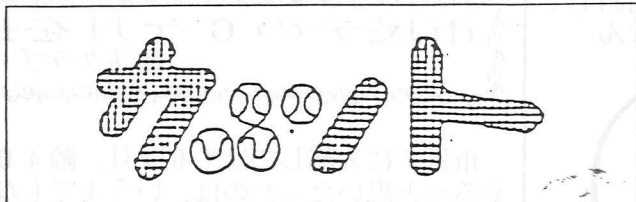


Since, 5. 1972



東村山市民テニスクラブ協議会・機関紙

コート取り当番クラブ

発行責任者・柳 利夫

8月	9月分のコート	諏訪B
9月	10月分のコート	美住A
10月	11月分のコート	美住B

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5回運営委員会報告

7月11日 スポーツセンター2F クラブ室 AM10:00~12:00

#### 連絡事項

柳会長\*\*\* 柏崎市の駅周辺が集中豪雨により冠水しているとのテレビ情報を確認

するため連絡を取っている。

11月13・14(土日)に東村山市において“柏崎戦”が行われますが、コートの確保等を含め、準備に具体的に動き出しています。

#### テニス連盟

★ 秋期市民大会の日程について報告致します。

月日	種目	記事
9月12日	男子ダブルス(B)	予備日: 10/17・24・31・11/3
9月15日	女子ダブルス(A)(B) 壮年ダブルス	
9月19日	男子ダブルス(A)	参加資格やルールは従来通り 。。。市報に詳細が掲載されますので、ご覧のうえ期日までに申込みをお願い致します。
9月23日	男子シングルス(B)	
9月26日	女子シングルス(A)(B) 壮年シングルス	
10月3日	男子シングルス(A)	
申込み	8月8日(日)及び15日(日)です。 スポーツセンタークラブ室(2F)	

#### 技術部報告

☆ 特に有りません。スクール生の出席を！梅雨も開けるでしょうから

#### 広報部報告

★ ガット197号の見出し部分のコート取り当番表10月分のコート確保クラブ名は、美住クラブAですので、お詫びして訂正致します。

#### 財政部報告

☆ 東村山市の校庭開放などをめざす〔施設開放コミュニティ懇談会〕に市民テより2名の方に出席をしていただきました。(参加費の6,000円を支払いました)その他の支払いは順調です。

#### 各クラブ報告

- ①萩山クラブ 7/25 練習会(萩山テニス 7/25 練習会(萩山テニスクラブ)にて
- ②諏訪クラブ コート整備のときハケを横掛(直角)にしたら砂が偏らなくなるのでは?
- ③美住クラブ 7/10 に役員会を開催してコートの利用や管理の面での要望が有りました。  
砂入れ量・掘返し時期は・砂目が細かすぎる・塩カリの使用など。←柳会長のほうから市当局へ要望し、出来るものから解決していく。

#### 事務局報告

☆ 稲橋(財政部副部長)さんの負傷に伴い後任の副部長さんを市民テの有能な女性陣の中から早急に選出し、人事の空白を無くしたい。(国会ではないけど)松井副会長を中心に努力することになった。  
なお、谷古宇氏の実家の火災について本人が毎週末後片付けなどで出掛けているとのことです。

#### コートの有効利用について

① 東村山市第2中学校のコート利用計画については、柳会長！

に具体化に努めていただく。

#### ② 練習試合コートについて

会員が沢山になってきて、混雑度の向上とともに

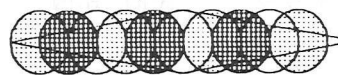
- 例3面 — 6チーム(12ペア)
- 2回待ちの状態 — 7チーム目からノーアド方式導入

#### ③ 試合や乱打コートの順番待ち

新人の方・スクール生徒は、なかなか入りにくいものです。先輩の皆さんの優しい「と」言がどんなにありがたいか。親しき仲にこそテニスありますから。

~~~~~『次回も討議する。』~~~~~

## 夏合宿のお知らせ



☆☆ 8/28・29 恩多クラブ

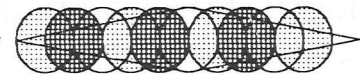
※山梨県南都留郡忍村・忍野ベジション 帆絵夢く =ぼえむ> ☎0555(84)3233

※この2日間は、まさに皆さんをテニス漬にしてあげます。

勿論“飲み物”なども  
※参加費 大人(男・女)12,000円

希望者は『川路』宅まで

青葉クラブ 8/28・29☆☆

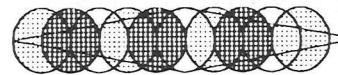


※塩原グリーンビレッジ・温泉付のコテージ濃いネ

※テニスはもちろんカラオケまで  
※参加費 大人(男)13,500円  
" (女)13,000円

若干名の余裕有り『義間』まで

8/21・22☆☆



萩山クラブ

民宿“富士の屋”：山梨県南都留郡忍村忍草234

☎ 0255(84)2259

参加費 { 大人(男)12,000円  
" (女)11,000円  
子供 7,000円

テニス三昧の二日間・昼も夜も手を抜かせません。

※ ただいま受け付け中・申込み先・大川濃氏まで



## 女子ダブルスで優勝して

諏訪クラブ・田畑麻夜

忘れもしない最後のマッチポイントは、山本さんのスマッシュでした。

私は、後ろで見ていてポイントが決まる前に両手をあげ、その瞬間、優勝したぁ!!!と感しました。

ゲームカウント6-6の時、私のバックボレーでサービスキープが出来たこと、ダブルフォルトをした時、「今は(7-6で勝っているけど)3オールとして1ゲームアップする気持ちでがんばろう」と励ましてくれた山本さんの言葉、すごく印象的でした。

(次ページへ)

今月のテニスショップ『フジ』による  
用具指導日は、8月15日

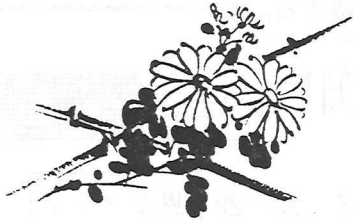
久米川コートで行います。

私が、硬式テニスのダブルスで優勝したのは生まれて初めてで、しかもシングルス向きだと言われていたこの私が優勝なんて、信じられませんでした。

テニスコートへ行くたびに、「優勝おめでとう」と言われたことがとてもうれしかったです。最後まで応援して下さいました。秋期大会は、シングルス、ダブルスの二つで優勝出来るように頑張りたいと思います。



### 種子島より愛をこめて



美住クラブ



氏原 邦博

この度、東京での約5年の生活に別れを告げ、何の因果か種子島へ流刑となってしまいました。

東村山に転勤のため移り住んだのが昭和63年の10月8日、西部線の電車の中で東村山に近づくにつれ畑が多くなり、東京都内といえども田舎だなと思ったことを覚えております。それまで、志村ケンの東村山音頭でしか聞いたことのない地名であり、東京都内であることさえ知らなかったのですから。

荷物もある程度片づいた10月下旬の日曜日、テニスサークルを探してスポーツセンターに行ったところ、すぐ近くのコートで土日活動しているという「市民テ」を教えて頂き、luckyにも入会手続受付中とのことであり、早速入会させて頂きました。それからの4年間ほとんどの土・日は雨の日を除いて久米川コートで過す状態となり、専らストレス解消の場となりました（調子が良ければストレス解消となるのですが、絶不調の時にはストレスが逆に貯まるということもしばしばでしたが）。テニスの腕前のほうは皆様ご存知の通り、一向に上達せず初心者に毛の生えた状態のままでありましたが、20周年記念の実行委員や事務局員をさせて頂き、とても良い思い出となりました（今度は事務局長でもやろうかと思っていたのですが---ウソ!）。残念なのは、合宿へ一度も参加できなかったことです、合宿後の写真を見たり、楽しい出来事を聞いたりして、来年こそはと思っていたのですが。

それにしても、東京という見知らぬ土地へ来て、職場以外の人と知合になれたのはテニスのおかげです。皆様には大変お世話になりました、心から「ありがとうございました」と申し上げます。

今度の赴任地種子島は、青い空、碧い海に囲まれハード6面、オムニ6面という恵まれた環境にあります、暇と金を作って是非遊びにおいで下さい。

私も御赦免船が迎えに来たら、久米川コートにお邪魔したいと思っております、その時にはよろしく願います。

氏原さんには大変お待たせを致しましたが、ようやく掲載できることになりました。もう1か月も載せなければ、「種子島」で広報部長も命運尽きていたかもしれませんネ。（広報部より）



### 市民テの6ヶ月を振り返って 諏訪クラブ・田 迎 学

市民テに入部してはや6ヶ月、齢40歳を過ぎてからテニスをやるうと思いたったのは、いうまでもなく健康のことが気になりましたからです。

腰周辺に贅肉が付だし、キレも無くなり集中力や持続力が衰えたこと、日々実感していたからである。（本当に40才?）

これまでも野球やジョギングをやったが長続きしなかった。

こんどは、大丈夫そうだ。その理由を挙げれば、土・日曜日なら、いつ行ってもテニス出来ること、に尽きると思う。

（願わくば雨の日も出来ればと思うのは私だけだろうか。）

〔久米川コートもせめて人工芝〕  
利害関係抜きスポーツを通じての仲間との交流は、爽快だ。

しかし、私のような初心者にとって、ベンチ中央に陣取る熟女軍団の前でプレイ（ボールあてゲーム程度ですが）することは、かなりの勇気のいることです。

事実、私のクラスの初心者は一人も練習に来ていない。これでは3か月の練習の成果も次のステップへ持続していかないだろう

初心者スクールが無いときは、専用コートを一画初心者に開放して、技能と興味が持続するようなお取り計らいを、執行部に希望したい。

今期総会について一言しよう。

総会で配付した資料（議案書）を会員に事前に送付し、クラブの責任者から説明がほしかった。

そうすれば、新会員にも内容の検討が出来たし、意見も出せたと思う。繰越金消化の意見は前の総会で出されていたとはいえ、1~2年で急激にゼロにし、40%以上の値上げをするのはあまりにも無謀に思えた。

もっと時間をかけて討議すべきだったのに、やや強引な総会運営で残念な結果となった。

値上げは決定されたのだから、今後は会費の適正な運用に配慮してほしいと思う。（貴重なご意見有り難うございます。）

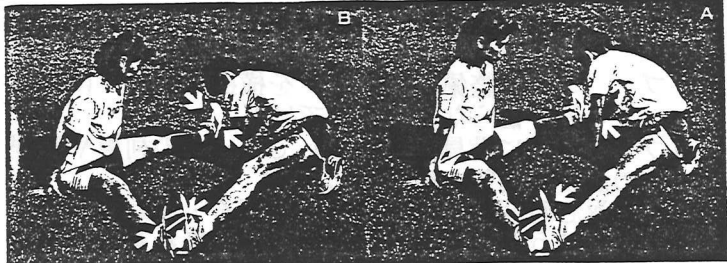
：\* \$ : \* \$ : \* \$ : \* \$ : \* \$ : \* \$ : \* \$ : \* \$ : \* \$ : \* \$ : \*

### テニ狂健康辞典

・・・PNFストレッチング・・・  
私たちのこれまで行ってきたスタテック（静的）なストレッチングと、どう違いどのような効果があるのか。そもそもPNFとは何なのか？

Proprioceptive Neuromuscular Facilitationの頭文字を取って『PNF』と称する。「固有受容性神経筋促通法」

PNFストレッチングというのは、パートナーの「ちから」を借りてストレッチングをするのが基本であるから、スクールの時のウォームアップに取り入れたりすると効果を期待できるのではないかと思う。押す、押し返すの抵抗運動を含んでいるので、同時に筋力アップも可能である点がスタテックなものとは違っている  
『参考例』



⑦股関節（外転）  
A 右の足で左の足を踏みつけ、右の足を左の足の上にのせて、右足を左足の外側に倒す。  
B 左の足で右の足を踏みつけ、左の足を右の足の上にのせて、左足を右足の外側に倒す。  
このようにして、股関節の外転運動を行う。

### 編集後記

長い梅雨と、7月に台風が2つもやって来たり（都議選・衆議院選挙と続いたせいでもないでしょうが）で、久米川コートは長い間私達を寄せつけませんでした。

ようやく盛夏を思わせる真夏の太陽が戻って来ました。あと1ヵ月でもう秋期大会が始まります。この8月の練習と合宿が成績UPに結実されんことを。田畑さんに負けぬよう市民テの皆さんの健闘を祈ります。  
『T. K』