

# 横浜市テニス協会ニュース



## YOKOHAMA 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 関内スクエアビル306号 TEL045-663-0557 FAX045-663-0558

# 第41回 横浜市民体育大会テニス 競技シングルス

## ◆参加者の減少傾向に明るい兆し、若い世代の参加増◆

横浜市民体育大会第41回シングルスは参加者1,329名で昨年より39名の参加者減少でした。降雨天候不順の10月8日から開始し、年内12月25日に長浜公園コートで、好天の中全16種目の決勝戦を、多くの応援者が集まる中で熱戦が繰り広げられ終了しました。

今回、一般女子では高校生が優勝し、一般男子種目には若い選手の参加増え、喜ばしいことでした。また、男子40歳以上の種目は、参加者が増え、一般男子予選の参加者減少をカバーしてくれました。

期間中3日間で降雨順延となり一般男子予選、男子35、60歳以上、女子40歳以上の133試合の選手に影響しました。また、一部の

公園では、一般公園利用者の利用を制限する大会参加者の駐車場利用が不可となり、選手へ周辺の民間駐車場への移動に協力をいただき、ご迷惑をおかけしました。主催者としては今後も公共の交通機関をご利用いただき参加いただきますようお願いしていきますので、ご協力よろしくお願いします。

今後、選手始め大会関係者の意見を参考に検討を重ね、より良い大会をとしていきたいと思います。

なお、最後に、大会の運営に携わりました加盟団体や公認審判員の方々にお礼を申し上げます。

(市民シングルス競技委員長 九鬼)

〈一般男子優勝〉

### 有終の美

小山 裕史 (GODAI白楽校)

まず初めに、本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、お礼を申し上げます。

初戦から決勝まで極寒の中、応援に駆けつけてくれた生徒の皆様のご声援、今大会に出場する機会を与えて下さったGODAI関係者の皆様のサポート、いつも応援してくれた家族や親友、本当に多くの方々の支えのおかげで優勝することが出来ました。

歴史ある大会で単複共に優勝出来たことを誇りに思います。この結果に満足せず、日々精進したいと思います。ありがとうございました。



一般男子 / 小山選手(優勝)、板津選手(準優勝)

〈男子35歳以上優勝〉

### 1ポイントの大事さ!!

河村 一成 (ラック港南台テニスTG)

初めに、本大会の運営に関わった関係者の皆様にお礼申し上げます。そしてラックTGの社長・スタッフの皆様、大会に参加するにあたってのサポートありがとうございました。

昨年に引き続き、2連覇を達成する事が出来、喜びを感じております。試合ではこの1ポイント、この1ゲームが取れていれば試合の流れが変わっていたかもという事が多々あります。逆を

言えば、落とせるポイントもあるのです。そういうポイントを意識し、取れた事でこの素晴らしいスコア・結果がついてきたのもあると思います。これからも打ち方等だけでなく、そういう所も試合に出る生徒さん達に伝えていけたらと思いサポートしていきます。応援して頂いた皆様、ありがとうございました。



男子35歳以上 / 河村選手(優勝)、安西選手(準優勝)

〈男子40歳以上優勝〉

### 夢にまで見た初優勝!!

代田 和洋 (とつかTC)

社会人になってから出場し始めた横浜市民大会ですが、当初なかなか予選を突破できず悔しい思いをしてきました。また、今年は春から秋にかけて肘痛により、思うような練習ができない日々が続き、成績も残せず苦しい1年でした。しかし、最後に夢にまで見たこの大会の優勝を手にすることができ、大変嬉しく思っています。

この結果は、いつもハイレベルな練習をしてくれるとつかテニスクラブの皆さん、基礎練習をさせてもらうミズノテニスプラザ藤沢の皆さん、そして身体のメンテナンスをしてくれる皆さんのお蔭です。この場を借りて感謝申し上げます。また、私のテニスに理解を示してくれ、毎日栄養バランスを考えた美味しい食事を作ってくれる妻に感謝します。いつもありがとう!

最後になりましたが、本大会の運営に携わっ

ていただいた関係者の皆様に厚く御礼を申し上げます。



男子40歳以上 / 代田選手(優勝)、岡田選手(準優勝)

〈男子45歳以上優勝〉

### 市民大会ならではの再戦

長田 祐治 (ケンウッドTC)

今年も大好きな横浜市民、楽しく満喫させていただきました。毎年、この大会を目標にして頑張っているのが優勝できて本当に嬉しいです。

決勝で対戦した柏木選手とは27、8年くらい前に戦ったことをお互い覚えていて懐かしく、長く続いている市民大会ならではの!と思いました。

試合後、またの対戦を楽しみに称えあい、コート後にしました。怪我なく健康で、また来年皆さんにお会いできるよう精進します!最後になりますが、運営に携わられた大会関係者の皆様、とても気持ち良くプレーさせて頂きました。感謝いたします。



男子45歳以上 / 長田選手(優勝)、柏木選手(準優勝)

《男子50歳以上優勝》

**レベルの高さに驚いたクラス初参加**  
田中 久敬(AGC庭球倶楽部)

今大会から50歳の部に参加させて頂くことになりましたが、全日本ベテランに出場されている選手が多く、レベルの高さに驚かされました。

決勝戦では相手選手の体調不良で対戦出来なかったのがとても残念ではありますが、優勝を手にすることが出来て嬉しく思っています。

市民大会では運営関係の方々のご苦勞をいつも感じております。多くの会場でサスペンドの試合が続出するなど運営が大変だったと思いますが、寒い中、本当にお疲れ様でした。すべての大会関係者の皆様に心から感謝申し上げます。



男子50歳以上 / 田中選手(優勝)

《男子55歳以上優勝》

**幸運にも初出場初優勝**  
渡辺 伸之(在勤)

昨年横浜に転勤してきましたが、横浜山手は日本のテニス発祥の地で、横浜市はテニスが盛んと聞いていましたので、出場してみようとエントリーしました。

ベテランの試合で128ドローあり、出場者の多さに驚き、本当にテニスが好きな人が多いのだなと思いました。

長い戦いをなんとか勝ち上がる事が出来、幸運にも優勝できたことは、普段練習してくれている仲間のおかげと感謝しています。本当にいつもありがとうございます。また、これだけの大規模な大会の運営に携わった方々にも深く御礼申し上げます。



男子55歳以上 / 渡辺選手(優勝)、今西選手(準優勝)

《男子60歳以上優勝》

**幸運にも初出場初優勝**  
宮島 信行(亀の甲山TC)

先ず始めに、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。

60歳1年目の昨年はどうしようもない理由で棄権しているので、今年はという気持ちで臨みました。難しい試合もありましたが結果、優勝出来て嬉しく思います。試合には、自分がポイントを獲得するプレーをイメージして臨みますが中々上手く行きません。練習することがまだまだ沢山あるなと思います。

年齢を重ねる事で体力的には?という部分も有りますが、頑張っレベルアップしたいと思います。最後になりますが、いつもテニスして頂いている亀の甲山テニスクラブの皆様に感謝し、また、応援に来てくれた方々有難う御座いました。



男子60歳以上 / 宮島選手(優勝)、山下選手(準優勝)

《男子65歳以上優勝》

**四連覇出来ました**  
鉢嶺 修(和泉テニスクラブ)

69歳になり、いろいろある中、テニスを出来る体とテニスを行うことが出来る環境に有ることを、たいへん感謝し、ありがたく思っています。

次は70歳です、1ランク上へと進みます。みんなと一緒に、がんばり、楽しんで行きたいと思っています。ありがとうございました。



男子65歳以上 / 鉢嶺選手(優勝)、倉田選手(準優勝)

《男子70歳以上優勝》

**テニス人生60年**  
小川 正澄(在住)

平成28年は市民大会でダブルス、シングルの両方で優勝するという私にとって夢に見た結果を残すことができました。大変うれしく深く心に残る出来ごとでした。

今回シングルスで対戦した方は前年と前々年を連覇している強物の淀川さんでした。我慢、我慢でねばってつなげた結果ようやく勝つことができました。きびしいゲームだったと思っています。

私もテニスを始めて60年になります。この年になってもテニスを続けられていることは健康であることと良い仲間恵まれていることだと思っ感謝しています。テニスは私にとって宝物、これから先もずっと続けていきたいと思っています。

最後になりましたが、今大会を運営に携わった関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。いろいろお世話になり本当にありがとうございました。



男子70歳以上 / 小川選手(優勝)、淀川選手(準優勝)

《男子75歳以上優勝》

**クラブの皆さんの応援に感謝!!**  
尾崎 隆夫(TGレニックス)

今回、対戦した有本さんは一昨年決勝で対戦した鈴木さんと同じレニックスのメンバーです。有本さんにはクラブ内では勝った事がないので今回勝てたのは運が向いていたのでしょうか。有本さんありがとうございました。

それにしても沢山のメンバーの方々には応援に駆けつけて頂きまして本当に有難うございま

た。どちらが勝ちましても、感謝しながらプレーしておりました。今日の長浜コートは天候に恵まれ、快晴で気温も春のようでした。また、お世話になりました大会運営に携わった協会の役員の方々及び関係者の皆様に感謝致しております。

今日のクリスマスは次男が若い仲間同士で結婚披露パーティを六本木の会場を借り切ってやっているのですが、少しは饑になったでしょうか。



男子75歳以上 / 尾崎選手(優勝)、有本選手(準優勝)

《一般女子優勝》

**コーチに感謝**  
吉田 百花(横浜清風高校)

今大会は本戦一試合目から課題がみつきりコーチからアドバイスを受け修正してもらいました。

決勝では良い試合内容での優勝ができて大変喜ばしく思います。今後とも更なるレベルアップを目指し練習に励んでいきたいと思っています。

最後になりましたが今大会を運営して下さい関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。



一般女子 / 吉田選手(優勝)、森川選手(準優勝)

《女子40歳以上優勝》

**うれしい市民大会初優勝**  
花田 加奈子(在住)

まず始めに、大会関係者の皆様に心より御礼申し上げます。いつも熱心に指導して下さいるコーチや楽しく練習してくれる仲間達のおかげで優勝することができました。

市民大会に出始めた頃には、優勝できる日がくるとは思いもしませんでした。本当に感謝の気持ちで一杯です。また来年も楽しく参加できるよう、練習していきたいと思っています。ありがとうございました。



女子40歳以上 / 花田選手(優勝)、平沼選手(準優勝)

《女子45歳以上優勝》

**感謝の2連覇**  
西川 加奈子(ASP港南台TS)

始めに横浜市テニス協会役員の皆様、本大会の運営に携わって下さった関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

昨年の優勝に続き今大会の優勝と二連覇

出来たのも熱心にご指導して下さいのコーチのおかげです。そして日頃一緒に練習していただいているASP港南台TSの皆様、葉山テニスクラブの皆様、温かい応援をありがとうございました。

本当に嬉しく思います。優勝できたことにホッとしています。これからも周りの方々への感謝の気持ちを忘れず楽しくテニスが続けたいと思います。ありがとうございました。



女子45歳以上 / 西川選手(優勝)、萩野選手(準優勝)

《女子50歳以上優勝》

学んできた練習を信じて初優勝

兼松 里衣(夢見会)

夢に見た決勝。いつも勝てない相手だから、また勝てないに違いない...ここまで来たのだから上出来... そんな思いが頭をかすめました。

一方で練習してきたのだから簡単に負けたくないという思いもありました。打ち切ってポイントを取る実力がない以上ミスしたくない...そう思うとボールが浅くなり、相手に打ち込まれポイントを失う最悪の展開。練習と違うことをやっている自分



女子50歳以上 / 兼松選手(優勝)、大久保選手(準優勝)

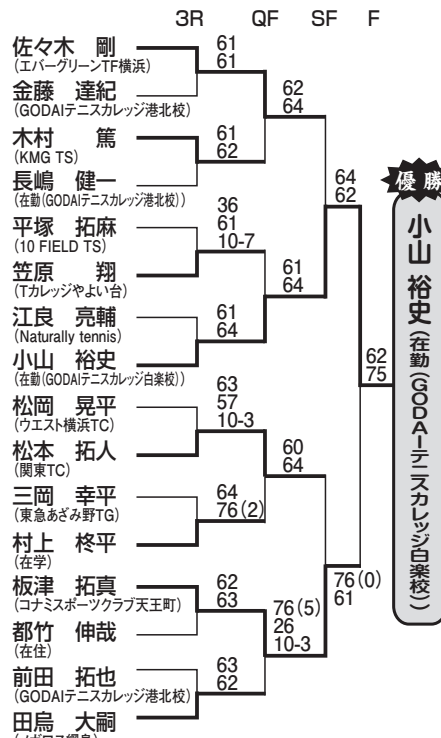
が情けなくなりました。

チャレンジャーなのだから試合を楽しもう、いつも通りやって負けたらまた練習すればいい...吹っ切ることができたファイナルセットは苦しみましたが、楽しかったです。

初めての優勝は身にあまる幸せ。ご指導、練習、サポートして下さい下さった先輩、仲間、テニスクラブの方々はこの場を借りて御礼を申し上げます。

最後になりましたが、大会関係者の皆様、連日3時間以上にわたった試合を楽しく気持ちよくプレーさせて頂き本当にありがとうございました。

《一般男子》



《女子55歳以上優勝》

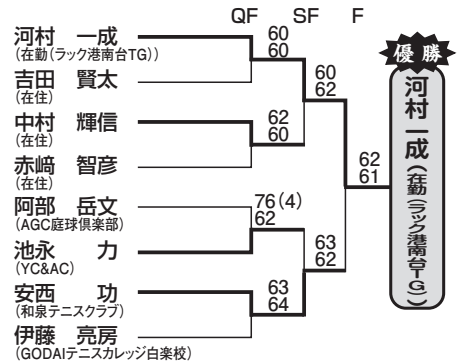
挑戦する気持ちを忘れずに

竹井 裕美(在住(クリエイトテニスアカデミー))

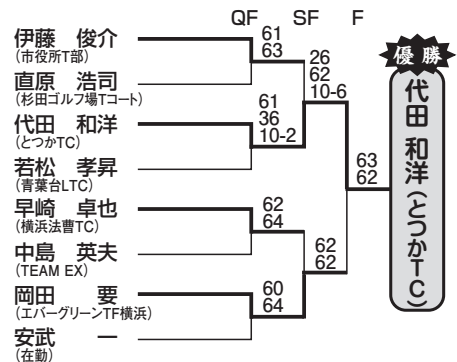
初めに横浜市テニス協会役員の皆様、大会関係者の皆様にご心より感謝申し上げます。

横浜市民大会で優勝できましたこと本当にうれいす。日頃よりご指導いただくクリエイトテニスアカデミーのコーチの皆様、フィジカルトレーナー様ありがとうございます。試合に合わせてハードコート、オムニと調整いただき、的確なアドバイス。常にハード、ソフト両面でサポートいただき

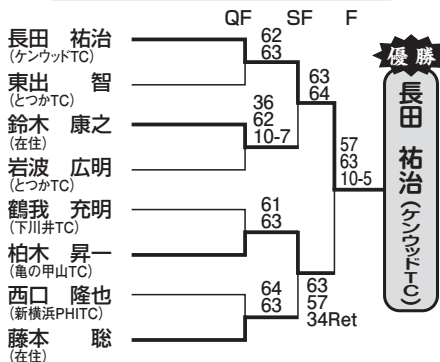
《男子35歳以上》



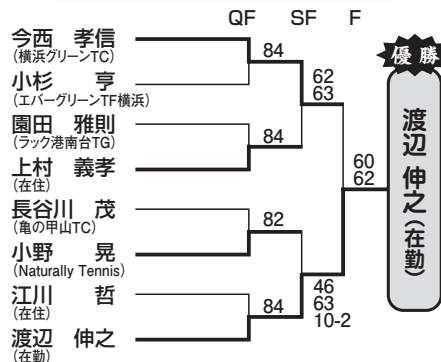
《男子40歳以上》



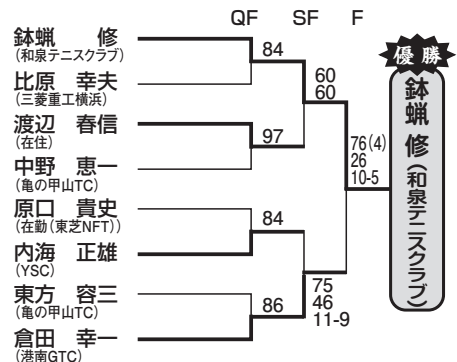
《男子45歳以上》



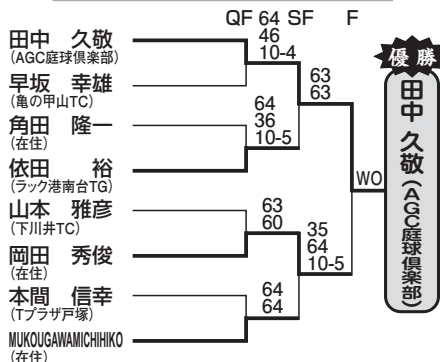
《男子55歳以上》



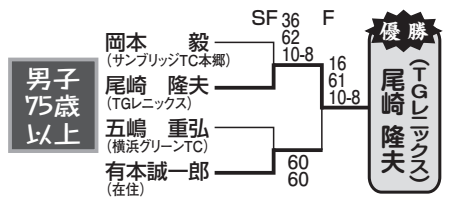
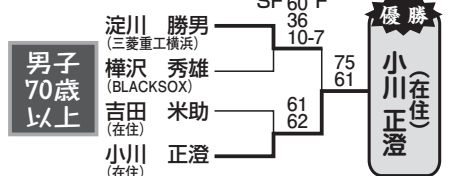
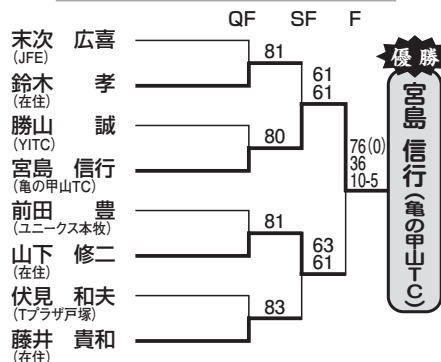
《男子65歳以上》



《男子50歳以上》



《男子60歳以上》



また、またいつも練習してくださる皆様のおかげです。優勝を励みにこれからもテニスを楽しみ挑戦する気持ちを持って大好きなテニスを続けて行きたいです。



女子55歳以上/竹井選手(優勝)、伊藤選手(準優勝)

《女子60歳以上優勝》  
**3連覇達成!!**

中嶋 幸江(瀬谷グリーンTC)

横浜市市民テニス大会年齢別シングルスで3連覇を達成でき、とても嬉しく喜んでおります。

振り返りますと、初戦で相手の方にスタートダッシュされ、3-6とリードを許しました。また、決勝では、1セット目を接戦の中、終盤の頑張りでなんとか取ったものの、2セット目は完全に相手ペースで1-6で落とすというような苦しい展開続きの大会でした。それだけに、結果として優勝できたことで、喜びもひとしおです。

気持ちの面で前向きを保持できたことが幸いしたのでしょうか。これにおごることなく、これからも精進を続けたいと思います。

瀬谷グリーンテニスクラブのオーナー、支配人、会員の皆様、お世話になり、本当にありがとうございました。また、横浜市テニス協会の皆様有難うございました。



女子60歳以上/中嶋選手(優勝)、安達選手(準優勝)

《一般女子》

吉田 百花 (在学)	61	60	優勝
前川名月実 (霧が丘アップテニスアカデミー)	61	62	
石原 愛梨 (東戸塚松原TS)	63	64	
小林亜沙美 (横浜ガーデンTC)	76(2)	75	
森川 奈穂 (霧が丘アップテニスアカデミー)	64	64	
柳澤 祥瑚 (在住)	63	57	
森 奈菜美 (ティップネス鳴居ITS)	64	64	
橋詰 恵美 (メガロス横浜)	63	10-5	

《女子45歳以上》

西川加奈子 (ASP港南台TS)	83	優勝
大久保朝子 (エバーグリーンTF横浜)	64	64
古屋 恭子 (ケンウッドTC)	84	
東 かおり (亀の甲山TC)	46	61
吉田千栄子 (在住)	61	60
藤田 紀子 (Naturally Tennis)	86	
窪田 美紀 (ヨコハマクラブ)	61	10-5
萩野 一枝 (在住)		

女子40歳以上	山川 美和 (和泉テニスクラブ)	61	10-4	優勝
	平沼 秋 (YSC)	60	63	
	花田加奈子 (在住)	61	61	
	平瀬 葉子 (在住)			

女子50歳以上	信近 三恵 (ティップネス鳴居ITS)	76(5)	67(4)	10-2	優勝
	兼松 里衣 (夢見会)	16	75	10-7	
	千葉 千秋 (横浜グリーンTC)	63	62		
	大久保圭子 (下川井TC)				

女子55歳以上	伊藤 芳子 (YSC)	64	06	10-7	優勝
	鈴木裕美子 (横浜ガーデンTC)	16	64	10-5	
	大石 令子 (トラサザ戸塚)	61	63		
	竹井 裕美 (在住/クワイテニスアカデミー)				

女子60歳以上	中嶋 幸江 (瀬谷グリーンTC)	60	61	優勝	
	谷原 まき (ユニクス本牧)	64	16	10-4	
	中谷夕紀子 (ケンウッドTC)	60	60		
	安達 啓子 (エバーグリーンTF横浜)				

# 第63回 横浜市実業団対抗テニス大会

◎男子優勝:日立ソリューションズB(4度目)、女子優勝:旭硝子中研(4度目)◎

昨年8月から12月にかけて行われた第63回横浜市実業団対抗テニス1部リーグで、男子の日立ソリューションズBの優勝(4回目)、女子の旭硝子中研の優勝(4回目優勝)でした。

第57回(女子第19回)神奈川県実業団対抗テニスリーグ戦では、男子のAGC旭硝子中研Aが準優勝、女子のウインザーが1連覇。女子のウインザーは第31回関東実業団対抗テニスリーグでも優勝し、10月に広島県での第30回全国実業団対抗テニストーナメントでは9位の成績でした。また、11月に行われた第81回 神奈川県実業団対抗テニス大会(B大会)では、男子のNECソリューションイノベータが準優勝し県Aリーグに昇格となりました。

第64回横浜市実業団対抗テニスは3月から6月まで74チームで各部昇格のしのぎを削る熱いリーグ戦を開始しています。

第63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)  
●H28年8月~12月 参加79チーム(男66+女13)  
●H28年度運営事務局: 東洋製罐

《男子優勝(部別)》	3部B: ポッシュA
1部: 日立ソリューションズB	4部A: 東芝横浜B
2部A: 旭硝子中研B	4部B: 日立ソリューションズB
2部B: 横浜銀行	5部-1: 旭硝子中研A
3部A: 神奈川県庁ひまわり	5部-2: 大東建託横浜
《女子優勝(部別)》	2部A: 横浜市役所B
1部: 旭硝子中研	2部B: 三菱化学機総研B

★大会の結果については協会ホームページに詳しく掲載されています。



関東リーグ優勝のウインザー(女子)

## (公財)横浜市体育協会の受賞

平成29年1月の「新春スポーツ人の集い」で、(公財)横浜市体育協会から当協会副理事長の熊谷賢治氏が、永年のテニス協会運営への功績に対する表彰を受けました。合わせて、H28年度全日本ベテランの部50歳以上優勝の吉川剛志選手など4選手も表彰を受けました。

《敬称略》[スポーツ功労賞] 熊谷賢治  
[スポーツ奨励賞]

全日本ベテランテニス選手権	男子50歳以上ダブルスの部	優勝	吉川剛志
全日本ベテランテニス選手権	男子75歳以上ダブルスの部	優勝	田中正剛
全日本ベテランテニス選手権	女子40歳以上ダブルスの部	優勝	渡邊朋子
全日本ベテランテニス選手権	女子70歳以上ダブルスの部	優勝	岩里弘子



左より吉川さん、渡邊さん、岩里さん、熊谷さん

# 第37回 横浜選抜室内選手権大会

第37回横浜選抜室内選手権大会が、1月13日(金)～15日(日)に、横浜国際プールテニスコートにて開催されました。過去、全日本選手権大会優勝者や、国体、都市対抗等で活躍した数多くの選手を輩出している今大会ですが、今年は、歴代優勝者に名を連ねる穂積絵莉選手が、グランドスラム大会である全豪オープン・女子ダブルスで、史上初のベスト4進出という快挙を成し遂げました。彼女にとっては、通過点に過ぎないと思いますが、多くの経験と自信を得たことと思います。

大会に目を向けてみますと、男女ともにジュニア選手の活躍が目立った大会でしたが、特筆すべきは、一般男子シングルスで、16年ぶり3回目の優勝を果たした平岡伸雄選手の活躍で

しょう。一昨年の大きなけがを乗り越え、ベテランの域に入っても衰えることのない肉体的、精神的な強さを軸としたゲームパフォーマンスは、観る者の心の奥底に訴えかける迫力がありました。準優勝に終わった高校一年生の松田康季選手も終始自分のプレースタイルを貫いた点は見事で、今後に期待が持てる試合内容でした。他にも素晴らしい試合が多くみられ、大変充実した大会となりました。

今後は、出場選手、試合内容のさらなる充実を図ると共に、選手、観客双方が、それぞれの価値を見いだせる大会にすべく、スタッフ一同、頑張っていく所存でございますので、是非とも会場に足をお運びいただき、ご観戦いただければ幸いに存じます。(中嶋)



## 一般男子シングルス

選手	所属	得点
松田 康希	(荏原SSC 湘南工科大)	98(4)
佐野 有佑	(法政大学第二高等学校)	83
北岡 志之	(法政大学第二高等学校)	98(2)
服部 悠吾	(Naturally Tennis)	85
竹内 健人	(フリー)	86
平岡 伸雄	(KTC)	83
岡部 創太	(サレジオ学院高等学校)	81
中山 賢太	(橋テニスアカデミー)	

優勝: 平岡伸雄 (KTC)

## 一般男子ダブルス

選手	所属	得点
高橋・松田	(荏原SSC 湘南工科大高校)	98(4)
長田・佐々木	(サットテニス・エバーグリーンTF横浜)	85
堀内・岡部	(サレジオ学院高等学校)	84
佐野・北岡	(法政大学第二高等学校)	

優勝: 佐野・北岡 (法政大学第二高等学校)

## 一般女子シングルス

選手	所属	得点
小出 涼音	(神奈中TS)	83
川岸 七菜	(法政大学第二高等学校)	82
毛塚 智瑛	(荏原SSC 湘南工科大)	82
萩森千沙希	(ウインザー)	

優勝: 川岸七菜 (法政大学第二高等学校)

## 一般女子ダブルス

選手	所属	得点
松田・吉川	(SSAレニックス・関東学院六浦中学)	85
眞仁田・前川	(ダンロップテニススクール霧が丘アップTA)	86
川岸・小出	(リエラ選手アカデミー・神奈中インドアTS)	
倉持・吉田	(早稲田実業学校高等部・横浜清風高校)	00RET

優勝: 川岸・小出 (リエラ選手アカデミー)

## 男子45歳以上シングルス

選手	所属	得点
長田 祐治	(ケンウッドTC)	84
玉那覇 太	(あざみ野ローンTC)	98(1)
田淵健次郎	(タチバナテニスクラブ)	83
高塚 浩文	(テニスプラザ戸塚)	

優勝: 長田祐治 (ケンウッドTC)

## 男子45歳以上ダブルス

選手	所属	得点
山内・水主	(HGKS・新横浜PHITC)	82
岩波・田中	(とつかTC・AGC庭球倶楽部)	84
興石・浅井	(川口市)	83
高塚・臼井	(テニスプラザ戸塚・コナミススポーツ)	

優勝: 岩波・田中 (とつかTC)

## 女子40歳以上ダブルス

選手	所属	得点
梅田・松尾	(リーファTG・エバーグリーンTF横浜)	82
鈴木・窪田	(横浜ガーデンTC・ヨコハマクラブ)	83
池谷・奥山	(Vamos)	82
ヘルナンデス・佐藤	(荏原SSC・ミノノ藤沢)	

優勝: 梅田・松尾 (リーファTG)

## クラブ紹介 第63回

# NaturallyTennis



Naturally Tennisは2013年に発足し今年で4年目に入りました、私達のサークルはテニスを愛するメンバー達です、メンバーは現役全日本選手、元インカレ選手、現役JTAランカーなどレベルの高いメンバーで練習しています。練習は主にシダーズインドアテニススクール様のコートを借りミッドナイト練習会で深夜に4時間週2回の基本練習やダブルス、そしてメンバーの川角さんが企画している毎月4回行うシングルス大会などで腕を競い合っています。目標は横浜市民テニス大会団体戦の優勝です、皆さんで頑張る目標に向かって練習しています。

NaturallyTennisはサークル外部の方も一緒にテニスをやれる環境です、サークル対抗戦の募集、NaturallyTennisサークルに興味のある方はこちらのメールに御連絡下さい、一緒に腕を競い合しましょう。

〈naturally.tennis@gmail.com 代表 星野由行〉

# 第16回 横浜市民体育大会ミックスダブルス

2月5日(日)～2月25日(土)の間で大会が実施されました。初日サスペンドによる変更が出たものの日程どおり終了できました。結果は協会HPに掲載されておりますが、今年は全ての種目で連覇がありませんでした。今年は大会日に限り強風も無くこの時期にしては大変恵まれた天候であったと思います。最終日は本牧の8面使用のおかげで3位の表彰が全種目一斉に出来たことは幸いでした。優勝、準優勝の表彰も一緒に出来ればよいのですが難しいようです。

今回一般決勝のみラインアンパイアが入りました。いきさつは2月28日(火)から全仏ジュニアのワイルドカード予選大会が横浜で予定されていて、事前に練習会を行ないたいとの審判部からの提案に答

えてのことでした。本牧の一番コートで実施出来たので観客席も近く練習環境としてはよかったのではと思います。本番でがんばってください。普段市民大会の決勝を観戦しておられる方もラインアンパイアが入るとずいぶん雰囲気が違うと感じられたことでしょうか、各種目内容のある試合で観客の方も見に来てよかったと感じられたと思います。

最後になりますが大会を運営していただいた理事の方、横浜市テニス協会所属審判部の皆様ご協力ありがとうございました。又このニュースが発行されるころは既に終了している全仏ジュニアワイルドカード予選大会が盛況であることを願っております。

(ミックスダブルス競技委員長 飛田)

一般  
ミックス  
優勝

### パートナー、関係者に感謝!!

井田政司(在動(GODAI港北))・柳沼末央(GODAI港北)

まず初めにこのような素晴らしい大会を作り上げていただいた大会運営の方へ感謝したいと思います。横浜市の大会はどの大会もレベルが高く、横浜でテニスをしている人にとって目標となる大会であると同時に横浜市のテニスを活性化する一翼を担っている大会であると思います。そんな素晴らしい大会で今回優勝出来た事はとても誇らしく名誉な事であり、自分の自信にもつなげる事が出来ました。

どの試合も厳しい試合で、危ない場面も何度もありましたがパートナーの柳沼さんのおかげでなんとか乗り切ることができ、本当に感謝しています。柳沼さんありがとう!最後にレッスンを代わってくれたスタッフとあたたかく試合へ送り出してくれた僕のレッスンを受けてくれている生徒の皆様へ感謝したいと思います。周りの方々に支えられて今の僕があります。これからもGODAI港北並びにGODAI井田を宜しくお願いします。

(井田)

90歳以上  
ミックス  
優勝

### 初エントリーでの優勝

金丸恭弘(Tブラザ戸塚)・大松澤麻紀(Tブラザ戸塚)

まず初めに、横浜テニス協会の皆様、本大会を運営して下さった方々に御礼申し上げます。また、日頃から一緒に練習、応援をして下さったテニスプラザ戸塚のクラブの方々、アドバイスを頂いたコーチの皆様へ感謝しています。いつもありがとうございます。



[一般ミックス] 井田・柳沼組、鈴木・土屋組の各選手



[110歳以上ミックス] 飯沼・山内組、村田・住田組の各選手

初のエントリー、初めてのペアで優勝できたことに嬉しく思っております。パートナーが最後まで相手コートにとにかく根気よくまた強気にボールを返してくれたお蔭で自分のプレーにも集中することができました。

また、クラブでペアでの練習をさせて頂いていきましたので実戦ではあまり違和感はありませんでした。更に、テニスプラザ戸塚のクラブの方々が初戦から決勝まで寒い中、応援に来て頂き声援を頂いたことも励みになり感謝しています。これからも練習やご指導、ご声援を宜しくお願いいたします。

(金丸)

100歳以上  
ミックス  
優勝

### 師弟と弟子

久保田好幸(亀の甲山TC)・鈴木裕美子(横浜ガーデンTC)

はじめに、横浜市テニス協会の皆様、寒い季節にコートレフェリーをして下さいました方々に心より感謝とお礼を申し上げます。

今回大会初ペアの久保田氏は、同じクラブで私の左利きの師匠です。普段は多忙なお仕事の為、試合出場こそ少ないですが、知る人ぞ知る達人。寡黙な仕事師と言う感じで、私の連発ミスにも動じません。

横浜市民はレベルも高く初戦から強敵ばかりで、一つ勝つのも大変でしたが、どんな劣勢でも静かで冷静です。そんな堂々とした試合態度や有言実行な所も、見習いたいと大変勉強になりました。又、クラブの友達たちの声援は苦しい接戦を乗り切る力になりました。応援して下さいました方に感謝です。本当にありがとうございました。

(鈴木)



[90歳以上ミックス] 金丸・大松澤組、宇多・宇多組の各選手



[120歳以上ミックス] 鈴木・牧野組、清板・細谷組の各選手

110歳以上  
ミックス  
優勝

### 強豪との接戦を制して頂点に

飯沼哲也(Tブラザ戸塚)・山内文子(Tブラザ戸塚)

まず初めに、本大会を運営して下さいました横浜市テニス協会役員、スタッフ及び関係者の皆様へ心よりお礼申し上げます。

ベテランになると怪我、体調、仕事など万全な形で試合に臨める事が難しくなる中、調整し出場することができ、最高の結果で終わる事ができたのもペアである山内さんのおかげであり、大変感謝しております。

最終日の準決勝、決勝どちらのペアも強豪で流れがひとつ変わっていたら結果が違ったような気がしますが、二人で全力で戦えた事が勝利につながったと思います。

またペアの山内さんの亡き友であるHさんも天国から優勝へと導いてくれ、所属クラブのテニスプラザ戸塚の方々並びに娘の温かい応援も傾きかけた流れを呼び戻してくれ、色々な人に支えられての結果だと思っております。また来年も元気な姿で挑戦したいと思っております。

(飯沼)

120歳以上  
ミックス  
優勝

### 120歳デビュー戦勝利

牧野安博(ケンウッドTC)・鈴木孝枝(ケンウッドTC)

まず初めに大会運営関係者の方々に心からお礼を申し上げます。今大会は天候にも恵まれ、気持ちよくテニスをさせて頂きました。

3年前から組んでいる鈴木さんとのペアで今年120歳にデビューし、見事デビュー戦を飾ることができて感無量です。



[100歳以上ミックス] 久保田・鈴木組、藤田・橋口組の各選手



[130歳以上ミックス] 井上・大録組、石田・鈴木組の各選手

この大会では何度も負けそうになり、己に足りないものが体力・持久力だけではなく、技術的・戦術的にも沢山あることを改めて思い知らされました。それを糧にまた来年も美味しいお酒が飲めるように二人で精進したいと思います。

(牧野)

**130歳以上ミックス 優勝**  
**昨年の準優勝に続き、初優勝**  
 井上雅幾(とつかTC)・大録勝子(YSC)

初めに本大会の運営関係者の皆様には心よりお礼申し上げます。接戦の続く試合でのYSCの方々の温かな声援に勇気付けられました。応援、ありがとうございました。

昨年の準優勝からステップアップして、初めて市民テニス大会で優勝することが出来ました。

私達143歳ペアにとって130歳クラスでの試合は、かなりの重いハンデを背負った試合でした。そのため初戦から決勝まで必死にボールに食いつく試合の連続でした。

パートナーの相手をかわす弾道の高いボール、そして鋭いショットと、そのコンビネーションが素晴らしかったです。おかげで、私も、いつもより落ち着いてボールの処理が出来ました。結果的に楽しいテニスが出来て、パートナーに感謝、感謝です。

加齢に伴う筋力低下を少しでも遅らせるべく、気長に体力増強を図り、これからも楽しいテニスを心がけたいと思います。

最後に、日頃、私のテニス練習の相手をして下さっている「とつかテニスクラブ」の皆様へ感謝します。  
 (井上)

《一般ミックス》

内藤 裕喜・内藤 裕子 (TAS・エバーグリーンTF横浜)	QF	SF	F	優勝 柳沼未央(GODAI港北)
市川 寛康・齋藤 沙梧 (エバーグリーンTF横浜在住)	61 64	46 64	10-5	
荻野 真也・井野 由佳子 (TAS)	63 64	46 63	10-8	
鈴木 健人・土屋 奈夏 (エバーグリーンTF横浜・Team coke)	64 62	61 64		
宇佐美 優紀・深澤 彩乃 (橋Tアカデミー・セザミ大船)	36 33	33 33	10-8	
牧内 伸浩・河村 恵美子 (GODAI港北・GODAI白楽)				
井田 政司・柳沼 未央 (在動GODAI港北・GODAI港北)				
市瀬 祐輝・金子 ちひろ (ラック港南台TG)				

《100歳以上ミックス》

古川 治男・新美 友紀 (エバーグリーンTF横浜・希望が丘TC)	QF	SF	F	優勝 久保田好幸(鶴見塾・在住)
棚澤 浩伸・松本 一恵 (鶴見塾・在住)	97	67(6) 63	10-4	
山下 祐二・杉山 実香 (ワールTC)	82	76(4) 63		
久保田 好幸・鈴木 裕美子 (亀の甲山TC・横浜ガーデンTC)	86	63 64		
大貫 潤・加賀美 淑姫 (在動・在住)				
富田 浩久・兼松 里衣 (ケンウッドTC)				
窪田 洋久・窪田 美紀 (ヨコハマクラブ)				
藤田 欣克・橋口 客子 (杉田ゴルフ場・コートサリュートNTS)				

《120歳以上ミックス》

梅原 至・廣重 和恵 (下川井TC)	SF	57 64	F	優勝 牧野安博(ケンウッドTC)
清板 伸一郎・細谷 美知子 (ヨコハマクラブ・イブラザ戸塚)	110-7	64 64		
田村 正・屋間 真紀子 (ラック港南台TG)				
牧野 安博・鈴木 孝枝 (ケンウッドTC)		76(4) 61		

《90歳以上ミックス》

秋吉 勇哉・土屋 佳子 (NITソフト・YWP)	QF	SF	F	優勝 金丸恭弘(下プラザ戸塚)
鈴木 徹・鈴木 香織 (YSC)	86	75 62		
柏木 昇一・板垣 淳子 (亀の甲山TC)	84	62 36	10-7	
金丸 恭弘・大松澤 麻紀 (トブラザ戸塚)				
安室 秀吾・浜田 香代子 (ラック港南台TG・在住)	86			
植松 準・山内 由香 (塩見塾)				
荒井 一朗・荒井 貴子 (在住)	86	WO		
宇多 寛之・宇多 美樹子 (在動・Y's TA)				

《110歳以上ミックス》

市瀬 和彦・望月 昌美 (ラック港南台TG・サンブリッジTC)	QF	SF	F	優勝 山内哲也(下プラザ戸塚)
水口 寿則・水口 ゆかり (在住)	82	62 64		
村田 泰造・住田 里美 (Vamos)	85	26 75	13-11	
門田 隆・柿平 みのり (在住・Vamos)				
板山 宏一・梅田 秀美 (市ヶ尾TC)	60RET			
飯沼 哲也・山内 文子 (トブラザ戸塚)				
山口 泰司・山口 淳子 (在住(ウエスト横浜))		76(3) 64		
細尾 隆昭・尾藤 和子 (YSC)				

《130歳以上ミックス》

石田 秀夫・鈴木 幸子 (YSC)	SF	49 62	F	優勝 井上雅幾(とつかTC)
諏訪 勉・高須賀 志保子 (亀の甲山TC・横浜ガーデンTC)	10-8	64 63		
板倉 毅・佐藤 千賀子 (ユニークス本牧)	61 62			
井上 雅幾・大録 勝子 (とつかTC・YSC)				

# ねんりんピック長崎2016大会報告



第29回全国健康福祉祭(ねんりんピック)長崎大会2016は平成28年10月15日~18日の間「長崎でひらけ長寿の夢・みらい」のキャッチフレーズのもと長崎県で行われました。その中でテニス交流大会は佐世保市総合グラウンドで行われ横浜市代表チームは強豪愛知県、徳島県、北九州市を擁する予選リーグK組を同率首位ではありましたが第1位通過をして決勝トーナメントに臨みました。

しかし残念ながら2回戦で長野県に敗れ昨(H27)年度に続く連覇

はなりません。とは言え「交流大会」の名の通り各市の選手、役員との交流を深め「テニス発祥の地横浜」の名をアピールできたものと思っています。

これに先立つ選考会は(H28年5月)山手コートで行われ男子60歳以上6チーム、男子70歳以上3チーム、女子60歳以上2チームの中から代表チームを選びました。

「高齢者の国体」と言われるねんりんピック大会は平均寿命の伸びと共に盛んになり今では各地で「単なる参加」ではなくあわよくば「優勝」を狙える選手団を派遣するなど活性化しており「テニス発祥の地」のネームバリューだけでは通用せずしかりした選手団を派遣しなければ良い成績を残せなくなってきています。

今(H29)年度の「秋田大会」には良い成績を残せるよう協会として支援して参りたいと思います。

最後に、長崎大会代表になられた男子60歳以上長谷川隆・藤田修二組、男子70歳以上杉崎俊夫・高垣太志組、女子60歳以上西村悦子・高須賀志保子組の皆様および監督になって選手のお世話をされた熊谷賢治副理事長殿大変ご苦労様でした。

(横浜市テニス協会ねんりんピック担当:川上利勝)

## 参加者募集中 第31回 記念大会 インターナショナルダブルストーナメント 外国人を誘って出場しませんか?

◎「日本庭球発祥之地」横浜にふさわしく、テニスを通じて国際親善を深める大会があるのをご存知でしたか。横浜市テニス協会も後援しています。外国人とペアを組んで奮ってご出場ください。

●期日:5月20日(土曜日)、5月21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, FAX045-681-8731 申込締切:4月25日(火)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23回 横浜ジュニアテニストーナメント

第23回横浜ジュニアテニストーナメント大会が、本年も1月4日から29日の日程で、2,469名の参加を得て開催された。今回もほぼ予定通りに実施され、全種目の決勝を長浜公園で行うことができた。このため棄権する選手も少なく、充実した大会となった。

小学生女子は、昨年に引き続き宮内選手が安定した闘いぶり、決勝でも永井選手を下し連覇を達成した。中学生女子は、打力の勝る第1シードの高橋選手が、ネットプレーなどを交えて粘る坂野選手を振り切って優勝した。セカンドサービスを強化すればさらに上を狙えると思われる。

小学生男子は、高い打点からの強打を有効に使う久保田選手が、第1シードの辻選手を破り初優勝。ショットの精度を増していけばどんどん伸びる選手だ。中学生男子は一昨年小学生男子の部を制した加藤選手が、安定感のあるプレーで勝ち上がり、決勝でも小山

内選手を寄せ付けず優勝。この選手も伸びしろを感じた。

高校生女子は、一昨年の中学生女子の覇者で、準決勝で昨年度優勝の大久保選手を破った前川選手と、2年連続で決勝に進出してきた川上選手との対決。切れの良いショットとクレバーな配球で、粘る川上選手をストレートで下し優勝した。ふたりとも今後も長くテニスを続けてもらいたい選手だ。

高校生男子は連覇を狙う中原選手と、フットワークが良くしぶといデフェンスが持ち味の金山選手の対決となった。第1セットは中原選手が先行したが、粘り強く打ち返し続ける金山選手が終盤に追いつき逆転して取った。このセットだけで1時間30分を超える大熱戦。第2セットを中原選手が取り返すと、ファイナルセットも一進一退の攻防が続いたが、最終ゲームでサービスを手にした中原選手が一段ギアを上げ、集中したプレーにより追いつく金山選手を振り切った。3時間30分の試合時間は、男子の決勝としては記憶の限り最長で、内容も濃い試合であった。特に中原選手の状況を見ながらネットを取る戦術は、ストローク一辺倒の選手が多いジュニアの中では光っており、多くの選手に学んでもらいたいスタイル。また高校生男子での連覇も大会初の快挙だ。

最後に冬の寒空の下、大会運営にご協力いただいた高校の先生方に感謝の意を表します。最後に冬の寒空の下、大会運営にご協力いただいた高校の先生方に感謝の意を表します。(近野)

高校生男子	中原 尚輝 (横浜華人高校)	3R	60/61	QF	SF	F	優勝 中原尚輝(横浜華人高校)
	東 馨 (桐蔭学園)		62/61				
	東海林深太 (レナTS)		60/60				
	佐藤 樹 (Y.S.C.)		75/64				
	宮川 泰芽 (横浜桜楓高校)		61/61				
	大根田海鷹 (Naturally Tennis)		64/61				
	五味 慈恩 (チームZIP)		75/62				
	服部 紀之 (バームITA)		57/63				
	芦田 大輝 (関東学院)		63/60				
	田島 響生 (サレジオ学院)		61/75				
高校生女子	大久保雪花 (市立金沢高校)		61/62	SF	F	優勝 前川名月実(霧が丘APT)	
	南雲 優希 (横浜栄高校)		64/60				
	前川名月実 (霧が丘APT)		61/62				
	岩佐菜々子 (Naturally Tennis)		64/62				
	木村 有希 (横浜清風高校)		62/60				
	堀江 結衣 (Y.S.C.)		WO				
	齋藤 真佳 (市立桜丘高校)		61/62				
	川上 百香 (氷取沢高校)						



中学生男子	栗川 颯太 (上の宮中学)		62	SF	F	優勝 加藤由基(Y.S.C.)
	小山内星七 (聖光学院)		63			
	三谷 将就 (TCよしの)		64			
	渡邊 一帆 (落野中学)		62			
	関口 大心 (あざみ野ローンTT)		63			
	加藤 由基 (Y.S.C.)		64			
	賀川 高介 (荏原SSC)		62			
	米塚 健太 (橘学院)					
	高橋 莉菜 (エバークリーフ横浜)		63	SF	F	
	瀬戸 凪 (橘学院)		63			
中学生女子	吉田晴々花 (神奈川県立神奈川大学付属中学)		61			優勝 高橋莉菜(エバークリーフ横浜)
	狹島はるか (Y.S.C.)		64			
	八巻 晴乃 (桜真女学校)		64			
	坂野 文南 (富岡中学)		63			
	通木 希望 (櫻真女学校)		60			
	森 好花 (Y.S.C.)					

小学生男子	辻 琉聖 (Y.S.C.)		60	SF	F	優勝 久保田洋夢(SSALレニックス)	
	柴崎 光 (K-powers MTG)		61				
	藤川 昂 (GODAI TC)		63				
	松岡 輝 (K-powers MTG)		60				
	中田 琢海 (SHOW.T.P)		61				
	久保田洋夢 (SSALレニックス)		60				
	堂垣 大志 (SHOW.T.P)		60				
	佐藤 将真 (Val)						
	宮内 汐夏 (SSALレニックス)		60	WO	SF		F
	入内嶋 愛 (荏原SSC)		62				
小学生女子	横田 唯 (K-powers MTG)		61			優勝 宮内汐夏(SSALレニックス)	
	米良 成未 (フック港南台TG)		64				
	増川 花菜 (Y.S.C.)		62				
	増川 日菜 (Y.S.C.)		62				
	永井 花鈴 (ヒビエラ選手マリーナTS)		62				
	明場 凜 (Y.S.C.)						



[高校生男子] 中原選手(優勝) 金山選手(準優勝)



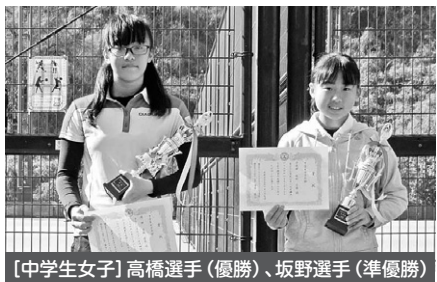
[中学生男子] 加藤選手(優勝)、小山内選手(準優勝)



[小学生男子] 久保田選手(優勝)、辻選手(準優勝)



[高校生女子] 前川選手(優勝)、川上選手(準優勝)



[中学生女子] 高橋選手(優勝)、坂野選手(準優勝)



[小学生女子] 宮内選手(優勝)、永井選手(準優勝)

## 横浜市民マスターズテニス大会



平成28年度の横浜市民マスターズテニス大会が、9月14日に日本テニス発祥の地である中区山手公園の市営コートにて開催されました。雨天による順延での開催となった為、参加者が40数名と減りましたが、4チームに分かれてダブルスゲームの熱戦が繰り広げられました。

接戦の多い中、運を味方にAチームが優勝を遂げることができました。天候に悩まされながらも、今年も大会を開催し、スムーズな運営をして頂きました協会・大会関係の皆様へ御礼申し上げます。来年もまた大会が開催され、新たなテニス交流の機会が生まれることを楽しみにしております。(Aチームキャプテン 深谷晶・サブキャプテン 石戸谷敦子)

## シニア市民テニス教室

秋のシニアテニス教室を山手コートにて実施いたしました。第一回を開催しコート改修の事情で1年置いての第二回となりましたが、今回も、春のテニス教室から多数参加され秋の教室を盛り上げていただきました。参加者とコーチの皆様ありがとうございました。次回も参加お待ちしております。

### 素晴らしいプレゼント

屋外に出て、太陽の光を浴びながらひたすらボールを追いかけラケットを振る！何とも気持ちのよいものです。70歳の半ばをすぎ妻と二人でこの春、ある縁で初めてスクールにはいりました。コーチの皆さんの笑顔にほぐされ息を弾ませながらも日に日に楽しくなってゆきました。

妻が運動を始めたことはこれまでになく三日坊主と思いきや、「来週の天気はどうでしょう」と、最近の言葉には驚いています。また、人と人がプレーするテニスの「マナー」についてもしっかり教えていただき、始めは驚き今はスクールに参加して良かったと感じます。

シニアスクールの成果はまだあり、長い人生を経てきた人との屈託のない輪ができ年齢と並走しながら歓声と笑顔のテニスを楽しめるまでになりました。

新緑のころ、真夏の汗、澄み切った秋の空、素晴らしいプレゼントをコートで頂きました。コーチの皆さんの多くの励ましに感謝しています。  
(古賀雄次郎・悠海子)



## 第39回横浜地区クラブ対抗テニストーナメント

### エバーグリーンテニスフォレスト横浜が3連覇し神奈川県大会でも優勝

クラブチームが7ダブルス(男子55歳以上、女子45歳以上、男子45歳以上、女子35歳以上、男子35歳以上、女子フリー、男子フリー)で勝敗を決する団体戦で12月10日(土)本牧市民公園コートで行われ、エバーグリーンテニスフォレスト横浜が3連覇を達成しました。1月22日に秦野市カルチャーパークテニスコートでの、第38回県クラブ対抗テニス大会に出場した、エバーグリーンテニスフォレスト横浜は優勝、横浜ガーデンテニスクラブがベスト8の成績を収めました。



優勝：エバーグリーンTF横浜

エバーグリーンTF横浜				
BYE				
サンブリッジTC本郷	52		61	
亀の甲山TC				
YSC	61			
YITC				
あざみ野LTC	52		52	
横浜ガーデンTC				
			43	優勝

## ◎テニスの日◎

### 参加予定者多数も悪天候で中止

H28年度は、9月22日(祭日)に、「テニスの日」イベントを実施の予定でしたが、あいにくの天気で、残念ながら中止となりました。楽しみにしておられた皆様には大変残念で有ったと思います。

このイベントは、横浜市スポーツレクリエーションフェスティバル実

行委員会と共催事業として行っておりますが、毎年、ジュニアから一般の方まで幅広く参加頂いています。今回も、午前・午後合わせて約120名の方々が参加予定でした。

H29年度は、9月22日(土・祭)にて実施予定です。コーチには横浜市のトップクラスの選手、日本実業団リーグの現役選手他を迎える予定です。7月後半には横浜市テニス協会ホームページ等で案内予定ですが、たくさんの応募をお待ちしております。

好評連載 テニスプレーヤーのためのスポーツ医学 63



日本体育協会公認スポーツドクター医学博士 及能茂道

# 「テニスと肥満」

テニスのテレビ放映が多くなって、テニスの試合は瞬発力と持久力を要する激しい競技であることが知られるようになりました。また、テニスを知らなかった人が、「テニスには肥った選手はいない」と感心していましたが、それはゴルフや野球の選手と比較しての話でしょう。

さて健康スポーツとして、テニスで痩せられるでしょうか。

## 「肥満は生活習慣病そのもの」

肥満は食べ過ぎと運動不足や飲酒などの生活習慣が関与し、メタボリック症候群の主役です。糖尿病や脂質異常症、高血圧を合併しやすく、動脈硬化を進展させ、脳卒中や心筋梗塞の発症につながり、肥満は健康の大敵です。

肥満は過脂肪の状態で、お腹の周りの脂肪が目立つ内臓脂肪蓄積が健康障害を起こしやすいのです。肥満の診断を腹囲で判定する特定健診が、俗にメタボ健診と呼ばれて定着してきました。メタボリックシンドロームの診断基準は腹囲が男性は85cm、体脂肪の多い女性は90cm以上を肥満と判定し、糖尿病、脂質異常症、高血圧のうち2項目以上が該当するとメタボリックシンドローム基準該当、一つ該当すると予備群と判定されます。腹囲は体格に関係し、腹囲でもって肥満を診断するのは疑問があり、痩せていれば大丈夫という誤解もみられます。肥満の診断は体重kgを身長mで2回割った体格指数(BMI)が適切です。BMI22が最も病気が少なく、22より少なすぎても多すぎても病気の発生が高まるとされています。一般的には25以上を肥満と診断していますが、特定健診では内臓脂肪蓄積を重視して腹囲測定を基準にしているのです。

日本は高度成長による経済発展に起因する過食、特に脂肪の多い西欧型食生活や運動不足により、年々肥満者が増加しています。BMI25以上の肥満者は男性で約30%、女性で約20%を占め、ともに40歳前後から増加しています。

肥満がもたらす疾患は糖尿病、脂質異常症、高血圧の3大疾患のほか、高尿酸血症による痛風、冠動脈疾患、心筋梗塞、脳梗塞が知られ、最近では睡眠時無呼吸症候群も注目されています。そのうち一つでもあれば肥満症として医療が必要となります。また癌の発生率も高く、肥満になるのは性格や気持ちの持ちようが関連するともいわれ、うつ病や認知症になりやすい傾向があります。

## 「トッププレーヤーの体格」

日本の標準的なトッププレーヤーのBMIは男性23-24、女性20-21、ジュニア19-20と平均しています。

テニスの錦織圭選手とゴルフの松山英樹選手はそれぞれ世界のトップの仲間入りをして国民の期待を一身に集めています。両者の体格を比較すると興味深く、競技の特性がみられます。錦織選手は178cm、75kgでBMI23.7に対し、松山選手は181cm、91kgでBMI27.8と体重の違いが明らかです。ゴルフでは走る必要が

なく、高い持久力が求められない競技だからです。ハンマー投げ、円盤投げ、砲丸投げや野球のホームランやゴルフのドライバーショットについては、体重が遠心力や回転力に正しく活用されれば大きな競技力を生み、体重が有利な競技種目です。

学生時代活躍していた選手も社会人になって、瞬時に10kgどころか油断して20kgも肥った人も見受けられます。運動量が低下したことと食生活の変化によるものですが、体脂肪の年齢的增加も影響します。体脂肪は加齢とともに増加し、50歳代がピークとなり、60歳男性が20%前後に対し女性は30%前後で、その5%超過を肥満と判定します。

スポーツでは脂肪が役立つ競技は少なく悪者扱いされますが、水中のシンクロ種目は体脂肪が必要とされています。

## 「内臓脂肪がつきやすい人」

体脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があります。最近太ってお腹がポックリでできたという場合、つまめるところは皮下脂肪、つまめないところは内臓脂肪ですが、内臓脂肪蓄積が危険です。肝臓に脂肪がつく脂肪肝はよく知られていますが、心臓に沈着すると心筋梗塞、すい臓に沈着すると糖尿病が起りやすく、睡眠時無呼吸は気道の周囲の脂肪沈着が原因になります。

内臓脂肪がつきやすい人の食事の特徴は、ラーメンとチャーハン、餃子のような炭水化物を重ねて満足するまで食べる。野菜や魚をあまり食べない。間食をよくする。アルコールも多いが甘い飲物やアイスクリームも好き。忙しくて夕食の時間が遅い。我々の身近なこのような食事は典型的な肥る食生活です。内臓脂肪はつきやすい一方、とれやすいので、悪い食生活を改善しましょう。

## 「体脂肪を燃焼させる運動」

運動には筋トレのように筋肉をつける無酸素運動とウォーキングのような有酸素運動がありますが、体脂肪を減らすのは長時間続けられる有酸素運動が効果的です。運動による体脂肪を減らす効果は全身的で、ポッコリとお腹は腹筋運動だけでは減りません。腹筋運動は無酸素運動が主体で、きつくて長い時間続けられません。右腕を駆使するテニスでは、右腕の筋肉は発達しますが、皮下脂肪の量に左右差は生じないのです。

## 「テニスの運動強度」

テニスは瞬発力と持久力が必要で、無酸素運動と有酸素運動の両者が求められ、プレー

ベルによって両者の配分が違ってきます。

運動時のエネルギー消費量は体重によって異なり、大きい人のほうが沢山エネルギーを使います。安静状態のエネルギー量の単位を1メッツとして表す運動強度の単位があります。立仕事は2メッツ、外出歩行は3メッツ、ウォーキングは4メッツに相当します。リクリエーション程度のテニスは6メッツぐらいです。6メッツの運動は誰にもできるレベルで、長時間続けるとややきつく感じますが程よい疲れを覚え、体脂肪が最も燃焼しやすい運動です。内臓脂肪を減らすのに必要な運動量は1週間に10メッツ時間、すなわちメッツに時間を掛け算した数値が10を超えればよく、6メッツのテニスは週に1時間40分ほどしっかりプレーをすれば良いことになります。1日30分ずつ週に3日プレーしても同じ効果があがります。

## 「ウェストを減らすには」

肥満の人がウェストを1cm減らすには体重1kg減少させる必要があります。1kgの体脂肪は7000kcalに相当します。例えば体重65kgの人が1時間テニスをして390kcalにすぎませんので、痩せるためには毎日の食事カロリーをカットしなければなりません。コンビニのオニギリ1個分、アイスクリーム1カップ分、ビール500ml缶はそれぞれおよそ200kcalで、脂肪30gに相当します。体重を減少させるためには食事だけでは無理、運動だけでは駄目で、毎日の身体活動を重視する必要があり、テニスの時間が少なかったり、デスクワークの人は積極的に体を動かすことを心がけてください。

## 「テニスは一生を長引かせる」

栄養・運動・休養は健康の3本柱です。食事による摂取カロリーと運動による消費カロリーのバランスは健康な身体の維持の基本です。以前は寝てばかりいると肥ると言われましたが、睡眠不足は肥満のもとと最近発表されました。睡眠が短いと一日全体のエネルギー消費量は変わらないものの、食欲を抑えるホルモンが減り、空腹感が増し、肥満につながると言われています。

テニスを継続して、健康的な食生活をしていれば太る心配はありません。往年の名選手は中年太りになっても、昔取ったきねづかで、強烈なサーブや鋭いショットを見せてくれますが、フットワークの乱れは致し方なく、良いプレーは続けられません。やがて腰や膝を傷めてテニスを断念する方も見受けられますが、勿体ないことです。テニスは、怪我が少なく安全で、全身的な有酸素運動で、一生を長引かせますので、健康のために趣味、習慣としてテニスは、できるかぎり続けましょう。

## 各種テニススクール実施中

◎(公財)緑の協会主催のテニススクール  
本牧、清水が丘、長浜の3コートで実施  
各会場ともベテランのコーチが親切にわかりやすく指導してくれます。是非、テニスをうまくなりたい方、楽しみたい方はふるってご参加下さい。  
[問合せ先] 080 4320-8870

◎(公財)横浜市体育協会主催のテニス教室  
新横浜テニスコートで実施 コートサーフェスはUSオープンで使用されているものと同じデコターフです。詳しくは当協会のホームページをご参照下さい。

## 市民テニス教室

今年度も、横浜市民テニス教室を4月から11月まで(7月8月除く計6回)本牧市民公園コート8面で実施しました。この事業は、横浜市テニス協会主催、横浜市民局及び(公財)横浜市体育協会後援で開催しておりますが、長年にわたり市民のテニス愛好家の皆さんにご好評を頂いております。昨年度から、「テニスの更なる普及」をテーマに、これまで高校生以上としていた参加条件を、小学生以上として、親子での参加も募っておりますが、今年度は午前・午後合わせて、約40名の小学生と約120名の一般参加がありました。

新しい指導方法として「PLAY&STAY」を取り入れ、特に小学生や初心者の皆さんには、テニスの楽しさを実感して頂けたものと思います。小学生の皆さんは、コーチと一緒に、笑顔で賑やかにコートを駆け回っていました。



H29年度も、更に初心者枠を拡大し、多くの方に楽しんで頂けるよう、取り組んでまいります。4月から実施の予定ですが、実施予定日が、例年と異なりますので、募集要綱等をご覧頂き、申し込みをお願い致します。募集要綱は、横浜市テニス協会ホームページ等でも確認できます。参加をお待ちしております。

## 協会インフォメーション

(平成29年3月1日現在)

### 《平成29年度横浜市テニス協会行事予定》

- ◎4月1日～ 市民大会ダブルス開始
- ◎4月4日～6月(富岡西・長浜)、9月5日～11月(山手・本牧) 毎週火曜日 市民シニアテニス教室
- ◎4月～11月の毎月1回(6月、8月を除く)市民テニス教室
- ◎4月26日 ねんりんピック選考会
- ◎5月 横浜市団体戦募集、7月8日開始
- ◎6月～ 市民大会親子ダブルス募集、8月6日開始
- ◎7月8、9日 都市間交流スポーツ大会
- ◎7月22日～8月11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14日開始
- ◎8月 市民マスターズ大会募集、9月6日開始
- ◎10月 横浜ジュニア大会募集、1月4日開始
- ◎12月 市民大会ミックス募集、2月4日開始
- ◎平成30年1月 横浜選抜室内選手権大会
- ◎平成30年2月 市民大会ダブルス募集、4月開始

### ホームページ のご案内

★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っております。  
<http://homepage3.nifty.com/yta1/>

### 横浜市テニス協会加盟団体内訳

営業クラブ	66団体
実業団	45団体
同好会	39団体
その他	4団体
合計	154団体

◇退会：Pineapples(H28年12月)

◇団体名変更：H29年3月～  
坪井テニスアカデミー→T.T.A