横浜市テニス



VOL.6 第59号

協会ニュース

YOOKO HAMA TENNIS ASSOCIATION NEWS

「発行 横浜市テニス協会 総務部 〒231-0028 横浜市中区翁町1-5-5 関内スクエアービル306号 TEL045-663-0557 FAX045-663-0558

\$380

横浜市民体育大会テニス競技シッグルス

◆女子65歳初代勝者誕生/全17種目成就◆

大会は、10月5日(土) 富岡西公園を初日に、12月21日(土) 好天の三ツ沢公園において17種目の決勝戦が100名以上の応援者の見守る中、大変白熱した試合が展開され、3か月にわたる大会を終了しました。

期間中4日間の降雨により、一般男女予選が影響を受けました。日程変更や時間繰り上げの試合進行など、日程調整が大変でしたが、皆さまにご協力いただき年内に終了することができましたことをお礼申し上げます。

各種目の勝者は女子40歳の佐藤恭子選手と女子50歳の鈴木裕美子選手、男子45歳の臼井武士選手の2連覇を除き、14種目が新しい勝者となりました。ことに、女子65歳が新設され、初代勝者に佐藤順子選手がなりました。

また、「3セットを1日に1試合」を本年度は一般男子本戦を除

き16種目の決勝戦に試みてみました。なお、試合進行では①最初にトスを行う。②相手にわかるよう判定とポイントコールを行う。③基本事項のフットフォルトをしない。以上3点を日ごろの練習において、意識改善いただき、ルールとマナーの向上の取り組を進めていただきますようお願いいたします。

エントリー総数は1,374名で、前年大会より43名下回り、また 棄権者数も1.8割増となりました。今後も参加される方々にとって、より満足いただける大会となるよう努力してまいりますので、 ロングランで日程調整が大変とは思いますが、なるべく棄権をしないようお願いします。

最後に運営に協力いただきました都筑区・南区テニス協会、YSC、サバス金沢八景、TGレニックス、YITCの4加盟団体並びにJTA審判員の方々にこの場にてお礼を申し上げます。

(市民シングルス競技委員長 九鬼博)



シングルス各クラス **優勝コメント**

(一般男子) (18) 強い思いが実る 田中 謙伍(橋Tアカデミー)

先ず、今大会を開催し運営してくださった 関係者の皆様にお礼申し上げます。

市民ダブルスでは惜しくもベスト4で負けて しまい、とても悔しい思いをしたので、シング ルスにかける思いは強いものがありました。

10月6日の予選から12月21日の最終日まで、大会期間としては長い中で、徐々にテニスの調子を上げていけたことに、自分の中ですごく満足しています。

今大会をバネに他の大会でも良い成績が 残せるようこれからも頑張ります。最後に横 浜市のテニス界が今後、更に盛り上がってい けるよう、微力ながら貢献させていただけれ ば幸いです。



この優勝をしっかり活かして 日井 佑奈(在住)

まず始めに今大会を開催してくださった大会関係者の皆様、このような素晴らしい大会を開催していただき、ありがとうございました。私は今大会、優勝することのみを考えて試合をしてきました。その結果、しっかりと優勝することができて嬉しく思っています。

私は、明治大学体育会硬式庭球部として リーグ戦にも出場し、関東大学テニスリーグ にて二部昇格を果たすことができました。し かし、今年度私自身、個人の学生の大会にお いては満足のいく結果を出す事が出来ず、つ らい思いをしていました。そのため、この横浜 市民大会で優勝でき、とても自信になりまし た。これを皮切りに、一部昇格を目指していく と共に来年からの個人の大会でも活躍してい けるよう、頑張っていきたいと思います。また この優勝をしっかり活かして、都市対抗戦や、 国体に出場できるよう、頑張って参ります。



は735m以上は 初タイトル

ル 池田 孝郎 (在勤)

今年のダブルスでは準優勝という悔しい結果でした。シングルスでは何とか優勝というタイトルが欲しい、という気持ちで臨みました。

しかし、シングルスは自分との戦いで、自分 に簡単に負けないようにとメンタルで平静を 保つことが一番辛かったです。 気持ちを切ら せてしまえば楽になるのに。

何で大変な思いをしなければいけないのか…。しかし最後まで切らせることなく戦えた結果がこの優勝だと思います。

たくさんの方々の応援と家族の支えのおかげで苦しい戦いも乗り越えることができました。改めて応援して頂いた皆さんにこの場を借りてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

最後に、この名誉ある横浜市民大会の運営に携われました皆様に心からお礼申し上げます。



原子40点以上U.) 感無量の優勝 岡田 要(エバーグリーンTF横浜)

毎年、横浜市民大会には様々な種目に出場させて頂いていますが、優勝には全く縁がなく、今回初めて優勝することができ、感無量です。

細々とですが、学生から現在に至るまで持続している唯一の趣味がテニスで、最近ようやく結果が少しずつ付いてくるようになってきた所で、今回の優勝が更なるモチベーション向上になりました。

週末には会社のコートや、所属するクラブで一緒に練習して汗を流し、夜のお酒まで付き合ってくれる仲間には感謝したいです。これからもずっと継続できるために、体力維持・向上を図りながら楽しんでいきたいです。

最後になりますが、毎回気持ち良く試合を させてくださる協会役員およびスタッフの皆 様には感謝するとともに、来年も同じ結果が 出せるよう精進をするつもりです。



[135-415前以上(187] 2連覇、応援の皆さんに感謝の気持ちで一杯

名誉ある横浜市民大会で2連覇できたこと は本当に嬉しいと同時にこれまで応援して頂 いた方に感謝の気持ちで一杯です。

過去にも2連覇はあったのですが、それか

ら10年弱は優勝することはできず本当に厳しい大会ということを十分に味わってきておりますので、今回はこの喜びをしっかり味わいたいと思います。

この1年は色んな大会で競って負けることが多かったのですが、腐らずに練習だけはやり続けていた事、そして新しい事にもチャレンジして少しでも上手くなりたいという気持ちを持ち続けていた事が、今大会の優勝に繋がったと思います。これもコナミテニスチームの皆とテニス仲間達の支え、そして応援して頂いた方々の熱い思いがあったからです。今後も盲しくお願いします!

そしてこの大会を運営頂いた大会関係者、 スタッフの方々には本当に寒い日が続いて大 変であったと思いますが、いつもいつも一生 懸命に運営頂きまして本当にありがとうござ いました。



LEF50 以上 1.1 たくさんの応援をもらって _{窪田 洋久 (横浜Deep Blue)}

今大会、2度目の優勝をできるとは夢にも 思っていませんでした。前回 (2009年) の優 勝から今回までに起きた大きな出来事のひと つに、東日本大震災があります。

あの震災のおかげで私たちは「つながり」、「絆」、「支えあう」ということを思い出すことができたのかもしれません。閉鎖するテニスコートが数ある中で、今もこうして日本テニス

発祥の地・横浜でテニスができるのは、支えてくれる人とのつながりのおかげだと感じます。テニスコーチとして仕事を与えてくれているメガロス横濱、東急あざみ野TG、YITCのスタッフやゲストのみなさま、いつもありがとうございます。

長期間の今大会を運営していただいたテニス協会役員、審判員のみなさま、ありがとうございます。そして、いつも私のそばで応援してくれる最愛の宝者・家族へ…ありがとう。これからも感謝を感動に変えて、多くの方にプレゼントしていきたいと思います。



は555 BL-18] 故障をのりこえ

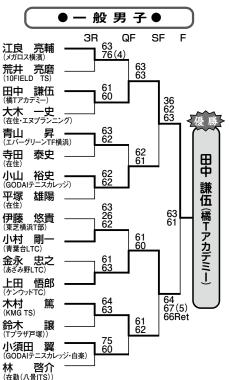
宮島 信行(亀の甲山TC)

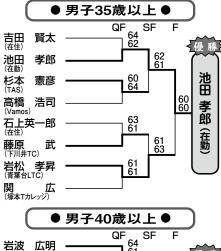
まず始めに、今大会の運営に携わった協会役員および関係者の皆様に感謝申し上げます。

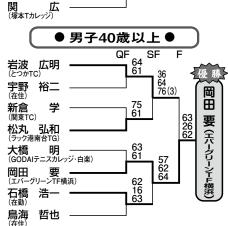
50歳も後半となり、普段から怪我をしないことと試合に当たっては体調の管理が特に重要であると思っています。しかし、10月に腰を11月に右手首と故障してしまい、練習もままならずどうなることかと心配しましたが、比較的早く痛みがやわらぎ試合に集中することが出来て喜ばしく思います。

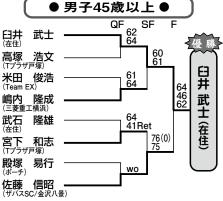
最後になりますが、亀の甲山テニスクラブ の皆様と共に練習に付き合ってくれた皆様に 感謝申し上げ、これからも目標を持ってテニス を楽しく続けて行きたいと思います。

優勝おめでとうございます!!













[男子60歳以上優勝] 幼少の頃の思い出がよみがえる 勝山 誠(YITC)

還暦を迎え、今でもラケットを片手にコート を走り回れることはとても幸せなことと感じ ております。

毎年寒いこの季節に市の関係役員の皆様 のご努力で年々盛況なテニス大会を運営して いただきありがとうございます。今年は本牧 市民公園、三ツ沢公園でプレーができとても 感じるところがありました。

本牧市民公園は今から56年前、三溪園 の海岸で海水浴に来た地でした。当時は高 速道路もコンビナートも無くのどかな浜辺 でした。

また三ツ沢公園は幼稚園の遠足で訪れ、 グラウンドの土手でお弁当を食べた記憶が 残っています。そんなタイムスリップが試合 中の脳裏を過ぎながらボールを追いかけて いました。

今、私がプレーしているYITCも日本テ ニス発祥の地で、140年余りの歴史を重ね多 くの内外テニス愛好家たちが集まっていま す。その歴史の流れの中でテニスと言う素晴 らしいスポーツを生涯の趣味として楽しめる 幸せは掛けがいの無いものです。

末永くテニスを続けて行きたいと思いま す。大会企画・運営の皆様ありがとうござい ました。



[男子65歳以上優勝] 勝ち、負けは運しだい 鉢蝋 修(和泉テニスクラブ)

今回は運に恵まれて、優勝することが出来 ました。誠にありがとうございます。

今後とも、運に恵まれたいと願っています。 又、助言してくれた人、練習仲間に感謝しま す。月日は早いもので、いつの間にか65歳以 上のクラスになり、体のあちらこちらが壊れ始 めています。痛みと仲良くしながら、楽しんで 行きます。



[男子70歳以上優勝] 価値ある優勝

小川 正澄(在住)

まず始めに、今大会を運営して下さった横 浜市テニス協会関係者の皆様にお礼申し上 げます。大変お疲れ様でした。

私は、第36回大会で65歳の部で何とか優 勝し、今回70歳の部で出場させて頂き優勝す ることが出来たことは大変うれしく思ってい

ます。特に今回はシード選手3人を相手に対戦 し勝利しての優勝ですので私的には非常に 価値があると思っております。

しかし、相手のほうも同じ条件での戦いで すので勝敗は紙一重でかなり厳しい勝利に なったと思っております。何とか試合の流れ を相手にもっていかれないように戦えたのが 良い結果になったのではないかと思います。

これからも、健康に気をつけ長く好きなテ ニスが続けられるように頑張っていきたいと 思っております。



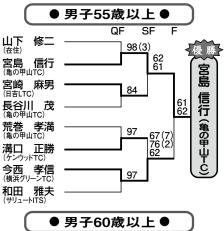
【男子75歳以上優勝】 やりました! 初優勝 尾﨑 隆夫 (TG レニックス)

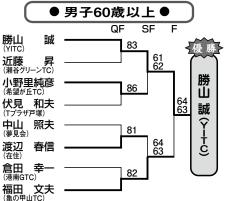
私はレフェリーの 「ゲームセット」 のコールを 聞いた瞬間、嬉しさのあまり両手を突き上げ て立ち尽くしてしまいました。

この優勝は市民大会の舞台でしか味わえ ない特別な嬉しさになりました。朝から富士 山の映える快晴の三沢公園テニスコートで決 勝は行われました。私が対戦した鈴木さんは 同じレニックステニスクラブのメンバーでお相 手もしているのでお互いやりにくいのですが、 何とか粘って勝たせていただきました。本当 に嬉しいです。

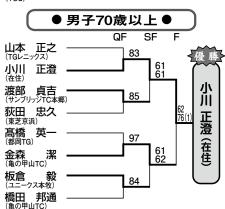
お世話になった大会役員の皆様、応援を 頂いた皆様、有難う御座いました。深く感謝 申し上げます。

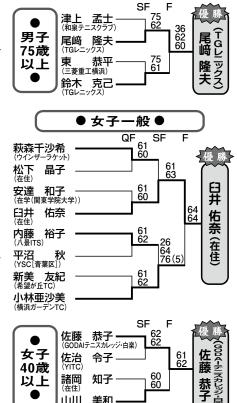
どこかの論文に大きなイベントで賞を1回











藤

60 60

40歳

以上

諸岡

知子

美和 山川

横浜市テニス協会ニュース

頂くと約1年、2回頂くと約3年寿命が延びるとありました。成功体験が自律神経に良い影響を及ぼすのでしょうね。お互い意欲を出して寿命を延ばせれば良いですね。



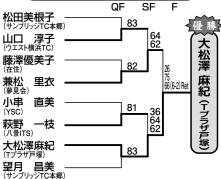
[女子40m以上側側] 来年も同じ舞台に

佐藤 恭子(GODAIテニスカレッジ・白楽)

はじめに、横浜市テニス協会役員の皆様、 運営に携わって下さった皆様にお礼申し上げ ます。ありがとうございました。

決勝戦、最後の舞台は三ツ沢コートに全種目が終結するという形で行われました事に、 テニス協会の規模の大きさ・運営の素晴らし さを感じました。











● 女子60歳以上 ●

	佐藤	順子	浜野五	寿美	高城美穂子	順位
佐藤 順子 (エバーグリーンTF横浜)		_	wo	0	80	1
浜野五寿美 (YITC)	wo	×		\	wo ×	3
高城美穂子 (横浜グリーンTC)	08		wo	0		2

そして、その中で優勝することができとても 喜ばしく思います。また、来年も同じ舞台に立 てるよう頑張りたいと思います。



女子45章以上(18) あきらめない!!

大松澤 麻紀 (Tプラザ戸塚)

はじめに大会を運営して下さった役員の皆様、関係者の皆様に心よりお礼申し上げます。

初戦から厳しい試合の連続でしたので、運 よく優勝出来たことは本当に嬉しいです。

エントリー直前の足の痛みで日程の遅い年齢別にした事や初日のサスペンデッドの影響で準決勝だけ別になる等…ハプニングが幸運を引きよせたと思います。

準決勝の三セットマッチは想像以上に足にこたえ、必死にボールを相手のコートに入れることだけ意識しました。決勝は肘の痛みで思い通りに返球出来ない焦りからミスが続いた時に、「あきらめない!!」と気持ちを切り替えて粘る事が出来たのが一番の収穫です。

三時間半もハラハラしながら応援して下さいましたテニスプラザ戸塚の皆様や横須賀の友達、本当にありがとうございました。そしていつもクラブで練習して下さる仲間や指導して下さる秋山コーチ、家族に感謝の気持ちでいっぱいです。



安年50前以**上**13) 来年もまた、ここに 鈴木 裕美子(東急あざみ野TG)

伝統ある横浜市民大会シングルスで 二連覇できたことを とても嬉しく思います。ひとえに日頃から一緒に練習して下さるクラブの皆様、応援に来て下さった友人のおかげと感謝の念に堪えません。

この度の決勝は、珍しく快晴に恵まれ、ポカポカ爽やかな陽気の中で、楽しくプレーできました。とは言えコートの後方は、前日までの氷雨が凍っており、試合のたびに雨や強風と、大会を通して不安定な天候に悩まされました。そんな中での円滑な大会運営は大変な心労の連続だったことと思います。

あらためまして横浜市テニス協会のスタッフの皆々様、コートレフェリーの皆々様に厚くお礼を申し上げます。

来年もまた、ここに戻ってこられますよう、日々テニスを楽しく続けていきたいと思います。



はじめに、寒い中、朝早くから暗くなるまで大会運営に携わってくださった皆様、ほんとうにありがとうございました。

決勝の日は、素晴らしいお天気になり、思い切りテニスをすることができました。どのコートも決勝にふさわしい、熱い戦いが見られました。同じ場所に立っているというだけで、気持ちが引き締る思いがしました。でも、私自身のテニスについて言えば、課題が残る、決して満足のできる内容ではありませんでした。

試合に出る以上は、ひとつでもレベルを上げて納得のいくテニスで勝っていきたい。あとどのくらいテニスを続けていけるかわかりませんが、そう思って、これからもがんばりたいと思います。



私のテニスの目的は、友達や仲間を作り、楽しくゲームを行い、時間を共有することでした。主人の転勤に伴い、福島からの、兵庫、東京、そして横浜、お蔭様で各地に沢山のお友達が出来、現在も交流が続いております。

4年半前、サンブリッジに入れてい頂き、レベルの高いテニスに接し、熱心に指導して下さる、役川コーチ、岡本さん、出口さん、そして、明るく優しいお仲間に恵まれ、楽しく練習をさせて頂いております。今回の結果は、皆様のお蔭と深く感謝致しております。本当に有難うございました。

2015年、春、私は福島に戻ります。戻りましたら、若い方や、子供達に、ボールを出しながら、テニスの素晴らしさ、楽しさ、仲間の大切さ、マナー等を伝えていきたいと思っております。



女子65章以上電影 テニスに乾杯!

佐藤 順子(エバーグリーンTF横浜)

コートで元気に走り回ることができる、もう それだけで充分幸せでしたのに、優勝のご褒 美までいただけて、嬉しいやら恥ずかしいや らです。只ただ練習が好きで、六十歳も間近 になってから、練習の場に恵まれたことは幸 せでした。そのお蔭で、歳を重ねていくことが マイナスばかりでなく、多少なりともプラスに なってくれたと思っております。練習仲間や諸 先輩方には感謝の思いで一杯です。

何歳になっても、その歳なりに楽しめて、人生を豊かにしてくれるテニス! そんなテニスに乾杯! 最後に、大会関係者の皆様には心より御礼申し上げます。

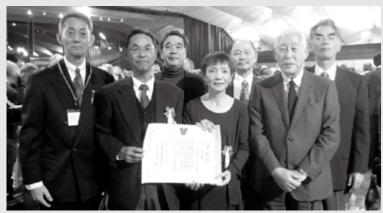


(公財) 横浜市体育協会から表彰

(公財)横浜市体育協会から新春スポーツ人の集いで当協会副理事長の髙橋徹氏が永年の協会運営への功績が認められ表彰を受けた。テニス関係の受彰は次の通り。

[受彰者]

- ○山下美智恵(あざみ野TG) · · · · · 「スポーツ奨励賞」
- ○小川加代子(エバーグリーンTF横浜) ······「スポーツ奨励賞|



中央 左側:髙橋氏、右側:山下さん

市民マスターズ大会

テニス人生の見本市

横浜市民マスターズテニス大会は毎年、テニス発祥の地であり洋館に囲まれた閑静な雰囲気の山手公園テニスコートで開催されています。今回は平成25年9月11日(水)開催。開始直前まで小雨終日曇り、連日の猛暑がウソのような最高のテニス日和でした。高齢者にとってはなじみの顔が多く毎回お会いするのが楽しみとなっています。

参加者を4つのチーム(約20名/チーム、11ペアを作る) に分けチーム総当たり戦、試合形式はダブルス(ミックスD 主体、男子D、女子Dあり) 1試合4ゲーム先取。接戦が多く なります。

今回はBとDチームが全勝同士で当たり、5-5で最後のキャプテンペア(背野・小川路)にポイントが掛かりゲーム

3-3、30オールの競り合いから、小川路さんのポーチが決まってBチームが優勝しました。

歳の功で皆さんうまい、年齢クリアして参加された方々はパワフルで俊敏、70歳以上の方々は決してミスしない粘りを発揮、80歳以上はテクニックが素晴らしい(試合は年齢別ではありません)、テニス人生の見本市です。

必見! テニスが面白くなってきた方、腕がなる方は、仲間を誘ってチャレンジしてみてください。女性の申し込み者は男性の半分なので女性の参加は大歓迎です。毎年9月中旬開催、申し込みは8月前半です。

(Bチーム:キャプテン背野禎宏[記]、サブキャプテン小倉美奈子)



第20回 横浜ジュニアテニストーナメント

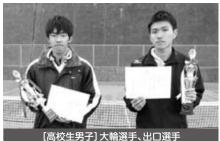
全種目ショットのレベル上昇、上位試合は白熱のラリー

第20回のジュニア大会が約2,000名の参加を得て1月5日(日) ~2月22日(土)の日程で開催された。最終日が大雪のため、2週続けて延期となり会場確保に苦労した。2月22日にすべての種目の決勝が金沢高校のコートを使用して行われた。

小学生男子の部は第2シードの佐藤君が三谷君を圧倒し優勝した。小学生女子の部は第1シードの吉川さんが牛島さんを圧倒し優勝した。両名とも今後の活躍が期待される。

中学男子の部は第1シードの野村君が切れのあるフォアハンドを武器に松岡君を下して優勝した。中学女子の部は小板橋さんが ノーシードから勝ち上がってきた川上さんを圧倒し優勝した。 高校の部は、最終日の準決勝、決勝を3セットマッチから8ゲームプロセットマッチに変更して行った。男子は昨年ベスト4で本戦第1シードの大輪君が、接戦を勝ち上がってきた出口君を力強いショットで圧倒し優勝、貫禄を示した。女子は昨年ベスト8で本戦第2シードの市瀬さんが、終始落ち着いたプレーで勝ち進み決勝でも紫加田さんを圧倒し優勝した。

小中高すべての種目において、ショットのレベルが上がっており、 上位の試合は白熱したラリーが展開されている。最後に、関係者の 皆様、そして決勝の会場を快く提供してくださった金沢高校に感謝 申し上げます。 (小林覚)



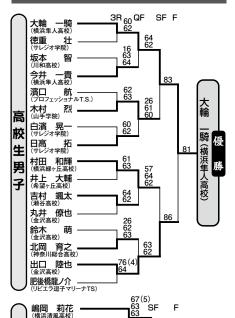


[小学生男子] 佐藤選手、三谷選手

[高校生女子] 市瀬選手、紫加田選手







61 60

32RE1

優

勝

和奈(南高校)

生藤 千尋

紫加田里奈 (横須賀学院)

鹿島 秋美 (金沢高校)

八田 晴子

飯星 瑠菜

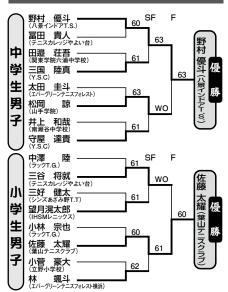
無住 舞 (横浜清風高校)

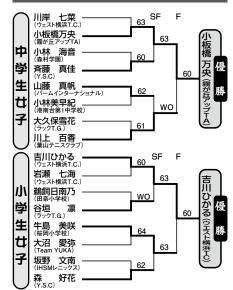
市瀬 和奈

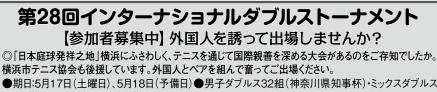
生

t

子







●期日:5月17日(土曜日)、5月18日(予備日) ●男子ダブルス32組(神奈川県知事杯)・ミックスダブルス24組(横浜市長杯)になり次第締め切らせていただきます。都合によりエントリー数は予告なく変更される場合があります。●資格:ペアの少なくとも1人は日本国以外のパスポートをもつこと●料金:1組8,000円(昼食込み) ●場所・申込・問合せ先:横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)〒231-0862横浜市中区山手町230 電話045-681-9528, 045-651-9121 FAX045-681-8731●申込締切:4月17日(木)午後3時●申込み方法:YITCのHP http://www.yitc.org からお申込みください

:第57回: 横浜市実業団対抗テニス大会

* 男子: 横浜市役所優勝、女子: 資生堂研究所が春と秋で2連覇

昨年8月から12月にかけての第57回横浜市実業団対抗テニス 1部リーグにおいて、男子の横浜市役所が優勝、女子の資生堂 研究所が春と秋で2連覇を果たしました。

また、昨年秋の第51回 (女子第13回) 県A級リーグで、男子のAGC旭硝子中研が優勝、三菱重工横浜が準優勝、女子のウインザーラケットショップが13連覇しました。女子チームは昨年9月の関東実業団対抗テニスリーグでウインザーが2連覇し、10月に広島県で行われた第27回全国実業団対抗テニストーナメントに出場、ウインザーは5位で、惜しくも日本リーグ入りが果たせませんでした。

【第57回横浜市実業団対抗テニス大会の成績】

(各部の優勝チームのみ記載)

- ●H25年7月~12月 参加84チーム(男69+女15)
- ●H25年度運営事務局:日立戸塚

《男子優勝(部別)》	5部:横浜市役所I
1部:横浜市役所A	6部:日立戸塚
2部:東芝京浜A	7部:旭硝子中研B
3部:神奈川県庁かもめ	※8部:三菱重工横浜A
4部:住友電工B	※8部:JXエネルギー中

《女子優勝(部別)》
1部:資生堂研究所A
2部:ウインザーB
3部:日立ソリューションズ

※男子8部は2ブロック有

★大会の結果については協会ホームページに詳しく掲示されています。

【女子関東実業団優勝コメント】 関東2連覇

ウインザー女子テニス部

神奈川県リーグがスタートした時期から参加しています。ウインザー女子テニス部です。

平成25年9月に栃木県で開催された関東

実業団テニスリーグでは厳しい戦いの中、「全員で勝つ!」という目標で挑み、全員が試合に出場し、一昨年に引き続き2連覇を達成しました。又、その後行われた全国実業団テニストーナメントに出場し、結果は5位で、目標としていた日本リーグ昇格には届

きませんでしたが、今まで勝ったことのないチームに勝利するなど、収穫の多い大会となりました。

今年も厳しい試合が数多くあると思いますが、楽しむことを忘れずにチーム―丸となり、 「日本リーグ昇格」を目指して頑張っていきたいと思います。 (請)

「男子横浜実業団任勝コメント」 1部へ昇格して4年目の栄冠 横浜市役所テニス部

初めて1部へ昇格して4年、実業団リーグ へ参戦して10年以上になるでしょうか、つい にこの栄冠を手 にすることができました。現 在のメンバーだけでなく、これまで戦ってきた 先輩方とも喜びを分かち合っています。

今シーズンは、試合を決められないキャプテンをはじめ、結婚を決められない監督、テニスより彼女のイケメン、テニスより育児のイクメン、薄くなったエース、薄くなってきた次期エース、そして沖縄大好き港川君の7人で挑みました。

来期はゆとり教育でテニスを覚えた期待の新人を加え、連覇を目指します。 (森豊明)





●クラズ紹介第58回 福テニスアカデミー

「橘テニスアカデミー」は鶴見区獅子ヶ谷に所在するインドアコート4面、アウトドアコート2面のテニススクールです。おかげさまで、今年で11年目を迎える事ができました。インドアは、青いきれいなカーペットコートと高い天井(13m)が特徴で、高いロブ



も気にせずプレーできます。また昨年LED照明を導入し、ナイター時もボールがとても見やすくなりました。レッスンは少人数制(定員一般8名、Jr10名)で行っておりますので、よりきめ細やかな指導とコート全面を使ったラリーやゲーム、球数も打てますので思いっきりテニスを楽しんでいただけると思います。4歳~シニア、はじめてテニスをされる方から試合に出場しているJr、一般の方まで、幅広い皆様にご満足いただけるクラス設定も特徴です。アウトドアコートでは、中高生を対象としたJr育成クラスを開講しており、子供たちが高い目標に向かって毎日頑張っています。各コース、体験レッスンも随時行っております。熱く元気で明るい、自慢のスタッフ達が皆様をお待ちしておりますので、どうぞお気軽に遊びにいらして下さい。(福島直樹)

〈所在地 横浜市鶴見区獅子ヶ谷1-10-35 TEL045-580-3130〉

第26回ねんりんピック高知大会を顧みて

惜しくも第三位/60歳になられる皆さん是非参加を

第26回ねんりんピックは平成25年10月26日、「長寿の輪 龍馬の里で夢交流」をテーマに高知県で開催されました。総合開会式前夜、全種目の参加者が集う横浜市福祉局主催の夕食会で川上監督の"優勝を目指す"宣言に選手の気持ちはいやが上にも高揚し、健闘を誓い合いました。

台風一過、雲一つない快晴に恵まれた総合開会式は地元高等学校吹奏楽部の演奏する行進曲に合わせ式典会場に入る行進から始まり、俳優 辰巳琢郎さんの龍馬の語り口で進行されたメインアトラクションでは高知県・土佐の伝統と文化を紹介する様々なマスゲーム、踊り等が華やかに繰り広げられました。同日夕刻にはソフトテニスとの合同開始式が行われ、その中で横浜市テニスチーム6名のうち「高齢者賞1名、高知市特別賞(誕生日が龍馬と同じ日、他)2名」計3名が特別表彰を受けるという大変珍しい嬉しい一幕もありました。

試合初日のリーグ戦では70歳以上男子W、60歳以上女子W、60歳以上男子Wが北海道・佐賀県・堺市戦全てに勝利し、2日目の第一位トーナメントに臨みました。トーナメントでは1回戦岡山県、2回戦福岡県を撃破、準決勝で山口県と対戦したのですが、男子70歳、女子60歳共に惜敗し決勝に進むことは叶いませんでした。

第三位・銅メダルの成績は決して悪いものではありませんが、全 日本等の大きな大会の優勝者を有する今回のメンバーを考えると 満足出来る成績ではなかったと感じています。

交流試合の結果はともかく、今回のねんりんピック参加を通して「健康であることの大切さ」「生き甲斐を持つことの楽しさ」を存分に味わうことが出来ました。

マーチングバンドの演奏にのってメインスタジアムを行進する時の晴れやかなわくわくする気持ち、テニス交流大会会場での他都道府県の沢山の仲間と触れ合う楽しさを、60歳になられる皆さんは是非体験してみて頂きたいと思います。 (山本正之)



テニスの日

平成25年9月23日(祭日)に、「テニスの日」イベントを、新横浜テニスコート(5面)で実施致しました。今年度は天候にも恵まれ、小学生から一般のテニス愛好家の多く方々に参加頂き、盛況の内に無事終了いたしました。

コーチ陣には、横浜市のトップクラスのプレーヤーや大学生 プレーヤーの皆さんにご協力頂きました。

午前と午後にそれぞれ、テニスクリニックでレベルに合った 技術指導と、お楽しみイベントとして、コーチに挑戦(コーチと試 合)、ストローク・サーブの的当て、サービスのスピード計測などを 行いました。たくさんの豪華?景品も用意し、参加された皆さんに は喜んで頂けたものと思います。

H26年度も同じく、9月23日に新横浜テニスコートで実施予定です。7月後半にはテニス協会ホームページ等でご案内予定です。テニスを大いに楽しんでください。

市民テニス教室

平成25年度も例年通り、横浜市民局・(公財)横浜市体育協会主催のエンジョイ・スポーツの一環として、横浜市テニス協会が主管協力する形で、本牧公園市民テニスコートで「横浜市民テニス教室」を実施しました。

4月から10月(8月を除く)にかけて1回/月ベースで6回実施する予定でしたが、残念ながら、あまり天候に恵まれず、雨天中止の回数が多く、参加頂いた皆様には大変ご不便をおかけ致しました。

一方、天候が悪い中でも、多くの方がコートに足を運んで頂きありがとうございました。初心者の方から上級者の方まで多くのプレーヤーに参加頂き、コーチの熱心な指導で、お楽しみ頂けたものと思います。

平成26年度は横浜市テニス協会主催となりますが、例年と同様に実施致します。参加申し込み締め切りは、3月27日と

なっておりますが、参加枠に空きがありましたら申し込みも可能です。

テニス協会ホームページ等でご確認の上、テニス協会事務所にお問合せください。多くの方々の申し込みをお待ちしております。

テニスを始めたい方、初心者の方 も大歓迎です。公認指導員や市民 大会で活躍の選手の方も含めて熱 心なコーチの方々が丁寧に指導いた します。



第34回 横浜選抜室内選手権

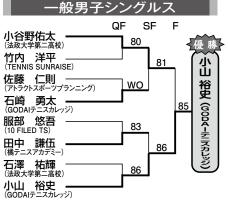


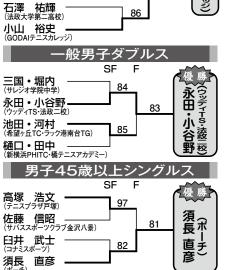
第34回横浜選抜室内選手権大会は1月17日から19日の3日間、横浜国際プー ルで開催された。今大会のエントリーは、全体で92名でほぼ例年どおりであった。

試合結果は、一般男子シングルスは第2シードの小山(GODAIテニスカレッジ)が 決勝で第1シードの小谷野(法政二高)を下し初優勝、また男子ダブルスは永田・ 小谷野(ウッディTS・法政二高)が池田・河村(希望ヶ丘TC・ラック港南台TG)を 下し初優勝。

女子シングルスはジュニア同士の対戦となったが鎌田(湘南工科大付属高) が高橋(湘南工科大付属高)を下し初優勝、女子ダブルスは萩森・請(ウイン ザー)が若さあふれるジュニアをかわし初優勝、男子45歳以上シングルスは昨 年、ダブルスで優勝した須長(ポーチ)が優勝、同ダブルスは高塚・武石(テニスプ ラザ戸塚)が初優勝、女子40歳以上は相変わらず強いヘルナンデス・佐藤(荏 原SSC・ミズノ)組が7連勝を飾った。

また、恒例の抽選会もダンロップスポーツ、ブリヂストンスポーツ、ウインザーラ ケットショップの各社からの特別協賛としてラケットやテニスバックなどの豪華賞 品の提供があった。









-般女子シングルス



⊙第36回横浜地区クラブ対抗トーナメント⊙

86

大浦・清板 (ヨコハマクラブ)

高塚・武石

平成25年9月1日(日)、新横浜公園テニスコートにで実施 横浜ガーデンTC・ 7-0 サンブリッジTC本郷・ 4-3 横浜 ガーデンTC 4-3 YITC **YSC** 5-2 エバーグリーンTF横浜

横浜ガーデンテニスクラブが3連覇!!



清家 • 佐々木 (TAS・湘南ローンTC)

研野•木次

���� テニスプレーヤーのためのスポーツ医学



「テニスシューズの医学」 ―シューズにはケチらないこと―

一シューズにはケチらないこと一

日本体育協会公認スポーツドクター医学博士 及能茂道

テニスシューズは足とコートサーフェスの間に介在し、良いシューズはプレーのパフォーマンスを高めると同時に怪我や故障を最小限に予防してくれます。テニス用品のなかで、唯一体を守る要素のあるのはシューズですが、一般テニス愛好者はラケットほどにシューズへの関心は高くありません。トッププレーヤーはラケットやウェアのメーカーとは専属契約を結んでも、シューズだけはこだわってメーカーとスポンサー契約をしないことも多いようです。

◆足の怪我と故障◆

足首の捻挫はテニスで最も多い怪我で、サイズが違っていたり、ソールがコートサーフェスと合っていなかったり、シューズに原因することが多々あります。履き慣れていない新しいシューズでよく起こる靴擦れやマメはトッププレーヤーにも発生します。マメ(摩擦水泡)は皮膚にズレを生ずる摩擦が反復されたあげくに皮下に組織液が貯留した状態で、血液を含んで血マメになることもあります。靴擦れやマメは踵(カカト)だけでなく足の裏にも、また指同士が圧迫しておこることもあります。たこ

(胼胝)は比較的軽度な圧迫が限局的に持続的に加わることで角質が過剰に肥厚したもので、さらに核ができて固くなったものがうおのめ(鶏眼)です。窮屈なシューズをはいて指の爪下に出血がおこると爪血腫になって爪が剥がれることもあります。足の裏の足底筋は、踵から前足部までを繋ぎ、親趾(ゆび)一本で全身を支えられるほど強靭な筋肉で、オーバーユースにより小さな剥離や断裂が生じて起こる足底筋膜炎もよく知られています。踵の骨自体も筋肉に引っ張られ続けたり、強い衝撃が反復すると傷むことがあります。テニスでよく発生するこれらの傷害は、シューズを変えることによって改善するケースが多いのです。

◆テニスシューズの機能◆

テニスのフットワークは、方向転換や回転を 交えてダッシュ、ストップ、ジャンプを絶え間なく 繰り返されます。踵で着地し、ほどよく滑ってス トップし、つま先から蹴りだす動きが基本で、テ ニスシューズには多くの機能が求められます。 グリップ性、クッション性、反発性、安定性、屈 曲性などのほかに通気性、軽量性、耐久性も必 要条件ですが、何よりも個々の足に合ったフィッ ト性が最重視されます。着地の衝撃を吸収し、 蹴りだす反発弾性を高めるクッション性がテニ スシューズの命です。グリップ性、クッション性 や安定性が低いと怪我や疲労の発生につなが ります。クッション性を高めると安定性が低下 して捻挫の発生が多くなるなど、それぞれの機 能には相反する要素もあると言えます。テニス シューズは極めて高性能が集約されていて、車 でいえばスポーツカーのようですので、ジョギン グや街歩きには硬すぎてかえって疲れます。

◆サーフェス別のシューズ選び◆

テニスシューズはサーフェスの違いによって

制動性や衝撃吸収性、反発弾性が異なってきますので、サーフェスにあったシューズがシューズ選びの第一歩です。

57

コートに合わないシューズでプレーしたら 急制動して捻挫しそうになったとか、滑って 転倒したことなどあるでしょう。またあと一歩 でボールに届かず、もっと良い靴だったらと 悔しい思いをしたこともあるでしょう。的確な シューズはあなたのもっと良いプレーを引き出 せます。

ハードコート用 ハードは強い衝撃と制動性 (ストップ性)があるので、疲労を軽減し磨耗を最小限にするためにクッション性に優れたハイクッションタイプで、スライド性も発揮するためにフラット面の多いソールパターンが特徴です。

クレーコート用 グリップ力が強く、適度なスライド性も必要ですので、ソールはヘリンボーン (魚の骨の模様)と称するパターンで、スタッドとかドットと呼ばれるイボイボの柔らかいラバーが変形して、軽いステップでは適度にスライドし、強く踏み込むとコートをつかんでストップする機能を発揮します。

砂入り人工芝用 人工芝の下の基盤状況によってクッション性も違いますが、砂の量によってストップ性やスライド性が異なりますので、クレー用に似たスタッドタイプです。体重の踏み込み加減でスライドとストップを制御できます。

グランドスラム大会のトッププレーヤーは ハードでもクレー同様のスライディングをして、 サーフェスの違いが感じられない見事なフット ワークを披露しています。自動車にはタイヤの ロックを防ぐブレーキシステムが装備されてい ますが、自動車レーサーのブレーキの足裁き はアンチロック装置より優れているといわれま す。トッププレーヤーは靴の性能以上に鍛えら れたフットワークでサーフェスの違いを征して います。

◆最適シューズの選び方◆

フィットする適合シューズは先ず足長と足型によるサイズで選びます。足長によるサイズは、第2趾の中心と踵を結ぶ実測の長さより1cm程度大きめを目安にします。足の幅は足囲といって趾の付け根の骨の出っ張りの周囲の長さを測定し、普通は足長と殆ど同じです。メーカーによってE表示されているものも、スリム、ワイドと表示されているものもあります。

足型は人によって親趾が第二趾より長い型、第二趾が最も長い型、第一趾と第二趾が同じ長さの正方型、親趾の外反型、土踏まず

のアーチが低い偏平型、アーチが高い甲高型 など人によって特徴があり、男女の違いもあり ます

シューズだけは通信販売で済ますわけには いかず、店頭で長時間かけての試し履きの覚 悟が必要です。足は朝より午後に大きくなり ますので、午後の時間にいつも履いている靴 下を持参しましょう。靴紐をしっかり結び、両 足で立ってみて、先ず踵が左右にずれないか 踵のフィット感を重視し、土踏まずのアーチ、 甲の周り、指先の周りのフィット感を確認して いきます。片足で立って安定性も確認しましょ う。前足部の屈曲はバネ効果を生みますの で、前足部のフィット感は重要で、靴の中で足 が前ズレしないかチェックしましょう。靴と足 がそれぞれに馴染むのには何回かコートでプ レーを重ねた後でなければ十分とはいえませ ん。テニスシューズは試合後に脱いでホッとす るように少しきつめが推奨され、普段の靴のよ うに楽な大きさでは十二分のプレーは発揮で きません。稀に左右のサイズが異なるシューズ を履いている選手もいるそうです。

メーカーは研究開発をかさねて毎年機能を改良した新製品を発売していますが、あなたにフィットするかは別問題です。日本人は踵が狭く、男性は〇脚が多く、以前は海外ブランドより国内メーカーの方がフィットするといわれましたが、各社を履き比べて自分にフィットするシューズを探しましょう。またプレーレベルによってシューズの選択性は変わり、若くて脚力、筋力、フットワークが優れているほど、グリップ力が強く硬めのシューズが選ばれます。

◆インソール(中敷)は必要か◆

衝撃吸収性を高めるインソールが各社から 販売されていますが、一般的には最新技術で 作られたシューズの中にあえて使用する必要は ありません。クッション性を高め過ぎると安定 性が損われたり、反発性能が低下して、砂の 上を走るようにかえって疲れる場合もあるので す。インソールは足の裏の全面を占めるタイプ だけでなく、部分的に踵を包むヒールカップや 土踏まずのアーチサポートがあります。アキレス腱が痛むときにはヒールカップを、土踏まず が痛むときにはアーチサポートを用いると受傷 部位のストレスが和らいで効果があります。 筆者はハードコートでは、日ごろ履いていて少

ご自分の古くなった靴の底や中敷の減り具合を見たことがありますか。自動車のタイヤの減り具合でホイールのアライメントの狂いが分かるように、フットワークの癖や足のゆがみも判ります。

し磨り減ったクレー用シューズにインソールを

インナーソールは膝や股関節が悪い時に医師に薦められることがありますが、この場合足型を正しく計測してカスタムメードします。合わないインナーソールを用いると、かえって膝や股関節を傷めるケースがありますので注意してください。

▶・結論は - - - -

入れて履いています。

あなたのパフォーマンスを 高め、健康を守るシューズ にはケチらないことです。



《新横浜テニススクール好評開催中!!》

新横浜公園テニスコートで、(公財) 横浜市体育協会の委託を受け当協会がテニスス クールを運営中です。優秀なコーチ陣を揃え親切で分かりやすいレッスンを行っていま す。是非、多くの方のご参加をお待ちしております。

【実施概要】

- ○開催日:毎週水・木・金
- ○レッスン1:9:20~10:50 ○レッスン2:11:10~12:40
- ○クラス:初級、中級 ○コーチ:横浜市テニス協会推薦コーチ
- ○受講料: 1期14,400円(8週)

★詳細は協会ホームページ(http://homepage3.nifty.com./yta1/)をご覧ください。 【問合せ先】横浜市テニス協会TEL.663-0557 FAX.663-0558

訂正とお詫び

58号4頁「男子55才以上」ド ロー表の選手名、所属が間違って いました。

【誤】宮島・中川(亀の甲山TC・在住) →【正】宮崎・中川(日吉ローンTC) でした。

訂正しお詫びいたします。

協会インフォメーション

(平成26年2月20日現在)

《平成26年度横浜市テニス協会行事予定》

- ◎4月5日~ 市民大会ダブルス開始
- ◎4月8日~6月 毎週火曜日
 - 市民シニアテニス教室
- ◎4月~10月の毎月第3日曜日(8月を除く) ◎10月 横浜ジュニア大会募集、1月4日開始
 - 市民テニス教室
- ◎5月7日 ねんりんピック選考会
- ◎5月 団体戦募集、7月5日開始
- ◎6月 市民大会親子ダブルス募集
 - 8月10日開始

- ◎7月26日~8月16日 横浜ジュニア強化練習
- ◎8月 市民大会シングルス募集、10月5日開始
- ◎8月 市民マスターズ大会募集、9月10日開始

- ◎12月 市民大会ミックス募集、2月7日開始
- ◎平成27年1月 横浜選抜室内選手権大会
- ◎平成27年2月 市民大会ダブルス募集 4月開始

横浜市テニス協会加盟団体内訳

営業クラブ………61団体 実業団……48団体 同好会……45団体 合 計 154団体

◇入会: Y球会 ◇退会:上野クラブ

◇団体名変更:

鶴見曹達→東亞合成横浜工場

★テニスに関する各種の情報を始め、大会の実施案内や日程等をお知らせするためのホームページを開設しています。掲載内容も、今後とも徐々に充実させていきたいと思います。