

コートとり当番担当クラブ

1月: 2月のコート: 本町B

2月: 3月のコート: 青葉A

3月: 4月のコート: 美住B

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  
 編集責任者 川村英明

# 今年もより楽しく



## いっしょに頑張りましょう

協議会 会長 柳 利夫

新春を迎え、皆さまと子どもおよろこび申し上げます。  
 昨年一年間、私たちの協議会の日常活動もお陰さまで無事平穩裡に終えることができました。このことは会員の皆さまがたの日頃からの精進の賜物だと思えます。

どうか会員の皆さん、今年もよりいっそうのご活躍とご発展下さることをはじめに祈念申し上げます。

昨年のもだった私たちの活動を振り返ってみますと、土日、祭日の定期練習はもちろんのこと、春秋2回の市民大会への参加、2月の房前教室、3月と12月の2回に亘る、本井満教室の南催、都民大会と市町村大会への選手派遣、5月3日には趣を変えて、太田先生ご夫妻の《今寿・既寿》を祝っての屋外パーティ南催、7月には柏崎市へ出掛けの恒例夏季合宿と太田杯争奪戦への選手派遣、さらには8月の2回に及ぶミニ合宿など、私たちの市民テニスならではの楽しい行事を催すことができました。

今年もぜひ有竟義で楽しい企画を皆さんと共に考え、一緒に実施していきたく思います。

私たちの市民テは、最初に康往クラブの名称で1972年5月3日に創立されました。以来8年7ヶ月の歳月を経、現在では皆さんが日常ご存知のように五つのクラブが設立され、総勢400余名の会員を擁する組織へと発展してきました。

今年も市民テのより充実した組織づくりと運営、さらに「しっかりした組織固めを目ざして頑張りていきたいと思えます。どうか会員の皆さんの昨年にも増したお力添えをお願い申し上げます。

最後になり、また私事にめたりますが、昨夏の私の1ヶ月におよぶ入院に際しては大変お世話になりました。本紙面をお借りして感謝申し上げ、併わせましてお礼を述べさせていただきます。

## 講演会 『スポーツ障害の予防と対策』

— いつまでもテニスを楽しく —

講師

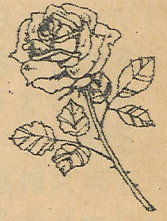
市体協理事部長 徳島診療所々長 徳島 馨 先生  
 同 医事部 佐藤外科医院々長 佐藤辰弥 先生

さる11月4日市民センターにおいて、硬庭連の主催により標題の医学講演会が行われました。講演会は、時間帯がよくなかったこと、PR不足であったこと等あって、聴衆が20人足らずとちょっとさびしかったにもかかわらず、講師の先生に中味の濃い話を楽しくして頂き、聴く側も熱心に聴き入ったため充実した講演会となりました。

講演内容は、我々週一プレーヤーといひまでもテニスを楽しくやるために非常に役立つものでしたので、その概要を以下に紹介します。

### —— 内科的事項について ——

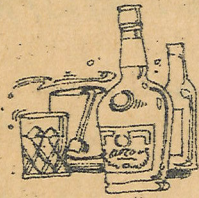
- 1 医学的検査を受ける。
  - ・特に老人には心電図の検査が必す。
  - ※40代位から初老というそうぞす。
- 2 自分の体力能力に応じテニスをする。
  - ・年齢性別等に応じてやり、無理しない。
  - ※性別に応じてとは、男は男らしく「しなやかに」、女は女らしく「たくましく」ということか、市民テでは――。
  - ・子供にはうまくなるテニスではなく、オールラウンドに何でもやらせ、身体をきたえる。
  - ・中高年の理想的な運動量は、概ぼく教が通常のその50%増になる程度。
  - ・スポーツ続けることが大切で、スポーツやる人の方が長生きするとは言い切れないが、より健康であることは確か。
  - ※タバコは吸い続けることが大切で、タバコを吸うの方が早死にすることは確か。皆さん、死ぬまで吸い続けましょう!
- 3 気候、環境、設備に応じてやる。
  - ・準備運動は十分にやり、身体をほぐしてから。
  - ・寒い日は、特に念入り。
  - ・寒い日は、身体を冷やさないように十分に着る。
  - ※着るものがない人はがマンする。
  - ・プレー前後は身体を冷やし暑いので、要注意。
  - ・ハードコートは身体によくない。
  - ・ハードコートでプレーする場合は、底の厚い靴を。
  - ※厚ければいいと言う誤では、天狗の履物では。
  - ・汗をかいた時には十分に水分補給を。ただし、冷たいものはあまりとらない。
  - ※冷たい缶ビールをコートでやるのは、行儀が悪いだけでなく、身体にも悪いです。
- 4 理にあったテニスをする。
  - ・テニスは全身のスポーツ、腕だけのスポーツではない。
  - ・身体の一部だけを酷使すると故障を起す。
  - ・全身を使うテニスには、基本のフォームをマスターすることが必要。
  - ※華麗なフォームは、カッコいいだけではないのです。
- 5 自分自身の健康管理を十分する。
  - ・試合前日は、早く帰って休養を十分に。
  - ・二日酔い、痛不足で試合に出るなど論外。
  - ※特に幹部にこの傾向があるので、二色別なら朱書したい項目。
  - ・人間も生物時計に支配されている。
  - ※夜更しすると時差ボケになるよ。そうではなくてもボケるのに。



テニス肘について

- 1 症状
  - ・テニス肘になると日常生活にも支障。例えば、雑巾がしぼれない、水道の蛇口がひねれない、魚鱗も持てない等々。
  - ・テニス肘は、肘の外側の出張った骨の部分が痛む。
  - ・これは手首を甲側に引張る筋の付け根のところ。
  - ・ボールがラケットに当たる衝撃は200kg。ジャストミートしまうまく吸収しないと肘に無理がかかる。
  - ※フレイムショットは、フレイムだけでなく肘も痛めるのだ。
  - ・アンケートを取ってみると、テニス肘の原因を、初心者は打ち方のせいに、一年以上の経験者はラケットのせいにする。
- 2 予防
  - テニス肘を防ぐには、腕、肩をきたえる。
  - ・コートに出た時だけのスポーツマンではいけない。
  - ・普段の運動が必要。
  - ・普段の運動というと、かけ足をやるが腕、肩の運動をしない。膝立ちふせ、ボールにぎり(ゆっくり)が有効。
- 4 治療
  - ・持効薬あり、それは腕を使わないこと。
  - ※先生が言ってきました。テニスをしばらくやめなさいと言うと翌日から治療に来なくなってしまうと。タバコとテニスは仲をやめられませんか。
  - ・なりそうになったら早目にやめる

(文責 長井)



〈自己紹介コーナー〉

- 1.氏名 所属クラブ 男・サ 生年月日(又は誕生日) 職業
- 2.出身地とその特徴 3.家族構成 4.テニス歴
- 5.他のスポーツ(現在又は過去にやった) 6.趣味
- 7.自分の特徴 8.今年の目標又は期待

NO.21

- 1.蒲川親俊 恩多クラブ 男 71才 明治42.2.7
- 2.東京(青山一丁目生れ) 青山御所の中ではなく外です。
- 3.娘と息子と78才の姉との4人暮らし 4.硬式6年
- 5.以前にやったのは、サッカー、バレーボール等。
- 6.音楽(合唱、ウクレレ、マンドリン)
- 7.特徴のない平凡な男。 8.健康を持続すること。

NO.22

- 1.井上修三 美住クラブ 男 1946年8月3日
- 公務員 2.満州生まれ。3才頃から栗村山育ち。
- 3.配偶者及び長女(1才) 4.3年 5.卓球。
- 6.ドライブ 7.特になし
- 8.足腰が弱いので体を鍛えたい。とにかくスタミナをつけること。

私とテニス 《NO38》

青葉クラブ 磯向 加代子

世はまさにテニスブーム、日本のテニス人口は600万とか言われています。その中で最も誇り高き我が市民テニスクラスに仲間入りして、この1月で二年半が経ちます。週に二度、余程の事が無い限り久米川コートに通い、少しでも上達しようと必死に努力している私です。青春時代には、およそスポーツとは縁のなかつた(と云うより選んで来た?)私がテニスをする事になったのですから大変です。週末はのんびりと休日になつていた我家の生活のリズムも大いに変わったと云うべきでしょう。その日の為に一週間の家事を調整、日曜日になると普段より一時間は早起きするのです。私がテニスを始めた動機は、三十代後半にさしかかり今のうちにスポーツをしておかないとという一種の焦り、定期的な運動をする事によって老化を防ぎ、健康維持を図ろうと思つたからです。

テニスは青春時代からの憧れ、丁度その頃上釜夫人が誘つて下さつたのでした。でもテニスって難しいですね。元来、運動神経は鈍く、二十年近くもスポーツをした事のない私にそう守々と出来る筈もありません。フォアハンド、バックハンド、ボレーetc...何を教わつても私がするとすべし無稽子になるのです。並外れて上手になろうと努力してもないのに、余りの下手さ加減に我ながら悲観的になつてしまいます。ベースラインに立った時、ボールが来ると思つて恐くなり、萎縮してしまい、テイクバックは遅い、ボールに近い、フットワークは悪い、おまけに手打ちと念が入っています。技術部の方が熱心にコーチして下さるのに身体は思うに委せず、なかなか覚えてくれず、未だにボールは四方八方へと飛んで行く始末です。早目にコートに行つた時、主人とストロークの練習をするのですが、ボールは鈍かす、ネットの向うで「呆れ呆れた!」という顔で首をかしげているのです。主人までもこう感じるのですから私のテニスは相当下手というよりないのです。身長と色の黒さでは誰にも負けないのにゲームをすればやはり駄目。私の身体の中には負け神が住みついているのかしら...と思つて程です。今や三人の子供達にも同病され、感ぜられる弱さか親なのです。「お母さんだつてこのままやつていければ何時かは優勝するようになるよ」(子供達の期待を裏切らないよう頑張りましょう...)

さて今年には私にとって三年目のテニス。昔から三日、三月、三年と云われていますが、コツコツと努力して、諦めか思事に三年を乗り切り(オーバーかな?)楽しいテニスを続けたいと思っています。基礎体力をつけ、もっと勉強しなければとも思つています。一月から、息子二人もお世話になり、ジュニアスクールを楽しみにしてあります。家族でダブルスが出る事も楽しみの一つです。

御自分の練習時間を割いて指導して下さい技術部の方々、又何時か励まして下さる友達に感謝の気持ちでいっぱいです。今後共どうぞよろしく。

「編集後記」

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおながい入いたします。編集部一同2月に55年度の総会が開催されます。日時等の詳細は違つてコートで連絡いたします。