

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

7月	8月分のコート	恩多A
8月	9月分のコート	本町B
9月	10月分のコート	青葉A

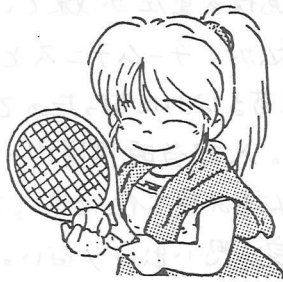
発行責任者 柳 利夫

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

5月28日 女子団体戦の結果

- 優勝 恩多Aチーム
- 準優勝 青葉Aチーム
- 3位 本町Aチーム
恩多Bチーム



コート取り順番表について

先号のガットのコート取り順番表が間違えていました
お詫び申し上げます。
今後は間違えないようにします。当面のコート取り順
番表を掲載しますのでご覧下さい。

担当月	確保する月	担当クラブ名	記
'89/6	'89/7	本町 A	
7	8	恩多 A	
8	9	本町 B	
9	10	青葉 A	
10	11	美住 C	
11	12	恩多 C	
12	'90/1	本町 C	
'90/1	2	美住 B	
2	3	恩多 B	

☆ 新 入 会 員 紹 介 ☆

- ①氏名 土屋 香織 S.O. O. O 16才
本町クラブ 「学生です。」
- ②出身地 東京都 (とだけなんです)
- ③家族構成 父と母、それと兄の4人です。
- ④テニス歴 軟式を2年経験しています。
- ⑤その他のスポーツ バドミントンを少々たしなんでいます。
- ⑥趣味 今はテニスです。
- ⑦私の特徴 明るいところは自信あり。
ショット太めが悩みと言えるかな。
- ⑧今年目標 あるいは願い □7才7がもっと上手になりたい



- ①氏名 窪田 孟 S.? . ? . ? . 53才
青葉クラブ 会社員
- ②出身地 長野県 軽井沢の隣町 大変寒い(冬)
夏は涼しい
- ③家族構成 5人
- ④テニス歴 ゼロ
- ⑤その他のスポーツ マラソン 野球(軟式)
ソフトボール テニスバット(軟式)
- ⑥趣味 スポーツで汗を流し終わって一杯飲...む事
- ⑦私の特徴 何にでも挑戦したい意気込みはあるが不器用
のろま・にぶい・遅い 只 根性・根気は
あるつもり(マラソンで養われた?)
- ⑧今年目標 フルマラソンを一回は走りたい 他は
あるいは願いテニスに集中 少しでも先輩に
ちかずければ幸い



- ①氏名 鈴木 孝夫 ?年?月?日 36才
美住クラブ 会社員です。
- ②出身地 東京都八王子市
- ③家族構成 夫婦、子供1人 (5才の女の子です。)
- ④テニス歴 10年程(但し、経験のみで実力は伴って
はいません。)
- ⑤その他のスポーツ テニス、 (こういう人は上手いんです)
- ⑥趣味 テニス、スキー
- ⑦私の特徴 性格は、あわてんぼう:体格は太めです。
- ⑧今年目標 「少々やせること」
あるいは願い コートに足を運んで下さい。(広報部)

美住クラブの皆様へ

美住クラブ会長 河野 好明

「夏期合宿」のお知らせ

下記要領にて定例の夏期合宿を行う予定です。早めに
夏の予定に組み入れておいて下さい。

- 日時: 8月26日(土) 27日(日)
28日(月) 3日間です。
- 場所: 山梨県 道志村 白井平
- 会費: 2泊3日の人... 大人2万円
子人1万円
: 1泊2日の人... 大人1.5万円
子人 7千円

なお、詳細なご案内は7月15日頃各ご家庭に発送す
る予定であります。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 ☆ 今月のフジショップによる ☆
 ☆ 用具指導日は ☆
 ☆ 7月16日(日曜日) 10時 ☆
 ☆ から行きます。 ☆
 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆~~~~~☆ ストレッチでも上達? ☆~~~~~☆

はじめに
昨年も市民テにおいて11件ものテニスの練習に起因する障害が発生しております。
今シーズンも既に何件かの同様な障害事故が発生していると聞いておりますので、市民テの仲間の皆さんに「ストレッチ体操」について、お知らせしたいと思います。

◎「ストレッチ体操」とは ※

- 20年程前からアメリカスポーツ医学者の手で行われてきた。
 - スポーツ選手の故障予防のため取り入れられた。
 - メキシコ五輪の陸上競技から、その後あらゆる種目の準備体操、整理体操として取り入れられる。
- (Stretch 伸ばす or 引っ張るの意味で私たちがの体を支えている筋肉や腱を意識的に伸ばし、そのまましばらく伸ばし続けるために工夫された体操 ※ この点が=筋肉や腱をジワジワと伸張することが柔軟性を高め、ケガの予防に役立ちスポーツ障害を起さなくなる。と言う訳です。

◎ 筋肉や腱に無理を強くない ※

- 従来の<日本式体操>のように反動をつけたり無理な負荷を加えたりしない。
- 自分のペースで、合間に必ずリラクゼーション(くつろぎ、やすみ)を。この休養が筋肉や腱を育てる。

◎ ストレッチ体操の実施上の留意点 ※※

- 5ポイント
- ① けっして痛みをこらえたり無理をしたりしない
 - ② 自分の柔軟性に合わせてゆっくりやる。
 - ③ 体を曲げるときなど、はづみや反動をつけない
 - ④ 自然な呼吸法でやる、話しながら楽な気持ちでやるとよい。
 - ⑤ 笑顔で10~30秒間一つの体操を続ける。

というわけで、今回はここまで。次号ではさらにストレッチ体操の基本について掲載する予定です。

私とテニス

栗原 英男

青葉クラブ



高校1年から始まったテニスとの付き合いは、もう12年が過ぎた。現在の生活に占めるテニスの割合は30%つまり、仕事と眠っている時以外はテニスの事を考えていると思えばいい。

中学生の頃からテニスに憧れていたが、テニス部が部員を募集しはからたという理由で「彼」との出合いは3年程遅れた。しかし、今思うと、それは近道だったのかも知れない。というのは、そのテニス部が軟式だったからである。私が運動神経に恵まれていたら「彼」は特別なものにならなかったと思う。当時は、まだ「彼」には格闘技としての市民権がなく、「彼」には軟弱なスポーツというラベルが張られていた。テニス部の中にもこのイメージで入部したものがいた。かく言う私もそのひとりであった。

もともと運動神経とは無縁の家系に育った私は、テニス部でも落ちこぼれ、空振りも勿論、自打球も顔に当たる事もしばしば。これに比べると市民テの初心者クラスは全んど天才集団であると思う。

3年掛けて初心者クラスを脱した私は、大学に入って本当の「彼」の正体を知る事になった。私の大学のテニス部は層が薄く、運悪く1年からレギュラーにされてしまった。団体競技の重圧が嫌で、気楽な個人技のテニスを選んだ私が、チームテニスという精神的にも過酷なスポーツをするはめになったのである。試合成績は悲惨であった。入部当時関東リーグの3部にいたのが、卒業の時は4部の最下位になっていたのである。試合に関する限り、良い思い出は少ない。

だが、楽しい事も多かった。まさか友人が多く出来た。現在もそう思うが、テニス好きの人に悪い人はいない。



(私も当然含まれるか)妻もテニス部の後輩である。テニスカなかつたら彼女のように良く出来た人とは暮らせなかつたと思う(ゴーリ、ゴーリ、ゴーリ) テニスはお金にもなつた。テニスのバイトは家庭教師以上によい商売ではないかと思う。夏は軽井沢でのテニスのバイト、ある日、不倫(?)の男女もレッスンし、その夜ごちそうしてもらった。



現役の時はゲームは好きでも試合は嫌いだつた。試合を楽しめる様になつたのは最近になってからである。

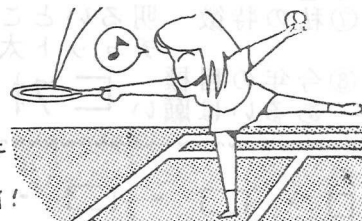
先日、太田杯は久々の団体戦で大いに楽しんだ。結果が優勝という事もあり、一生の思い出となつた。

ドロー運、監督の名采配もてる事ながら、我々のペア(林、栗原)に関していえば、林氏のガッツに負うところが大きかつた。特に1、2回戦の苦戦は彼がもぎとつたものである。夏にはまた太田杯があるそうだが、今度も適度なプレッシャーを感じて大いに楽しもうと思つている。これから的人生もテニス中心に動いていくと思うが、素晴らしいスポーツに集うすてきな人達と友達の輪も広げていきたいと思つている。

そろそろ○○せんか原稿も取りに来るのでパンを置く。コトッ。



PLAY!



編集後記

今月号は、行事記事がほとんどなく、原稿つくり、etc 編集部長 へんへん お手数もかけました。ごメンサイ!