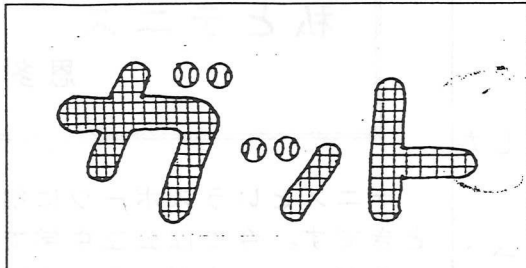


HCTC
since 1972



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

4月	5月分のコート	青葉A
5月	6月分のコート	青葉B
6月	7月分のコート	萩山A

発行責任者・松井貞二
住所 東村山市
恩多町5-49-47

編集責任者・太田裕紀
FAX
☎ 0423-45-2727

第2回運営委員会報告

H. 8. 3.10. スポーツセンター

会長連絡事項・・・特になし。

連盟連絡事項・・・3/30・31の森教室参加者を再募集。なお、森教室開催のため30日(土)1時～3時・1面、31日(日)10時～12時・2面、久米川コートの提供依頼がありました。

事務局より・・・4/14(日)・4/28(日)1時～5時 JSSコート(3面)を市民大会の代替えとして用意しました。当日は技術部による玉出し練習も予定しています。

技術部報告・・・本井教室を6月22日(土)・23日(日) スポーツセンターで開催します。

会計部報告・・・予算の執行状況は計画通り。

財政部の名称を今後は「会計部」とする。

広報部報告・・・名簿の紙質が薄く変わってしまい、見にくくなりましたが、来期は検討します。

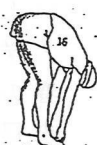
* 各クラブより *

青葉クラブ・・・3月3日、東村山高校に14名参加。
恩多クラブ・・・2月25日の新年会に17名参加。
諏訪クラブ・・・2月24日の新年会に24名参加。
5月12日(日)・12～16時・東邦生命コート・3面にて練習会を行います。夏季合宿を8月17日～19日に富士テニスロッジで美住クラブと合同で開催の予定。
萩山クラブ・・・3月3日、東邦生命コートの練習会に24名参加。5月に練習会を予定、日時及び会場は未定。夏季合宿を8月24日・25日に山中湖方面で予定。11月・12月に練習会を予定しています
美住クラブ・・・2月13日の打合せ会に14名参加。
3月9日、東村山高校に27名参加。3月20日、東邦生命コートの練習会に28名参加。4月・5月に練習会を予定。

ストレッチングの...



...いろいろ



黒い部分に効果あり!

*** 4月のコート情報 ***

久米川コート		
曜日	時間	練習日
土曜日	9:00～17:00	6, 13, 20, 27,
日曜日	8:00～17:00	(7, 14, 21, 28) 2
市民大会の開催で使用不可 (予備日)		
恩多コート (早朝)		
土曜日	7:00～9:00	6, 13, 20, 27
日曜日	7:00～8:00	7, 14, 21, 28, 29
恩多コート (ナイター)		
水曜日	19:00～21:00	3, 10, 17, 24,
JSSコート *砂入り人工芝コートです!		
日	時	面数
4月14日(日)	13:00～17:00	3面
4月28日(日)	13:00～17:00	3面
東村山高校コートの予定はありません。		

* 4月29日・5月12日は市民大会の予備日です。

* 平成8年度版・会員名簿の訂正をお願いします。

ページ	氏名	訂正内容
19	浜 良一	(住所・電話番号) 埼玉県所沢市山口788 15-605
〃	浜 睦子	0429-24-1013
23	早野 美智子	(氏名) 早野 美知子
24	曾々木 学	(電話・局番) 0423-95-4109
24	小林 帥男	(住所・地番) 東村山市富士見町1-14 南台公団 8-104号

テニスショップ フジによる

用具指導日は、市民大会開催のため
今月はありません。

ストレッチングのお勧め!!!

気候もよくなりテニスシーズン到来となりました。

今年も目一杯テニスを楽しむために、ウォーム・アップとウォーム・ダウン（クール・ダウン）を、実行して頂きたく、市のスポーツトレーナーからの参考資料を照会します。

ウォーム・アップは、いわゆる準備運動のことで、主運動を行う前に、からだや精神の準備を整える運動をいいます。主運動に必要な身体機能、特に心臓や筋肉などの運動能力をあらかじめ高めておくことをその目的とし、軽いストレッチを行って筋肉や関節の柔軟性を高めたり、軽いジョギングをして心拍数を高め、筋肉の温度を上げたりします。

運動生理学的には、①全身の筋肉、靭帯、関節の機能を高めておく、②運動に必要な血液や酸素を全身に送り出すために、心肺機能を高めておく、③これから運動を行うのだという精神的な心構えをする、など運動への準備を行うことを差し、外傷予防にも、また急に激しい負担をかけないためにも必要とされます。

主運動の種類や個人によってその強度や時間は変化しますが、一般的には15～30分ほど行われます。また、主運動が終了したら、運動によって受けていた刺激を急にストップさせるのではなく、ゆっくり徐々に終了させることが望ましいとされています。そのため、クール・ダウン（あるいはウォーム・ダウン）とよばれる整理運動をウォーム・アップと同様に行います。

☆☆☆注意事項☆☆☆

1. 動作はゆっくりと、
リラックスして行いましょう。
2. 反動をつけたり、反復運動はやめましょう。
3. 痛みを感じるまで行わないようにしましょう。

私とテニス

恩多クラブ 小沢千秋

テニスというスポーツに初めて出会ったのは中学生のときです。今では公立中学でも硬式テニスをしているところがありますが、その当時は私立中学の極一部でやられているだけで、もちろん軟式テニスでした。やろうと思ったのは大した理由からではありません。余りハードな練習をしていないクラブを選んだだけです。今、思い出してみると、『よく素振りをやらされていたなあ』という思いがします。まず形から入るという、昔流の教え方そのままです。テニスコートなどはありませんでした。ふつうのグラウンドにラインを引いてコートを作るのです。そして、練習日は毎週ごとに曜日が決まっていた。前日は野球部がノックをしていた所ですからその凹凸の凄いこと。今思い返してみると良くあんな所でボールを打っていたなあと思います。

高校に入ってからそのままテニス続けました。また一から違うスポーツを始めるのは面倒臭いと考えたからで至極簡単な理由です。中学からやっていたのでまあそこそこのレベルでしたが、対外試合では初戦敗退ばかりで、試合に行っても何試合もして帰るといった記憶がありません。そのため良く反省のためと称する正座をさせられました。固いコンクリートの上で。練習は好きなのですが、試合は嫌いという素地ができたのはこのころの体験からきたのでしょうか。でもイレギュラーしない専用コートはあったし、毎日練習はできるし、しかも時々女子部員と合同練習はあるし、楽しい3年間でした。

高校を卒業してから再びラケットを握るようになったのは社会人になってからで、会社のテニス部に入ったからです。天気の良い休日をボケーンとして一日過ごすのはお天とう様に申し訳ないと考えたからで、このとき初めて硬式テニスをやったのです。その当時は未だフレームが木のラケットでした。軟式の打ち方で始めた我流の硬式テニスですから基礎が全く出来ていません。そこで、テニススクールなどに通ったりして、ボレーが出来るようになったのはつい最近のことです。

硬式テニスを始めてからでももう何年もたつわけですが、これまでテニス続けていて良かったのは、テニスを通じていろんな方々とお知り合いになれたことではないでしょうか。趣味を通じて自分の世界、知人の輪が広がりました。これからもまた新しい出会いを求めて『エンジョイテニス』をモットーに身体が動く限りテニスを続けていきたいと思っています。

編集後記

いよいよ春本番！
入学式、お花見…心ウキウキする季節です。
春の市民大会も始まります。
市民テの皆さんのご健闘をお祈りします。

(M. A)