

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

## 第2回 房前テニススクールを共にして

武谷技術部長の右手首負傷という突然のアクシデントから、ピンチヒッターとして房前テニススクールのお手伝いを仰せつかりました。何分不慣れなため、房前氏はじめ参加者の皆様方にご迷惑をおかけしたのではと察じております。私自身も今回のスクールで、半ば生徒として耳を傾けると共に、房前氏の教之方をも勉強することができました。ここで、このスクールを振り返り、気が付いた点を記し、今後のスクール開催時の参考意見として受取っていたければと思います。報告いたします。

まず、スクールの最適人数あるいは、参加者の技術的レベルの均一化といった問題があるように思いましたが、これは順次、技術部会等で議論されると思います。又スクール主催者である技術部としても、指導員として豊富な経験を持つ房前氏の指導法を吸収するために、3~4人を参加させた方がよかったですように思われました。

第2に、今回のスクール参加者は、皆さんそれぞれ大変熱心で、少しでも上達したいという気持ちが溢れ出るようでした。ただ、ある年齢に達してからテニスを始められた方が多かったようで、各人それぞれかなり強い個性が身体にしみついていて、コーチの指示通りに身体がなかなか反応してくれない人も多かったようでした。そこで、このようなスクールの参加者が効率的に技術を吸収するために、次のようなことを事前に試みるのも一考かと思っております。

(1) スクールを受ける前に、テニスの本を少なくとも一冊は読んでおきたい。

最近では、テニスの技術的な解説書が沢山出ていますが、どの本もストローク、ボレー、サーブ、スマッシュ等写真と共に詳しく解説されているようです。頭の中である程度基本となるものを知っておくと、スクールの先生の説明も理解しやすいし、わからないことがあればその場で聞くことができると思います。

(2) マスターしたいショットを決めておく。

スクールでは一通りのショットを教えてくれますが、なかなか個人指導まで徹底して受けることができないので、ただ漫然と受けるだけでは不満が残るやしないでしょうか。普段自分が練習している最も苦手とするショットの打ち方や練習法などその場で練習終了後でも先生に見ていただいたり、質問したりして何かを得ることを心掛けたらよいと思います。

最後に、参加者の上手になりたいという情熱が先生の説明を聞く真剣な顔から、ひしひしと感じられ、この気持ちが一着大切であると同時に、いつまでもこうありたいと私自身思いを新たにされた房前スクールでした。

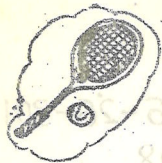


## 房前教室に参加して

小生は、昨年七月に①コートに入部させていただきました。それからその期間まだ半年足らずで、テニスについては硬式軟式を問わず文字通りの新生であります。この度房前教室に参加できたことは、大変有難く思っている次第であります。初日に、柳会長、武谷技術部長より房前先生の紹介があり、輝やかな業績をあげて来られたこと、又市民テニスとのがかりあい等、除々に小生にも、とにもかくとも偉い先生であることが判つて来たのであります。テニスハットをバツチリきめた一見初老(失礼いたしました)ともお見受けした方が四十代を卒業したばかり(?)でスマッシュ充分の實カコーチであることが以後四日間を身をもって知らされたわけでありました。授業の内容は、グラウンドストローク、サーブ、ボレー、ペアのフォーメーション等一連のメニューであつたわけですが、ひと山いくらの生徒(そうでない方には大変失礼)を相手に絶望的苦笑を重ねながら楽しくかつ肉体的には激しい授業を四日間展開された根柢に對し敬意を表したいのであります。その都度愚鈍な小生と不運にもペアを組んだ諸先輩には御迷惑をおかけいたしました。吉永技術部長には、真剣に御指導下さいまして有難うございました。最終日のミーティングで、太田先生の御信念とか、武谷技術部長の二級指導員資格獲得とか、真面目な質疑応答も参考になりました。一面を大切にという房前先生の言葉を紹介してペンを置きます。

青葉クラブ 吉田 能子

私にとって初めてのスクールでした。今まで、自己流でフォアハンドを打ち、市民テに入っはじめてみようみまねでバック、ボレーとラケットを振り回してきましたが、何かもう一っわからなくて、いろいろ考之、コートの中で落ちこぼれよろしく、水平飛行で練習に参加して皆さんの足を引張っています。勿論スクールに参加して、決して技術的にグリーンとのびたとは言えませんが、4日間、口をすっぱくして「ラケットの面を大切にしよう」と言われボールがくる、ラケットをひく、ボールにあてる、押す、の行程をことごとくに説明してもらい、バックハンドの時のラケットを構える位置を教えていただいたことは、これから先私にとってとてもアラスになるだろうと信じています。でもむずかしいですね。頭で考之しているほど、簡単には身体が動いてくれません。ボールを夢中で追っかけている時はもうラケットの面だの何だのということば、どこかにすっとなでいます。ア-今のは面ができていない、身体が立っている... 1に練習、2に練習、頭の中にあることと身体がおぼえてくれなければ、まだまだ私のテニスは低空飛行で上達しやうにありません。頑張らなければ!私に貴重な体験をさせて下さった、市民テの方々にお礼と感謝の気持ちをこめて「ありがとうございました!」



# 私とテニス (連載 29)

東住クラブ 森 とめ子

私が、テニスを始めたのは今から？年か前になります。山口(信子)さんが楽しそうに出かけるのを見てうらやましく思っていました。山口さんもすぐ招つてくれました。さつやく、靴とラケットを買いに行つたのです。けつこう高いのでびっくり。これを買つた以上は、すぐにはやめられないな—

初めてラケットを持つてコートへ行つた時は、ちよつと取つかしいような気がしました。コー今の方が、手とり足とりいっしょうけんめい教之てくれましたが、自分でも悲しくなるやら、情ないやら、コー今の方には申訳なく思ふやら、気の毒やら。ボールがラケットにあたるところがさわることでもできないんですものね—楽しいどころか、苦しみです。自分では真剣なんです。でも私がラケットを振ると、みんな笑うんです。テニスをしているのがバレーを踊っているようだというんです。自分でもこれには吹き出してしまいました。そのうち足もだんだん重くなつてきました。

なにか用事をみつめては休み、風が吹いてるといつては休み、雨の降るのも楽しみの一つになりました。でも高いラケットを買つたのです。久し振りにコートに行きました。新しい人がいっぱいいます。みんなよくラケットにボールがあたっているのです。

さすがのんびりやの私も、もう一度ノクそれからです。早朝にも行きました。土・日にも休みません。笑われても平気です。いっしょうけんめいコートに行きました。どうでしょう。私の打つたボールが返ってくるようになりしました。(コー今は大変疲れます。)嬉しいのなんのもう主人も子供も放りばなしです。でもそんな私を見て、喜んでくれたのも、主人と子供達でした。

今でも少しも上手になりません。それでも下手ながら、お友達と打ち合いができるようになりました。ゲームを楽しむことも少しづつわかってきました。

又、私には、もう一つのテニスも見つけたのです。健康になり、明るくなり、テニスを通じてお友達が沢山できました。

今は、こんなに楽しくて、素晴らしいものがないような気がしてきました。これからがんばります。努力します。どうぞみなさん、よろしくお願ひいたします。

## 女子連の入会お招い

女子連とは—日本女子庭球連盟の略称で、学生を除いた女子の連盟で、日本庭球協会の傘下であり、テニスの普及をはかっています。会員になると女子連主催の行事に参加できます。主な行事は、春のシングルス戦、秋のダブルス戦、他にブロック(地域)別の親睦試合、講習会があります。会費：入会金 千円、年会費 千円、で、試合に参加する時は、参加費が必要になります。

入会ご希望の方は、四月十日(木)迄に武谷千枝子にご連絡ください。

なお、女子連は、練習の場としてのクラブというものではありませんからこの点含んでおいてください。

く文責 武谷千枝子

## 結婚します!

東住クラブ 原 夏子

このたび、結婚して、千葉の方に住むことになりました。相手は市民テニスクラブの男性を...とかねがね思つたのですが、"花の中年(あるいは壮年)"の方が多いので自分でも売れ残りそうないやな予感がしていただけに、今はホッとしている状態です。

それと同時に、淋しいのは、このクラブをやめなければならぬことです。18才のときから足かけ6年お世話になりました。(トンがばれてしまった!)ちつとも上達せずあつという間に過ぎてしまった6年でしたが、いろいろな楽しい思い出があります。私が入会した当時は、コートが2面程度。それでも充分過ぎる位練習できました。大抵帯になった今では、ちよつと考へられませんが、今でこそお肌の曲り角まであと一歩という所ですが、あの頃は若かつた!「中学生?」と聞かれ、あせつたこともありました。また、私自身も学校卒業、就職、転職、そして婚約と変化の激しい時でした。学生から社会人となつたわけですがテニスと同じく精神面においても進歩していない感じがします。

今度住む所は、埋立地に建てた団地なので東村山と違い緑が少なく砂漠の中といった雰囲気です。一日も早くコートを探して、テニスを続けようと思つています。今までのようにデートに追われることもないし、案外頑張れるかもしれせん。

最後に市民テニスクラブの皆さん、今まで大変お世話になりました。びよつとして追い出されて実家に戻ってくるかも...その時は"出もどり"などと白い目で見ないで、よろしくお願ひします。

コート別の 当番、よ3以 お願ひします。	担当月	担当時間	担当クラブ・グループ
	4月(今月)	5時分	東住クラブA
	5月(来月)	6時分	美住クラブB

◎昭和55年会員名簿ができました。各クラブ会長より既に配付されていると思いますが、まだ受け取られていない方は所属クラブ会長に申し出て下さい。なお、古正管轄がありましたら事務局長の方へご連絡ください。

◎三月下旬~四月下旬、運動公園コートの振り返し手入れのため使用不能になります。そのためコートの使用が久米川コートに集中することになります。

◎四月のコート使用時間は  
土曜：6時~18時  
日曜：6時~12時 <但し13日~27日は大会日>  
なお、市民大会、久米川コートのみしか使用できないということ、コートの使用時間が減ることになります。早朝トレーニングに励まされては如何でしょうか。

◎春の市民大会が近づきました。皆さんふるって出場して日頃の練習成果を發揮してください。ご健斗を祈ります。

◎東住クラブの原夏子さんが近々御結婚。喜びとお別れの一文を書いてくださいました。

オメデ トウゴ ザ イマス オシアワセライノリマス  
ヒガ シムラヤマシミンテニスクラブ イチド ウ

# ＜第1回技術部会報告＞

三月十六日に開かれました第1回技術部会の報告をばす。

## 1 定期練習について

### (1) 定期練習のあらまし

別項のように、各クラスの到達目標、練習ストロークの種類などが決まりました。各クラスの皆さんもそれに向けて頑張ってください。技術部も精一杯努力します。その日その日の具体的な練習パターンは近頃のパターン練習の中から皆さんの到達レベル、共通した欠点等に応じて指導員が、それにふさわしいパターンを選びます。テニスの技術の向上は、単純な基礎練習の繰り返しのしれないと思います。その日の打球は、けっして多くないのが現状ですが、集中して練習すればきっと良い結果が得られるだろうと思います。思い通りにボールを打つためには、①ラケットの使い方(ラケットワーク)、②身体全体の使い方、特に足の運び方(フィジカルワーク)、③ボールを打つ時期(タイミング=打球のリズム)の三点が安定していることが必要です。従ってこの三点を中心に皆さんにいろいろとアドバイスします。その他試合に勝つという点では、作戦、ポジション、アンティシペーション(予測)、冷静、沈着等知的、精神的な側面も重要になってきますが、これらの点については、心算に応じてアドバイスできることは適宜やっていこうと思います。

別項の表でAの初心者クラスは一年間でマスターしてもらいたい内容を記してあります。他のクラスは、必ずしも一年間で身につけられるとは限らないものも含まれております。特にCの中級クラスは制限がないに等しいでしょう。しかし何か目標を設定して努力することは、やる気の源泉として大切なことだと思います。なお、今後やってみて、改善、追加、修正すべきところが出てくれば、皆さんもどしどし意見、感想を出して下さい。コートに置いてある教書類に投稿していただければ幸いです。

### (2) 定期練習時間

日曜・祝日は9時～12時

土曜は14時～17時

＜注意＞ 四月より、日曜・祝日は8時～8時まで早朝練習があります。その後8時～9時までは自由にコートを使っているのですが、今迄やると限られた人が長時間コートに入っていることもありましたので、申し合わせ事項としてその間の練習は一人10分間を限度として、待っている人と交代していただくことにします。皆さん自主的に実行してください。又初心者の人で自分達だけで打ち合えない間は、3着コートの手前は初心者用として確保しておきますので、適当な人を見つけて打ってもらってください。中級者の人でその位につける人は、進んで相手になっていただきたいと思います。

## 2 早朝・ナイター練習について

### (1) 早朝練習

上記のように四月から十月末まで6時～8時の間早朝練習があります。技術部員がついた定期的な練習は現状では無理ですので、参加者同志で積極的にコートを利用してください。試合をする場合は全て4ゲーム先取のノー・アドバンテージ方式で行ってください。待ち時間を短くする効果と、短期勝負で集中力を養な

う効果を合わせもつています。

### (2) ナイター

昨年までの実績を振り返ってどのようなか軒事会で検討します。結論が出るまで昨年通りで行ってください。当面は水曜日の19時～21時、運動公園のA・B・Cコートを使用します。

## 3 春季テニス大会について

第十七回東村着考市民大会が開かれます。

4月13日(日) 男子A D

4月20日(日) 男子B D

4月27日(日) 女子A・B D : 壮年 D

4月29日(祝) 予備日

このため早朝以外はコートは使用できません。土曜日にできるだけ出て来て練習してください。

## 4 ジュニアの練習について

練習の日、時間は今迄どおり8時～9時30分とします。コートは、4、5着コートを使用します。中級者の皆さんの御協力をお願いします。

## 5 その他

各クラスの名簿の作成に入りたいと思います。特に今年入会された方で初心者以外の方(テニス歴一年以上を一つの目安にしてください)は申し出て下さい。

最近名簿をつけてない方が多く見かけます。会員同士親しくなる意味と指導員に名前を覚えてもらう意味から必ずつけて参加して下さい。 <文責 武谷>



## 最近感じたこと...

鬼多クラブ 中根 一夫

過般の日曜日、丸一週間の御沙汰で無性にラケットを握りたいため、朝早く起きて、今日こそは、我が市民テのジュニアにお世話になっている子どもを時間前に連れて行き、シートはぎからコート整備、できれば他のジュニアクラスメンバーが来るまでその作業を終えいくらかでも誰はばかることなく鬼子と二人でストロークでもやろうと鬼子を起した所、明日曜日から期末テストがあり、今日はテニスを休み朝から勉強するとの鬼子の返事。前夜、親が床に行く時刻に向っていた鬼子のこと。朝起きできず眠いための親に対する言い訳と聞いたが、そこは親馬鹿、勉強するとの一言に弱く、又言い訳いよつて...とブツブツ言いながらコートに出向いた。コートに八時～三十分前に到着。早朝参加常連のYさん、Aさん、その他小さなジュニア五～六人震えながらコート入口の鏡の関のを待っていた。可愛いジュニア達と方を合わせ、シートはぎからコート整備をやりジュニアの練習が始まった。しばらくしてひよんなことから「中学生が一人として来ていない」と発見した。我が市民テのジュニアには我が鬼子と同じ案、三甲学もいれれば第一～第五中学までの生徒がいると思いがまったく誰一人として来ていないことを確認した。さすが我がクラブのジュニアと感じ入った次第。勉強が優先するときはテニスを忘れ勉強に打ち込み、テニスには時間の余裕のあるとき、勉強の疲れ直しに、あるいは大事な年齢の格力作りのためにやるというまったく理想的なパターンだと感慨深くした。その日の午後は技術部員研修が公園コートであったが、グラウンドでは東村山少年野球のメンバーが、園分寺と試合をしていた。テストの備えは大丈夫か...「我が市民テジュニアの中学生諸君に栄えあれ」と祈りつつ技術部研修に励んだ。

# 定期練習計画



	目 標	ストロークの種類	練習の基本的組立	備 考
A 初心者	基本的なラケットワークを身につける。 相手がコートに一本でも多く入れる。(ネットしない。) ダブルスの試合ができる。(ルールを学ぶ)	(1) グランドストローク (2) サーブ (3) ボレー (4) スマッシュ	(1) ボール出しは近くから遠くへ。 (2) ボール出しは、ほとんど動かなくてすむボールから2・3歩動くボール	。この段階では指導者とのラリーを主とする。 。一年間を単位とする。
B 初級者	安全・確実に相手コートに入れる。 フットワークを伴うボールの処理。 フリースメントの基礎を修得する。 ミスの少ない試合をする	(1) 上記 (2) レシーブ (3) ロブ	(1) 常に動きの中で (2) ボール出しの位置を変えて出し、目標にフリースメントする。	。指導者とのラリーから生徒自身のラリーへと進む。 。試合に
C 中級者	フリースメントの正確さ スピンを学ぶ スピード・アップをはかる。 攻めのテニスを学ぶ ネット・フリースメントの試合を学ぶ } 戦術の研究	(1) 上記 (2) ドロップショット (3) アプローチショット (4) パッシングショット	(1) 常に動きの中で (2) 全ゆる場所から全ゆる場所にフリースメントする。 (3) コンビネーション練習 (4) 実践に近い練習	。生徒自ら激しい動きの中で集中して練習する。 。時に基本のパターン練習を入れフォームの乱れを修正する。 。短時間の試合を組み入れる。