



京村山市民テニスクラブ協賛会機関紙

コートとり当番担当クラブ

11月	12	勝の コート	美住B
12月	1	勝の コート	恩田B
1月	2	勝の コート	青葉B

発行責任者 柳 利夫
住所 東村山市萩山町
5-6-26-301

編集責任者 佐藤多喜男
TEL. 0425-62-2684

第23回 秋季市民体育大会結果報告

女子シングルス(A)

- 優勝 --- 古永(一般)
- 二位 --- 武田(市民テ)
- 三位 --- 桜井(グリーン)
永井(金曜会)

女子シングルス(B)

- 優勝 --- 内藤(市民テ)
- 二位 --- 駒屋(金曜会)
- 三位 --- 宮下(日機巻)
池田(一般)

女子ダブルス(A)

- 優勝 --- 吉永・武田(市民テ)
- 二位 --- 増本・江藤(市民テ)
- 三位 --- 山口・松井(市民テ)
桜井・高橋(グリーン)

女子ダブルス(B)

- 優勝 --- 丸山・森川(一般)
- 二位 --- 辻川・関沢(市民テ)
- 三位 --- 阿藤・外池(市民テ)
浅野・小山(木曜会)

壮年シングルス

- 優勝 --- 守武(一般)
- 二位 --- 米沢(市民テ)
- 三位 --- 長谷川(市民テ)
有馬(一般)

壮年ダブルス

- 優勝 --- 野沢・山崎(一般)
- 二位 --- 上笠・石黒(市民テ)
- 三位 --- 千田・龍尾(市民テ)

男子ダブルス(A)

- 優勝 --- 田元・石井(一般)
- 二位 --- 中村・宝徳(日機巻)
- 三位 --- 武谷・吉永(市民テ)
古永・和久井(一般)



61年度下期分会費納入のお願い



銀行振込です。金額、振込口座名、
口座番号を間違いないようお願いいたします。

- (1) 会費 一般会員 6,000円 (1000円/月×6ヶ月)
- 家族会員 4,200円 (700円/月×6ヶ月)
- 家族ジュニア会員 3,000円 (500円/月×6ヶ月)
- 単独ジュニア会員 6,000円 (1000円/月×6ヶ月)
- 休部会員 1,000円

(2) 納入期限 11月30日迄

(3) 振込先、口座名、口座番号

所属クラブ	銀行	口座名(受取人の欄に記入)	口座番号
東住クラブ	第一	東住クラブ	①1179341
恩多クラブ	勸業	恩多クラブ会長	①1179600
本町クラブ	銀行	本町クラブ会長	①1180137
青葉クラブ	久米川支店	青葉クラブ会長	①1180269
美住クラブ		美住クラブ会長	①1180153

62年度新規会員募集要項

受付 ----- 11月11日(土、日、祭日)、スミ川
コートで受付けます。申し込み用紙に
記入するだけで、会費、入会金は不要です。

オリエンテーション ----- 12月7日
スポーツセンター会議室にて行います。
この時、会費、入会金が必要でず。

- 入会金 : 2,000-
- 会費(6ヵ月分)
- 一般会員 : 6,000-
- 家族会員 : 4,200-
- 家族ジュニア会員 : 3,000-
- 単独ジュニア会員 : 6,000-
- (但し、ジュニアは中学生以下)

初心者への注意と基礎的練習法(第6回)

ラケットを持たず、ボールを1個握ってベースラインに立つ。そのボール
を、ネットを越してできるだけ遠くのほう、できれば先方のベースラインを越
すように、アンダースローの型(高くとも腰の高さ)で投げしてみる。この時の
構え、この時の腕の振り方、この時の腕の後振り、体重が初め右足に完全にか
かっている、投げの動作とともに左足に移ることなどの一連の運動は、フォ
アハンドの打ち方のフォームそのものであり、ラケットを持ってこのようなフォ
ームでラケットを振れば、正しいフォアの打ち方となる。

この徒手での場合に、遠くに投げようとすればするほど、腕の後振りを大き
くしなければならぬことに気がつくであろう。実際に打球する場合にも、深
くよいボールを打つためには同じことで、この投げた後、腕を投げたボールの
飛んで行った方向にできるだけ伸ばす動作をフォロースルー(後振り)といっ
て、フォアでもバックでも大切なことである。

徒手でのボール投げの練習から、フォアの打ち方の体の動きがわかったら、
今度はボールをいくつも用意してベースラインの外側に立つ。

ボールを左手で1個持ち、ネットに対して足先の線が直角になるように立
ち、徒手で学んだボール投げの構えでラケットを体の後方に引いてポーズを作
ってから、左足先50cmぐらいの所へボールとボールを落とし、ゆるくバウンド
したところをラケットで払うように打って、ネットの上5mぐらいの高さの弧
を画いて先方のベースラインのあたりに落ちるように打つ。このとき注意す
ることは、ボールは左手で地面にたたきつけてバウンドさせるのではなく、自然
に落とすことと、打ったボールはいつもサイドラインに沿って、ネットのとこ
ろが弧の頂点となるように飛ばすことである。

コートの西側のベースラインの外に、2人で組を作って、この練習を何十回
でも繰り返すと、初めは思うようなボールが打てないが、だんだん1つのフォ
ームに慣れ、サイドラインと平行で大きな弧を画いたボールが、先方のベース
ラインの近くに落ちるようになる。このような練習だと、いちばん打ちやすい
所にバウンドしたボールが打てるから、無理がなく正しいフォームの会得に役
立つのである。

バックハンドでも同じ練習ができる。ベースラインに両足先を結ぶ線が直角
になるように立ち、徒手でアンダースローの型でボールを投げる。遠くに投げ
ようとすればするほど、体を捻転して左肩の後ろのほうへ回し(ラケットのパ
ックスイングの形)、体重は完全に左足にかかり、投げる動作とともに右足に
移動し、投げ終わったときは、右腕はボールの飛んで行った方向に伸ばせるだ

け伸びていく、これがバックハンドの基本的フォームである。

次にバックハンドの構えで、フォアのとおりと同じようにベースラインから実際にボールを打つ練習にかかるとは、ボールの落とし方は、後引きされたラケットを持った腕の上の方から左手を交差して前に出し、右足先50cmぐらいの位置に落球してバウンドしたものを打つ。



フォアに比べて難しいが、これもまた繰り返しているうちに、素直なボールが弧を描いて飛ばせるようになる。何しろ利き腕の裏側で行なう動作だから、初めのうちはうまくいかないのが当然である。初めはゆっくり高い弧を描いて飛ばすことがコツである。速力を加えてはならない。

このバックでもフォアでも、大切なのは左手のバランスを取る振り方である。これも写真で見ると、徒手でやってみるとわかる。フォアのとりの投げの構えでは、左右の手は大きく一直線に開かれているが、投げ終わったときは両手首のところで右手首が上に

重なり交差している。しかし、バックハンドのときはこれとまったく反対で、構えのときは右手首が上になって左手首と交差しているが、投げ終わったとき(フォロースルー)には両腕が完全に両方に一直線に開いている。このフォームをラケットを持って実際に打球したときのフォームの写真と比較してみると、基本動作の原則をつかむことができるだろう。(P.75の写真参照)

自分のボールをバウンドさせて打つほかに、相手からボールを手で投げてもらって打ち返す方法もよい。初心者は、ちょうどよい所にバウンドしたボールを打つことで、正しいフォームを身につけるべきで、自己流のやり方が固まってしまうと、改めることがなかなか困難になる。

初心者同士でコートの中に入り、勝手にボール打ちをやっていると、いつの間にかその人独特の妙なフォームが身につけて、その欠点はいつまでも直らないものである。

私とテニス

美住クラブ 坂本千幸

我が家とテニスの歴史は、結婚までもない。主人の会社のテニスクラブへ入部した時から始まりました。「さあ、二人を連れて…」と思いきや!! 私、めでたく御懐妊。情熱に燃然える主人のお伴をしつつ通うコートが吉祥寺。遠いこととあって、一か月に数回行くのが精一杯。出産後3カ月経って長男をバギーに乗せ、いざ出陣!! しかし試合をこなす主人に対して、私の言は、ストローウのつもりが玉拾いのみ。そんな状態でまた一年。ある雨あかりの午後の庭、運動公園のテニスコート脇でたまたま声をかけられたのが、現在も美住クラブで御沙汰の坂口さん。そして始めてお相手の存在を知ったのです。

「入部の募集があったら電話で知らせてあげますよ」と。今にして思えば、神様のお告げのよう存ひと言。それから数ヶ月後、入部申し込み。「いよいよ…」と思った矢先、またまた私、御懐妊。無念の涙にくれながら過した一年。主人も二人三脚の片方がもげ、停滞気味。そして次男が生まれて3ヶ月後、ネオ心音クラスへ華々しく(?)デビュー。始めて基礎から教わる心地よし。そして、幼なじみ2人を共に連れてのコート通い。金網の外の砂置き場で遊ぶ長男。玉出しの順番を待つ間は、私の胸の中、私が打つ時は、同じクラスの前で並んでいる誰かに抱かれる次男。時にはコートの中根さんの胸に抱かれてスヤスヤ眠る日もありました。「何故、そんなにまでして？」と思う余裕すらなく、ただ「コートに行こう」という気持ちだけで。

皆様に随分、お世話になりました!!

そうしているうち、主人にも再びエンジンがかかり、土曜日の早朝練習にも行くようになりました。会社とはひと味もふた味も違う幅広い話題と、技術の高いラリーに魅せられて、家の中でもラケットを振りまわす毎日。週末の天気予報に一喜一憂し、今ではほんとに『テニス狂い』存人になりました。テニスをプレーするだけでなく、テニスをプレーする人達との交流に、家庭の中でも、話題はつきません。そういう父母の後姿をみつ、子供達も成長してきました。まだまだ皆様に、おんぶする事はかりで申し訳ありませんが、10年後、20年後に、目標を、あいて、主人と共に、『テニスバカ』をやっていると思っております。どうかよろしくお願ひ致します。

●●●●●
今日のテニスショップジによる
器具指導は16日(日曜日)
10時から行います。
●●●●●