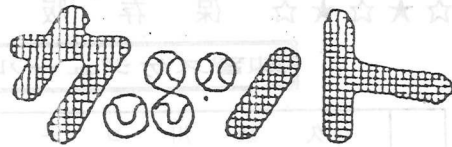




Since.5.1972



東村山市市民テニスクラブ協議会機関紙

コート取り当番担当クラブ

2月	3月分のコート	恩多B
3月	4月分のコート	青葉B
4月	5月分のコート	東住

発行責任者 柳 利夫

住所 東村山市萩山町5-6
-26 301号

編集責任者 黒岩 俊雄
☎ 0423 (95) 4336

第10回運営委員会報告

スポーツセンター会議室
1989. 1. 15 (日) pm1.0~4.0

第17回東村山市市民テニスクラブの
総会にむけて

第17回総会☆☆☆
2月19日開催
☆☆☆PM1.0~4.0

①. 事務局・全般の動き

部内的なもの

- 1) 名簿の早期作成と会員への配布
- 2) 東住クラブの会員減少に伴う対策について
- 3) 玉だし用具の調査 (キャスターあり)
- 4) 使用済ボールのリサイクル (利用者に好評)
ニューボール使用基準・3セットごと
- 5) 恩多コート早朝練習用ボール保管場所確保
e t c . . .

部外的なもの

- 1) テニスコートの増設要請・困難 (地価高騰の
おり) そのためもあり
- 2) 駐車場が縮小されたが、駐輪場を確保させた
- 3) 1. 3番コート屋根取付け・補修の約束
- 4) コート整備用具の充実 (今後)
e t c . . .

今後とも硬庭連を通じ改善の努力をしていく。
この間の市民テの会員の皆さんの御協力に感謝致
します。

②. 広報部について

- 1) 機関紙「ガット」の郵送は、好評であり今後
も続ける。
- 2) 毎月の第1土・日曜日迄に届くよう努力せよ
- 3) 会員相互のコミュニケーションの場となるよう
- 4) 各広報部員の方々には、お忙しいところにも
係わらずご協力ありがとうございました。

③. 技術部のまとめ

- 1) 初級者クラス、中級者クラスの練習
- 2) ジュニアクラスの練習
- 3) 対柏崎戦、団体戦
- 4) 部外講師による技術講習会
e t c . . .

④. 財政部について

◇◇◇◇ (注) ◇◇◇◇
最終的なデータではないが (会計監査を受け
ていない見込額のため) 1988年の決算状況は、ボ
ール代を除きほぼ当初予算どうり運営できたが
問題提起

この予算そのものが沢山の繰越金の取崩しを前提
にしている。

そのため今年の決算においても50万円ほど会
費収入を上回っています。今年度程度の内容の活
動を続けていくとすると、1991年にはお金が不足
することとなります。値上げ?・値上げしない工
夫をせよ! ☆☆☆皆さんのご意見を☆☆☆

1989年—新春—
テニス①打ち初め
久米川コート1/7

東村山市市民テニスクラブとしての、実質的な
1989年「テニスの打ち初め」は、1月7日 (土)
久米川コートで行われました。

(今年は、市当局の配慮から1月4日も使用で
きましたが)

おだやかな天候にも恵まれて、新入会員も多く
参加していたこともあり、打ち初めにふさわしい
新鮮なムードが漂っていました。柳 会長のおな
じみの掛け声に応じて (シブシブ?) 1989年
のスタートを飾る記念撮影となりました。



新入会員の方々には、早急にネームプレートを作
成し、お届けするつもりですが、当面、従来から
の会員の方々もネームプレートを着用し、お互
いに早く名前を覚えて仲良く練習しましょう。!

注意 事項

冬とはいえ、依然としてエルニーニョ現象と思
われるところの異状気象が続いております。

! 寒暖交互に來たれり! で、健康管理も大変難
しいところですが

- (1) 風邪をひかないこと (汗が出たあとの衣服
の着替えるタイミング . . .)
- (2) 準備・整理体操を充分に行うこと。

「釈迦に説法」とは思いますが、肉離れ・捻
挫さらにはアキレス腱断裂など、思わぬ事故
は、日頃のささやかな注意で大半防ぐことが
出来ますので、コートの脇等で必ず準備運動
してから練習に入るよう心掛けてください。

「市民テ医師団?より」

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
★ 今月の「テニスショップフジ」による ★
★ 用具指導は ★
★ 2月19日 (日曜日) 10時 ★
★ から行います。 ★
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

コート使用☆注意報☆

- ①. 2月19日(日) AM: 12.00まで!
 ☆☆☆☆☆ 久米川コート
 第17回「市民テ総会」の開催予定日です。
 例年通り、午前中でテニスの練習を切り上げて
 第17回「市民テ総会」を成功させるため、スポ
 ーツセンター(2F, 大会議室)に集合してくだ
 さい。
- ②. 2月24日(金) AM: 2面, PM: 3面
 ☆☆☆☆☆ 久米川コート
 時間は、日・祝日と同じです。

昭和天皇の御逝去に伴う「大葬の日」となり、
 特別休日となることが予定されているため。
 コートを確保してありますので、上記の時間に
 練習してください。

但し、初級者・中級者並びにジュニアのコース
 ごとの練習はありません。

~~~~~  
 コート掘り返し予報 ☆☆☆☆☆  
 ~~~~~

久米川コートの掘り返しのため、練習コートが
 少なく、ご不便をおかけしておりますが2月11日
 (土)より再開できる予定ですので、春の市民大
 会や各種の大会にむけて、しっかり練習をしてい
 きましょう。なお、東村山市の市民大会日程は、
 次号でお知らせ致します。

~~~~~

テニスひじの原因と対策

**原因** 正式には、上腕骨外側上顆炎といわれ  
 れるものです。ひじの使いすぎや、ひ  
 じの無理な使い方のために起こります。

- 1) むりなひじの使い方をした、不適正なフォーム  
 でのプレー
- 2) 筋力不足(自分の筋力の限界を超えたテニス  
 をする)
- 3) 練習のペース、練習量が大きく変わる。
- 4) デカラケの使用(スウィートスポットもひろ  
 いが、当たりそこなう面積も広い)など。

**対策** 治療は、医師の専門的指導を受け、実  
 施する以外にはありませんが、日常的  
 に考えることとして

- 1) ひじを使わず休ませることが第一!!!
- 2) 治療中のひじをぶついたりしない。
- 3) テニスのあと、ひじの筋肉の緊張をほぐす。
- 4) ひじに力を入れた、緊張した状態で打つのを  
 さけるようなむりのないフォームを身につけ  
 る。
- 5) 強いボールに負けない筋力トレーニングを。
- 6) 自分に合ったグリップ、ラケットを選ぶ。
- 7) 自分の練習量、練習のペースをつかんでむり  
 をしない。
- 8) ラケットを変える場合には、十分注意する。

☆☆☆☆☆ 保存版 ☆☆☆☆☆

練習スケジュール表

1989年1月  
 東村山市市民テニスクラブ協議会

| 月  | 久米川コート                                  |    | 運動公園コート                                 |                  |                  |                  |
|----|-----------------------------------------|----|-----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|    | 日                                       | 祝日 | 土曜日                                     | ナイター(水)          | 早朝               | 朝                |
| 1  | AM. 8:00~12:00 5面<br>PM. 12:00~17:00 3面 |    | AM. 9:00~13:00 3面<br>PM. 13:00~17:00 5面 |                  |                  |                  |
| 2  | "                                       |    | "                                       |                  |                  |                  |
| 3  | "                                       |    | "                                       |                  |                  |                  |
| 4  | AM. 8:00~12:00 5面<br>PM. 12:00~18:00 3面 |    | AM. 9:00~13:00 3面<br>PM. 13:00~18:00 5面 | PM. 7:00~9:00 2面 | AM. 6:00~8:00 2面 | AM. 6:00~9:00 2面 |
| 5  | "                                       |    | "                                       | "                | AM. 6:00~8:00 3面 | AM. 6:00~9:00 3面 |
| 6  | "                                       |    | "                                       | "                | AM. 6:00~8:00 2面 | AM. 6:00~9:00 2面 |
| 7  | "                                       |    | "                                       | "                | AM. 6:00~8:00 3面 | AM. 6:00~9:00 3面 |
| 8  | "                                       |    | "                                       | "                | AM. 6:00~8:00 2面 | AM. 6:00~9:00 2面 |
| 9  | "                                       |    | "                                       | "                | AM. 6:00~8:00 3面 | AM. 6:00~9:00 3面 |
| 10 | "                                       |    | "                                       | "                | AM. 6:00~8:00 2面 | AM. 6:00~9:00 2面 |
| 11 | AM. 8:00~12:00 5面<br>PM. 12:00~17:00 3面 |    | AM. 9:00~13:00 3面<br>PM. 13:00~17:00 5面 | "                | AM. 6:00~8:00 3面 | AM. 6:00~9:00 3面 |
| 12 | "                                       |    | "                                       |                  |                  |                  |

\* (注 1) 重要な変更は、ガット、連絡網並びにコートサイドでお知らせ致します。  
 \* (注 2) 春、秋の市民大会が開催されるときは、久米川コートは使用できません。  
 \* (注 3) コートの使用時間をまもりましょう。また、可能なかぎり、使用前後の  
 コート整備をし、良好な状態で楽しくテニスを楽しみましょう。

☆☆☆☆☆ 新入会員紹介コーナー ☆☆☆☆☆

——新入会員の方々へのご協力依頼——  
 久米川コートでの新・旧会員の出合いは、お互い  
 の練習時間の違いや、都合などから名前を覚え合  
 い、親しめるようになるまでには、なかなか時間がか  
 かるようです。

そこで、広報部では、本年は大勢の新入会員が入  
 ってきたこともあり、標記のコーナーを設け、新入  
 会員の「ピーアールの場」としたいと思ひます。  
 広報部から、簡単なアンケート用紙をお配り致し  
 ますので、ご記入のうえ久米川コート内の「各クラ  
 プ名札入れ箱」に投函するか、又は広報部員など  
 にお渡し願ひます。

☆☆☆ (〆切り・2月26日(日)まで) ☆☆☆

私とテニス  
 のコーナーは、今年も継続していきます。  
 原稿依頼がありましたら快くご協力のほど  
 よろしく願ひ致します

編集後記  
 例年がない暖冬のゆえか、前号(ガットNo  
 143号)の柳 会長新春あいさつ文中で、  
 創立記念日の年数を間違えました。お詫び  
 致します。下記の通り御訂正を願ひます。  
 ( 誤 1973 → 正 1972 )