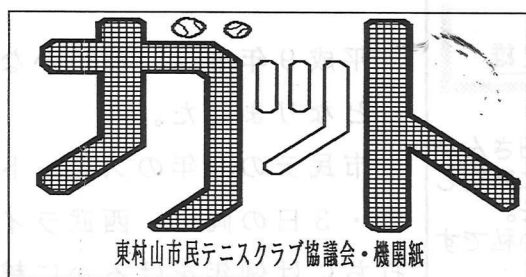


HCTC
since 1973



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

2月	3月	恩多A
3月	4月	恩多B
4月	5月	青葉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
☎ 0423-45-2727
(FAX・同)

第12回運営委員会報告

H. 9. 1.12.・・・スポーツセンター

会長連絡事項・・・1/26(日)午後1時・スポーツセンターでの総会の準備を各部共よろしく願います。

連盟連絡事項・・・春の市民大会については2月15日付け市報をご覧ください。(受付は、3月9日・スポーツクラブ室)

多摩湖駅伝が3月2日に開催されますので、参加希望者は各クラブの連盟理事へ申し出てください。

事務局から・・・7中の教頭先生から利用者に注意がありました。1.コートでは禁煙。2.ゴミは持って帰る。3.駐車は体育館横を利用し校庭内に乗り入れない。4.利用始めと帰りには警備員に声をかける。

技術部報告・・・第一回のスクール参加者数は前半が約40名、後半が約50名です。

中級スクールを2月11日(日)・10時～12時久米川コートで開催します。

古くなったボールの処分については現在、久米川コートに「廃棄ボール箱」を設けてありますので気がついた方はピックアップして箱に入れてください。

後日、技術部員が整理し処分します。皆さんのご協力をお願いします。

会計部報告・・・予算執行状況は順調。

広報部報告・・・新年度の会員名簿の紙質については一年間の使用に耐えればよいこと、財政面からも前年同様の仕様とする。

本年度の各クラブ広報担当者は次の方々です。

- 恩多クラブ・・・朝倉守 . 木村玄
- 青葉クラブ・・・道本尚子 . 椎津圭子
- 萩山クラブ・・・上田俊夫 . 田中正子
- 諏訪クラブ・・・田辺学 . 金丸アツ子
- 美住クラブ・・・高木嘉明 . 小松三枝子

会員の皆さんのご協力をよろしくお願い致します。

*** 2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	1, 8, 15, 22
日曜日	8:00~17:00	2, 9, 11, 16, 23
恩多コート (早朝)		
土曜日		12~2月まで活動休止
日曜日		"
恩多コート (ナイター)		
水曜日	冬期閉鎖中にて使用不可	
東村山高校コート		
3月までありません。		

※ 各クラブよりの ※

恩多クラブ

1/19(日)JSSにて練習会を開催し、終了後に新年会を行ないました。

青葉クラブ

1/5(日)に新年会・総会を開催しました。新役員は、会長：浜敬子さん、副会長：田中敏雄さん・松井栄一さん、事務局：望月修さん、会計：斎藤純子さん、コート取り：遠藤京子さん・但野和子さん、広報：道本尚子さん・椎津圭子さんです。

萩山クラブ

夏合宿は他クラブと重ならない様、検討中です。

諏訪クラブ

2/1(土)に総会を開催します。

美住クラブ

1/5(日)7中で練習会。1/11(土)総会を開催。新役員は、会計：太田康晴さん、連盟：小松山隆さん、コート取り：金子陸平さん、井上美子さん、早野美智子さんです。3/30(日)所沢セルテイスで練習会を予定しています。

ラケットショップ "フジ" による
用具指導日は2月9日(日)10時 久米川コート。
当日が雨天の時は、翌週になります。

私とテニスとRun

諏訪クラブ 黒岩俊雄

広報部を離れて1周年、ようやく忘れかけていたら太田さんから近況を報告せよとのご連絡。あらためて広報部の面々に感謝しつつ、拙い一文で貴重なスペースを汚す無神経。お許しを。

さて、テニスも文章もまともな“技”に到達していない私ですが、残りの“心”“体”はどうなのか。

この二つを同時に満足するものが私の場合ジョギングなのですが、動機というのは信頼関係を醸造するというその名も“酒”を遠因とする不摂生のため、心臓にほど近い臓器の一部を名前だけのものにしたことで、運動療法＝ジョギングに出会ったのです。

“心”“体”を鍛えるために、ジョギングやウォーキングは本当に適していると思います。“体”を鍛えたあとの喉にはあの“酒類”が最適だということで、運動を完了した後は“心”との対決が約束されており、まさに一石二鳥であります。

市民テの方とも貯水池のコースなどでお会いしますので、同好の志も多数おられることと存じますが、機会がございましたら今年暮れに予定されている「所沢マラソン」などに出掛けませんか。

“健康ブーム”のこの頃ですから、皆さんが週末に行っているテニスは、10分で約100Kcal、ジャズダンス8分、水泳4分4分と同様なエネルギーを消費するという事は、ご存知かと。

体重（特に体脂肪）を減らしたいとお考えの方に内密でお教え致したいのですが、あと5kg位減らしたいと希望した日、思い立ったら吉日です。

1日の食事を1700Kcalにし、1万歩（できれば早足で）歩いて下されば速い人で1か月、遅い人でも2か月で5kg位の体重は減らすことができます。（ジョグなら30～60分ゆっくりと）

これは“有酸素運動”を長期間継続した場合の直接的なご褒美ですが、テニスの際、腰のきれが良くなりストロークはおろかボレーなど狙ったコースにズバッと、スマッシュは、憧れのジャンピングスマッシュも決まるようになるのか。

まだあります。箆の奥にしまいこんだミスカーも着てみようか、スーツも、スキーウェアなども肥満が原因で失っていたものたちに復権のチャンスを与えられるのです。ただし、大き過ぎることになった者たちは、特権を失うこととなります。

肝心なことを一点。有酸素運動とリンクしない“食事制限”だけでは、体の水分と筋肉の減少を進展させるだけで×です。

1月19日（日）に東京シティマラソン（ハーフ 21.0975km）に参加してまいりました。

新宿の都庁舎前から歌舞伎町・靖国通り・水道橋から白山通りをへて皇居前（10km）、東京タワーを過ぎNEC本社前を左折し海岸通りを一直線で大井競馬場のゴールまで。

標高は都庁舎前の38m～競馬場のダートコース3mの全体に下りの走りやすいコース。

比較的温かいとはいえ、5℃位の風のあるビルの谷間、寒い。

9時35分スタート（この大会は車いすの部もあり、そちらは9:00にスタート）風邪気味のためか市ヶ谷駅前でも汗が出始める。左側に女性が多いのは、スタート時の計測方式の指導のためか。（私より速そうな方ばかり）

応援はまばら、この寒いのにとか・ほかにやりたいことがないのかとか小声でも聞こえてしまう。

当たっているが答えている訳にもいかず、ただ走る。東京駅の赤レンガ印象深い。お掘りの柳と水面は無言で通過。田町はわが故郷（15km）ようやく気合を入れる。東京臨海高速鉄道の予定線上を過ぎるとあと2kmの標示。重くなった足に平手で刺激。

感動のゴール、互いに健闘を讃え合い思い思いに整理体操などで体をほぐし、着替えて帰途に。唇の周りを舐めると塩っぱい。

1時間半余の小さなドラマの終焉。

テニスは身体中の筋肉全てを使うような気がしますが、ジョギングは足の裏表を使うぐらいなものですから、走っている間は余程のトラブルでもないかぎり、会社のこと、市民テのこと、読み掛けの本のことなど考えたりもしますし、前を走るランナーの状態を見たりもしますが頭はカラッポです。（？わかりますか。）

軽いジョギングは、ストレスの解消に最適です。勿論、テニスのあとの汗と変わらないくらい快適です。

市民テの皆さんの生活の中にジョギングをお勧めしたいものです。テニスと合わせ“心・技・体”の完成を目指しましょう。

ジョギングの完走より、文章を書くのは大変です。“迷走文”“支離滅裂文”へのお付き合いありがとうございました。

~~~~~（コートでまたお逢いしましょう。）~~~~~

### 「平成9年・市民テの活動スタート！」

平成9年度は、穏やかな素晴らしい気候での幕明けとなりました。

市民テの今年のスタートの勢いは激しく、1月2日・3日の両日、西武ライオンズ球場コートでの初打ちには例年をはるかに越える会員さんでにぎわい急遽、コートを追加する次第でした。また、初打ち記念撮影会は、お知らせのとおり、5日・10時に久米川コートで行なわれました。

若干、遠目ですが、当日の参加者の顔ぶれです。



### スポーツ・センターからのご案内

ストレス、運動不足、栄養のとり過ぎのため高血圧、糖尿病、心臓病などの成人病がふえています。

自分のからだの健康状態や体力を調べることは、健康に生きるために大切です。

- ◎ これからスポーツをはじめるかた
- ◎ いまスポーツをしているかた
- ◎ 中高年のかた

の健康状態を専門家がチェックし、あなたの健康レベルに応じた運動処方、生活、栄養の指導をおこなっています。

毎週火・土曜日、午後1時30分～（約1時間半）予約制で、費用は2000円です。

詳しくは、スポーツセンターへ電話または直接来館してお申込みください。

### 《編集後記》

今年も安心してテニスを目一杯楽しむため健康チェックを受けることにしました。（上記）

身の周りでも風邪の勢いが感じられる様になりましたが、皆さんくれぐれもご用心を！（H・O）