-3. こんな人のレッスンを受けて見たいという指導者があれば書いて下さい。

宮村氏のレッスンをもう一度受けた。(2人)
白紙 (13人)

IV-4. その他感想がありましたら何でも結構ですから書いて下さい。(感想の要点のみ列挙します。尚ほ人中13人の方が感想を書いていました。)

(1) 指導部の方々も受講されればよかった。(2人)

(2) 参加できてよかった。(3人)

(3) 時間を無駄にしない練習がよかった。(2人)

(4) ラケットヘッドを下げるようになって打ち易くなった。

(5) フレーズメントの練習は集中でき有益

(6) コート外でできる練習を教った。

(7) 筋力を強める運動の一つとしてラケットでボールつきをするのは有益(2人)

(8) コート代の負担をクラスとしてやり、後は参加者負担でよい。

(9) 5日間連続してのスクールはよかった。

(10) もう一度同じスタイルをやってもらえば、もっと上達すると思う。

(11) スクールの日程をもっと早く発表してほしいかった。

(12) スクールの企画者にお礼申し上げる

(13) テニス用語に不慣れで理解しにくかった。

(14) ミング・アップ、フーリング・ダウンがなかった。

(15) 普段の練習と変りななかった。

(16) 教えたものを早く身に付けることが喜ばしいと思う。

(17) ゆるいボールを数多く打つ練習はフォームを作るのに非常に役立った。

(18) ゆるいボール(ロブを含めて)の人によく試合で負けていたが、もっと確実に

入れる練習の必要性を感じた。

(19) どんな球にも対応するにはどんな練習が必要でしょうか。

(20) 今回の指導の下地があったので、今回より理解できた。

(21) 頭での理解と身の動きが一致しないこの壁を早く破りたい。

以上についての評価は後日あらためて順次行っていきたくと思っています。今回は、設問Iの運営についての分について評価してよみます。

まずウィークデーにやったことに対して2人の方が参加しにくかったと回答しています。多分取費をもちの方だと思いますが、今回のレッスンは主婦を対象にしました。次は日曜日にレッスンする計画を持っていますのでその時は、日曜日しか参加できない人に参加してもらおうと考えています。

2面での10名は全員適当としています。世間の現状ではや、めぐまれない環境といえましょう。このような状況ですから、感想にもあるように「こんな感じでいい、多くのボールを打ててよかった」ということになるわけです。世間一般では1面10人以上です。

1時間20分のレッスンは短いと感じた人が多いのは「時間を無駄にしない」練習はよかったとの感想と合わせると内容が充実していたからだと思います。世間一般では1時間30分～1時間45分です。

5回という回数が少ないということですが、指導者の都合やクラブ財政など考慮すれば現状やむを得ないかと思われます。ただ感想にもあるように、クラブ負担をもっと少なくして参加者負担を多くすることは一考に値します。

このことは5回で2000円は安いと回答している人が多いことから今後考えて見る必要はあると思います。尚、レッスンは5回では少ないことは確ですが、レッスンのみにたよることは必ずしもその人の上達につながるとは限りません。日常の練習、それも集中した練習こそが大切です。コートは医者です。医者によっても健康を保持することはできません。

