



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

8月	9月分のコート	本町B
9月	10月分のコート	青葉A
10月	11月分のコート	美住C

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

秋期市民大会日程決まる。

種 目	月 日	使用コート 他
男子S・(B)	9月10日	※ 久米川コート ※ 予備日 10月8日 10月22日
女子S・(A) (B) 壮年S	9月15日	
男子S・(A)	9月17日	※ 参加費 S・1000円/人組 W・1200円/組
女子W・(A) (B) 壮年W	9月23日	※ 申込方法 8月6日・13日 A.M 10:00 ~ 12:00
男子W・(B)	9月24日	スポーツセンター 重複参加は出来ま せん。在クラブだ けでは不可
男子W・(A)	10月1日	

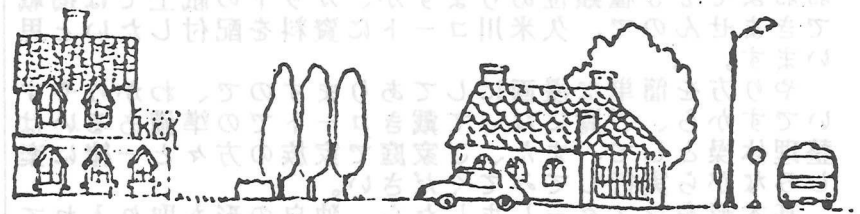
※ 東村山市報にも掲載されますので確認のうえ
お申し込み下さい。-----「広報部」

◎ 硬庭連だより ◎

- 春の団体戦の反省点
メンバー表の交換時点で、男女とも3ペア(6名)が完全に揃っていないこと。不足している場合はその時点で負けである。(試合は相手によるが、してもかわらない。)
- 市民大会ほか
イ) ドロー後のメンバー交換は認めない。参加費も返還しない。(従来どおり)
ロ) 参加資格
春の大会 在住・在勤・在校・在クラブ
秋の大会 在住・在勤・在校
ハ) 参加費
硬庭連にどちらかが加盟していればそれで良い。
申込用紙には2名とも住所を記入する。
ニ) シード順
「コートの友」により決めている。(半年、1年前過去の実績等)
ホ) ドロー会議後コピーしたものを各クラブに配布する。
ヘ) 一般男子、壮年の重複を認めて欲しいとの要望については、来年の大会に間に合うよう各クラブにて討議して貰いたい。ただし大会の日程はへんこうしない。
ト) 東京都スポーツフェスティバル
89・9・9~10
小金井コート 30才代 男女とも1組
40才代
50才代
W o r S
締切 7月30日まで 1人 1,000円
(市民テから参加しても費用は硬庭連で負担)

第4回 運営委員会報告

- 予算の執行状況について
事務局、技術部、広報部、各クラブ交付金、渉外費等ほぼ予定どおりに支出されており、健全な執行状況にありました。ただボール代が皆さんの熱心な練習に比例して若干消化が早まっているので、注意が必要である。(財政部より)
- 御中元について
7月になりましたので、恒例の御中元を関係の処に品物は事務局で決めて贈ります。
- 下期の入会状況について
今年度から、休部の方の半年単位での入会を条件付で認めていくことになりましたが、今回1名の方の入会がありました。
- 技術部から
初心者、初級者、中級者の各スクールとも出席が悪くなってきている。また雨も多く練習が出来ていません。ジュニア部門でも同様ですが、各スクールに参加を申し込まれた皆さんの継続への努力をお願い致します。
- 広報部より
会員の皆様よりの投稿をお願い致します。また新入会員の方よりの自己紹介文などもお願いします。
- 協議会の会則が出来ました。
度重なる改正などで、利用上不便になっていた会則ですが、この度、事務局の方で作りましたのでご利用願います。
- 本町の会計さんの変更
円谷さん ----->豊山さん
- 柏崎戦のお知らせ
今年は、東村山市で行います。
11月の第1週を予定しています。
期待して下さい。詳細は別途御連絡致します。
- クラブの運営について
東住クラブについては、会員の減少もあり運営上で困難な問題が生じて来ているとの会長さんからの要請で、今後、運営委員会のなかで検討していくことになりました。(10月を目処に)



合宿のお知らせは裏面です。
今月号の「私とテニス」は、お休みです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

今月のフジショップによる

用具指導日は

8月20日 (日曜日) 10時

から行います。-----

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆~~~~~☆ ストレッチングでも上達? ☆~~~~~☆

は じ め に
昨年も市民テにおいて11件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いうので、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ひます。

・〇〇・〇〇・〇〇・〇〇・〇〇・〇〇・〇〇・〇〇・

◎ 「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作られてきた。

○ 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。

○ Stretching 伸ばす or 引張るの意味で私たちが「のまを伸ばして筋肉や腱を意識的に伸ばし、そのまを伸ばして筋肉や腱を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ばすことと柔軟性を高め、ケガの予防に役立つスポーツ障害を起さなくなる。と云う訳です。

その や り 方

◎ 筋肉や腱に無理を強くない ※

○ 従来<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。

基本姿勢

※ 立位 それぞれのポーズを取るたびに動作、呼吸周期の調和を念頭に大きく深呼吸する
座位 吸周期の調和を念頭に大きく深呼吸する
臥位 か、話をしながらごく自然な呼吸法で行うこと。

◎ ストレッチ体操の基本 ※

ストレッチ体操の基本形は、上記の3つの姿勢の中でおおよそ25種類ありますが、ガットの紙上では掲載できませんので、久米川コートに資料を配付したいと思います。

やり方を簡単な漫画にしてありますので、わかりやすいですから、ご覧になって戴きコートでの準備あるいは整理体操として、また、ご家庭で家族の方々と一緒に楽しみながら実行してみてください。

基本形をマスターしましたら、独自の形も取り入れてやってみてください。

アメリカでは、フットボールをはじめとする多くの競技スポーツはもとより、生涯にわたってスポーツを楽しむという人達の心身のコンディションづくりに、また、日本でも最近では、障害の予防は勿論、健康増進を目的とした体操として活用されてきています。

□ . □ . □ . □ . □ . □ . □ . □

「ストレッチ体操」だけでは必ずしもテニスが上達する訳にはまいりません。

それぞれの個性にあわせたパワートレーニングを取り入れることにより、必要な筋力アップがはからなければなりません。

機会がありましたらトレーニングの方法なども掲載したいと思ひます。

~~~~~

# 合同合宿のお知らせ

青葉・本町クラブ

夏は合宿とビールと言うことで下記のように青葉クラブ、本町クラブの合同合宿を計画しました。多数の参加を待っています。スクールもありますので初心者もどうぞ。

## 記

日時：8月26日・27日 テニスは26日の9時から27日3時頃までの予定

場所：山梨県南都留郡山中湖村平野879-2 こだま荘 ☎0555-65-7026

近くに美味しいアイスクリーム屋と寿司屋あり

費用：1泊2日の人 約1万円

27日のみ参加の人 約2000円

ただし交通費は除く(参考データ 片道110km、高速道路料金 国立府中-山中湖 2760円)

尚有名コーチ参加の予定(特に名を秘す) ささやかな宴会の予定あり(詳細は☎)

参加希望の人は青葉クラブ 藤岡 萩野 本町クラブ 坂井 小山 まで

## 青葉クラブ善戦

青葉勝男

(ペンネーム)

「6月に行われた太田杯争奪市内団体戦で青葉クラブは男子優勝、女子準優勝の成績をあげた。」これは某有名日刊紙からの抜粋であるが、だからと言って青葉クラブを自慢する訳ではない。言いたいのはこのクラブ始まって以来の快挙で、日頃いじめられていた男子が曲がりなりにも女子より威張れる成績を挙げたと言う事をアピールしたかったのである。まったく青葉の女子選手は強い。過去春秋の大会で優秀な成績を挙げている。男子では壮年選手で良い成績の高瀬某のベテランが活躍しているがなにしろ壮年であり、一人では優勝は一寸無理である。問題は一般男子(あっ差別発言)である、幸い今年には優秀な選手の獲得に成功した。ちなみに女子では強い選手は、そのいずれも女子壮年にでる資格ももっている。(蛇足ながら)

こうした状況下での男子優勝である。

男子の試合を振り返ってみるとなんとと言っても緒戦と決勝戦であり、緒戦くじで東住と当たった時には、「正直また今年も」の感が強かったが接戦の末勝利を収めると後は勢いがつき決勝戦まで勝ち進んだ。(緒戦の籤を引いたのは誰だか忘れた。)決勝戦では1-1の後栗原・林組がわざとはらはらさせて勝つという離れ業で勝利を収めた。青葉の女子よ男も強いぞ。ついでに恩多の男子よ来年まで練習に励めよ。

## 編集 後記

三食昼寝付そしてテニス付の私の優雅な生活を脅かす夏休みがやってまいりました。まずはガットがやっと出来上がりました。さて次は...?