VOL.7 第69号

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 関内スクエアービル306号 TEL045-663-0557 FAX045-663-0558

第43回 横浜市民体育大会テニス 競技シングルス

寒風の中で厳しいスケジュールながらも熱戦多く、1,324名で18種目熱い戦い

平成30年シングルスは、10月6日(土)～12月23日(日)まで、エントリー数は1,324名で久しぶりに前年を74名ほど上回り、12月23日本牧市民公園で無事最終日を向かえました。

一般男子はノーシード勝上の笠原翔選手が予選勝上の守屋達貴選手をファイナル10-7の接戦の末に、また、一般女子はノーシード勝上の小林美早紀選手が坂野文南選手の棄権で優勝し、一方、年齢別種目は男5種目、女子3種目の優勝者がシード選手、男子40,65,70,75,80の5種目、女子40,50,65,の3種目がノーシード選手となりました。

悪天候の中行われた試合や中断試合等4回の日程変更行い、会場接戦が多く、コートでの待ち時間が長くなり選手の方々には、ご苦労をおかけしましたので、今後は改善に努めていきます。

なお、試合を限定されたコート状況で許す限り試合を進めますことをご理解いただくとともに、今後も、歴史ある大会の継続に努力してまいりますのでよろしくお願いします。

選手の皆様と今大会の運営に関しましてご協力いただきました運営委員、加盟団体の代表者、JTA審判員、の方々にあらためてお礼申し上げます。　（市民シングルス競技委員長　九鬼）

《一般男子優勝》

どんな時もポジティブに

笠原　翔（テニスカレッジやよい台）

まず始めに、本大会を長期に渡り運営して下さいました横浜市テニス協会関係各位の皆様に感謝申し上げます。また、応援に駆けつけて頂いた方々、レッスンを代行して頂いた所属先コーチの方々にも感謝致します。今大会は毎試合厳しい試合が続き、苦しい試合の連続でしたが、どんな場面でも冷静かつポジティブにプレー出来ていた事が今回優勝できた要因かなと思います。今年社会人となり、所属先のコーチとして働かせて頂く中で、この横浜市民シングルスのタイトル獲得はとても意味のある事だと感じていますし、大変嬉しく思います。

今回の結果に満足する事なく、これからも日々精進しながら努力していきたいと思います。ありがとうございました。

一般男子／笠原選手（優勝）、守屋選手（準優勝）

《男子35歳以上優勝》

応援がパワーに・・・

河村　一成（在勤（ラック港南台テニスガーデン））

まず始めに、本大会の運営に関わって下さった横浜市テニス協会関係各位の皆様、そして応援・サポートをして下さったラックの仲間、生徒さんに感謝を申し上げます。

今年の決勝戦も昨年と同様、ダブルスでペアを組む池田さん。彼との打ち合いはとても楽しく、緊張感のある試合に毎試合なります。そして選手にとって応援というものはとても力になり、パフォーマンスを上げさせてくれるものです。

決勝戦当日も小雨の降る中、大勢の生徒さんや私の家族も応援に来てくれて、頑張ることが出来ました。本当に心から感謝です!!その中でも今回一番印象に残っているのが、彼の娘さんが言った「パパ、頑張ったらチョコレートあげる～。」でした。なかなかテニスの試合中に耳にしないフレーズだったので聞いた瞬間2人ともがニヤッとしてしまうくらい。私も6月に子どもが生まれたので、その子に会場で応援してもらえる様にこれからも頑張ってプレーしていきたいと思います。

男子35歳以上／河村選手（優勝）、池田選手（準優勝）

《男子40歳以上優勝》

Try again !!

奥田　昌宏（在勤（セサミ大船））

この度第43回横浜市民大会においてシングルス優勝出来ましたこと、光栄に思います。昨年は35歳以上の部に出場したものの、良いところ無く2回戦で敗退しました。今大会も強豪揃いでスコア以上に苦戦を強いられました。その中でも慌てず急がず勝負強く自分のプレーをすることが勝ちに繋がりました。シングルスでの優勝は、遡ること高校3年生以来実に22年ぶりのことでした。そして何よりも歴史あるこの大会で優勝出来たことは誠に名誉であり、今後のモチベーションにも繋がりました。　より一層努力して来年も出場したいと思います。

最後に、今大会を運営して下さいました横浜市テニス協会関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

男子40歳以上／奥田選手（優勝）、赤窄選手（準優勝）

《男子45歳以上優勝》

仲間と勝ち取った優勝

岡田　要（在勤）

今年から45歳以上の部へエントリーし、即優勝することが出来て感無量です。毎年、今大会には出場することで多くの友人も作れ、会場でのテニス談義も楽しみの1つとなっています。

練習のほとんどを会社コートで行っていますが、いつでも練習できる環境と分け隔てなく接してくれる多くの仲間に感謝しつつ、皆で日々切磋琢磨した結果と思っています。今後は、自身のスキルアップはもとより、コート内外でテニスの楽しさを仲間に伝え、裾野を広げていきたいとも思っています。

男子45歳以上／岡田選手（優勝）、伊藤選手（準優勝）

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いたします。

《男子50歳以上優勝》

1年生を味わう醍醐味

長田　祐治（ケンウッドTC）

今年から50歳のカテゴリということで1年生でした。この年になって1年生を味わえるなんて、他の競技ではなかなか経験できない醍醐味でしょう。生涯スポーツとしてこれからも楽しみです。そして、なんといっても横浜市民の層の厚さです。各カテゴリの人数がハンパないです。やっぱり日本一の市民大会だと改めて実感しました。この大会で優勝できたのは大変栄誉な事で誇らしく思います。また、来年も頑張ります。

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50歳以上／長田選手（優勝）、田中選手（準優勝）

《男子55歳以上優勝》

幸運にも二度目の優勝

渡邊　伸之（在勤）

今大会で三度目の出場となりましたが、幸運にも二度目の優勝をする事が出来ました。

一昨年、横浜山手が日本のテニスの発祥という事で、転勤を機にエントリーさせていただき、優勝することが出来、今年は平成最後になる年に歴史ある大会で最高の結果を出せたことを大変うれしく思っています。色々な方と話もさせて頂きましたが、私も週末のみの練習ですが、常に自分より強い仲間と練習できる環境はすごく恵まれているのだと、改めて仲間に感謝しています。今回も色々なタイプの選手と試合をする事で大変勉強になりました。これからも真摯にテニスと向き合い、向上心をもって続けていければと思います。

最後になりますが、毎年大会運営にご尽力下さる協会関係者の方々に深くお礼申し上げます。

男子55歳以上／渡邊選手（優勝）、石田選手（準優勝）

《男子60歳以上優勝》

頑張って作った良い流れで

宮島　信行（JXTGエネルギー中研）

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あげます。

昨年の今大会はで途中で棄権しているので、今年は最後まで何とか行きたいと言う気持ちでいました。試合では、頑張って作った良い流れが、少しでも気を緩めたりするとあっという間に変わる物ですので、その辺に気を付けて試合をすることが出来たと思います。結果、何とか優勝出来て大変に嬉しく思います。足りないことが、まだまだ、いっぱいありますので、少しはレベルアップして来年の今の時期を迎えたいと考えています。

最後になりますが、いつもテニスをして頂いている亀の甲山テニスクラブの皆様に感謝申し上げますと共に、応援に来てくれた田口さん、荒巻さん有難う御座いました。

男子60歳以上／宮島選手（優勝）、谷口選手（準優勝）

《男子65歳以上優勝》

逆転の連続で優勝

内海　正雄（YSC）

まず初めに、本大会を主催・運営してくださった協会の皆様に感謝申し上げます。

マンモス大会の決勝を予定された日に毎年きちんとそろえる運営力は称賛に値します。さて、ベテラン種目の中で特に65歳以上は参加者数が最も多くまた実力も伯仲していることから勝ち進むことは容易ではありません。今年の大会も前年度優勝者、準優勝者が早々に敗退し誰にでも優勝するチャンスがある混沌とした展開となりました。準々決勝から決勝までの3試合は内容的に厳しい試合でしたが後半の粘りで勝利を手にすることができました。

昨今のテニス大会はノーアドが主流となっていますがデュースのある本大会は試合の醍醐味を味わうことができる貴重な大会です。これからも続けていっていただきたいと思います。

男子65歳以上／内海選手（優勝）、光浪選手（準優勝）

《男子70歳以上優勝》

怪我にも負けず!!

石川　隆一（横浜ガーデンTC）

65歳以上での優勝以来何年か振りで優勝することができ、嬉しい限りです!!　特に今年は怪我に苦しみましたが、最後に御褒美を頂いた感じです。私達ぐらいの齢になると対戦相手よりも怪我との戦の方が重要ですが、それも大好きなテニスを楽しむ一部としてポジティブに受け止めることにしました。今年の寒い中でのナイター試合で…70歳以上、75歳以上の皆様方の生き生きとプレーされている姿を見て、5年後、10年後、15年後のテニス人生の励みになりました。

男子70歳以上／石川選手（優勝）、島津選手（準優勝）

最後に一緒に練習してくれた素敵なテニス仲間たち、暑中寒中雨中に拘わらず熱心に教えていただいたコーチ、横浜市テニス協会関係者の皆様方、そして温かく見守ってくれる家族に心から感謝しています。

《男子75歳以上優勝》

ほやほや優勝

小川　正澄（在住）

平成30年9月19日に75歳になりました。ほやほやの後期高齢者というわけです。この年令になったばかりの12月の市民大会に於いて優勝することができました。私は65歳からこの大会に出場させて頂き今回でトータル4回目の優勝となり、感無量。格別の思いで非常にうれしく思っております。

私のテニスは攻撃型とは言い難くどちらかと言えば我慢に我慢を重ねながら戦っていくスタイルで今後もこの型で行くのだろうと思っています。これからも健康に留意しながら楽しいテニスを続けて行きたいと思っております。

最後に素晴らしい大会を運営して下さった横浜市テニス協会の関係者の方々に深く感謝し、御礼申し上げます。大へんありがとうございました。

男子75歳以上／小川選手（優勝）、渡部選手（準優勝）

《男子80歳以上優勝》

三感王になりました。

尾崎　隆夫（TGレニックス）

始めに、この大会の開催、運営をして下さった横浜市テニス協会会長をはじめ、関係各位の方々のご尽力に敬意を表しますとともに、お礼申し上げます。

私にとりましても高齢社会を向かえた今、全身機能及び運動機能に関する事実とその維持は最大の関心事です。その目標に向かってテニス競技を行うことは意義のあることと思います。今年80歳以上の部には初めて出場しまして横浜テニス界のレジェンドである津上選手と決勝で対戦させて頂きました。結果は残せましたが、「感謝」「感激」「感動」の三感王になった思いです。ありがとうございました。テニスをできることは本当に幸せです。

最後に、テニス中毒になりそうな私を許してくれています妻と子供達に感謝しつつ、来年は軽やかに動ける様、願っております。

男子80歳以上／尾崎選手（優勝）、津上選手（準優勝）

《一般女子優勝》

自分らしくプレーした結果が

小林　美早紀（在住）

まず始めに、日頃お世話になっております、横浜グリーンテニスクラブの中嶋さんを始め、寒い中応援にかけつけて応援してくださった、スタッフの加藤さんや会員の皆様、本当にありがとうございました。皆様のおかげで、私は頑張ることができました。毎回一日中運営をしてくださった横浜市テニス協会の皆様、本当にありがとうございました。さらに、普段からとてもお世話になっている、ニューバランスジャパンの吉澤様や久保様、ヘッドジャパンの伊東様や小林様をはじめとする皆様、また、ラクネスの若林先生や杉田先生、ウィンザーの鈴木さん、色々な方々に感謝しています。たくさんの方々の応援やサポートが私の原動力となっています。今回の試合では、自分らしくプレーし、優勝することができたので、嬉しく思います。

今後も、日々努力し、攻めの気持ちを忘れずにプレーしていきたいと思います。ありがとうございました。

一般女子／小林選手（優勝）

《女子40歳以上優勝》

大好きなテニスができることに感謝

原　紳子（トップインドアステージ横浜）

子育てのため、シングルスの試合から遠のいていましたが、息子の高校入学を機に再チャレンジすることに決めました。

年齢を重ね大変なこともありますが、大好きな

女子40歳以上／原選手（優勝）、池谷選手（準優勝）

《一般男子》

3R　QF　SF　F

佐々木　剛（とつかテニスクラブ）
米田　圭佑（在住）
笠原　翔（テニスカレッジやよい台）
竹中　亮馬（東急あざみ野TG）
板津　拓真（在勤（コナミスポーツクラブ天王町））
仙道　直樹（青葉台LTC・青葉区推薦）
谷井　亮（ユニークス本牧）
増渕　和気（在勤（亀の甲山TC））
市瀬　知輝（ラック港南台TG）
上田　悟郎（ケンウッドTC）
野田　淳（AGC庭球倶楽部）
守屋　達貴（在住）
吉澤　悠吾（Naturally Tennis）
串間　祐亮（三菱重工横浜）
鈴木　翔（ASP港南台テニススクール）
佐藤　翔吾（在勤（橘Tアカデミー））

63 62
76(5) 36 10-8
76(3) 75
64 63
76(5) 64
61 63
63 36 10-8
62 36 13-11
60 60
60 63
62 75
64 64
16 61 10-7
67 61 10-7
62 62

優勝　笠原　翔（テニスカレッジやよい台）

《男子45歳以上》

QF　SF　F

松丸　弘和（ラック港南台TG）
槻岡　孝二（在住）
石橋　浩一（在勤）
伊藤　俊介（横浜市役所テニス部）
岡田　要（在勤）
松島　修（ラック港南台TG）
早崎　卓也（横浜法曹テニスクラブ）
小笠原大輔（在住）

63 61
60 62
61 64
26 62 10-7
61 62
61 63
63 61

優勝　岡田　要（在勤）

《男子50歳以上》

QF　SF　F

田中　久敬（AGC庭球倶楽部）
瀬沼　洋二（Tプラザ戸塚）
茶谷　光一（在住）
角田　隆一（在住）
宮下　和志（Tプラザ戸塚）
長田　祐治（ケンウッドTC）
登山　俊教（アレスマイスター）
伯耆　匡知（ラック港南台TG）

63 63
63 63
36 60 10-5
63 75
60 40Ret
64 61
61 61

優勝　長田　祐治（ケンウッドTC）

《男子65歳以上》

QF　SF　F

原口　貴史（東芝横浜T部）
光浪　増一（ウエスト横浜TC）
平　良弘（在住）
江連　隆道（在住）
北川　彰（横浜ガーデンTC）
糸洲　満（YSC）
倉田　幸一（港南GTC）
内海　正雄（YSC）

86
81
86
97
60 61
57 62 10-6
16 64 10-7

優勝　内海　正雄（YSC）

《男子35歳以上》

QF　SF　F

河村　一成（在勤（ラック港南台TG））
廣田健太郎（在住）
近藤　伸平（在住）
安西　功（在勤（和泉テニスクラブ））
坂田　聡（在住）
田村　優太（在勤（松原TC横浜））
阿部　祐士（在勤（セサミ大船））
池田　孝郎（在勤（希望が丘TC））

61 60
60 64
62 36 10-5
62 62
61 60
63 61
62 64

優勝　河村　一成（在勤（ラック港南台TG））

《男子55歳以上》

QF　SF　F

古城門　晋（在勤）
土谷美千雄（在住）
石田　晋（ワールドTC）
古川　靖之（在住）
渡邊　伸之（在勤）
本間　信幸（Tプラザ戸塚）
石川　敬（JXTG中研）
伊村　裕治（在住）

85
86
83
97
75 62
46 76(3) 10-5
WO

優勝　渡邊　伸之（在勤）

《男子70歳以上》

QF　SF　F

比原　幸夫（三菱重工横浜）
淀川　勝男（三菱重工横浜）
岡田　孝夫（在住）
島津　義彦（東急あざみ野T.G）
花生　英二（在住）
細澤　徹（YSC）
石川　隆一（横浜ガーデンTC）
山本　馨（下川井テニスクラブ）

82
81
85
81
64 16 10-8
62 76(3)
63 60

優勝　石川　隆一（横浜ガーデンTC）

《男子40歳以上》

QF　SF　F

奥田　昌宏（在勤（セサミ大船））
木村　俊康（在住）
続　大輔（新横浜PHITC）
湯浅　徹郎（在住）
平川　晴信（在勤）
橘田　将（在住）
本多晴一郎（図研）
赤窄　義孝（とつかTC）

64 60
00Ret
26 64 10-8
63 62
63 62
63 64
64 10Ret

優勝　奥田　昌宏（在勤（セサミ大船））

《男子60歳以上》

QF　SF　F

横井　誠（在住）
広野　泰一（夢見会）
今西　孝信（横浜グリーンTC）
谷口　正敏（横浜ガーデンTC）
増尾　正博（在住）
宮島　信行（JXTGエネルギー中研）
藤井　貴和（在住）
市川　王信（橘テニスアカデミー）

84
84
80
81
46 64 10-4
61 60
60 62

優勝　宮島　信行（JXTGエネルギー中研）

男子75歳以上

SF　F

渡部　貞吉（サンブリッジTC本郷）
有本誠一郎（TGレニックス）
小川　正澄（在住）
山本　正之（ヨコハマクラブ）

64 63
WO
62 76(3)

優勝　小川　正澄（在住）

男子80歳以上

SF　F

萩野　道夫（YSC）
津上　孟士（和泉テニスクラブ）
尾崎　隆夫（TGレニックス）
竹本　好三（横浜グリーンTC）

61 62
WO
57 61 10-7

優勝　尾崎　隆夫（TGレニックス）

テニスができることに感謝し、楽しみながらレベルアップを目指してがんばりたいと思います。

いつも一緒に練習してくれる仲間、指導して下さるコーチ、理解がある家族、そして大会運営を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。本当にありがとうございました。

《女子45歳以上優勝》

嬉しいご褒美

山川 美和（和泉テニスクラブ）

小雨降る中の決勝戦!どのポイントも長いラリーでどっちが優勢になってもおかしくない厳しい試合でした。今回私は、シードがあったものの依然負けた事のある対戦相手でした。終始チャレンジャーとして最後のポイントまで集中して試合ができた結果、優勝という大きなご褒美が舞い降りてきました。この結果にビックリしたものの、今回は初戦から集中して最後まで試合が出来た事に自分を誉めたいと思います。そして、和泉TCのコーチや仲間、一緒に練習をして下さる方々、応援をして下さる方々に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

最後になりましたが、横浜市テニス協会の皆様、大会運営に携わってくださった皆様に御礼申し上げます。

女子45歳以上／山川選手（優勝）、佐治選手（準優勝）

《女子50歳以上優勝》

勝てちゃった

信近 三恵（トップインドアステージ横浜）

「勝てちゃった」というのが正直な気持ちです。本大会では、足の故障、風邪をひいてしまう等、体調管理が不十分なまま試合に臨みました。「どうか最後まで足が持ちますように」と毎試合祈っていました。そんな中このような成績を納めることができたのは、全ていつも一緒に練習してくれる仲間、的確なアドバイスをくださるスクールのコーチ、話を聞いてくれる友人、私に関わってくださった多くの方々のおかげだと思っています。

本大会で対戦した方にもたくさんのことを教えていただきました。ありがとうございました。これからも成長できるよう努力を続けていきたいと思います。

最後になりましたが、横浜市テニス協会の皆様、長期にわたっての運営、また、最終日には雨の中での審判ありがとうございました。

女子50歳以上／信近選手（優勝）、松田選手（準優勝）

《女子55歳以上優勝》

今後も練習を積んで挑戦

大久保 圭子（下川井TC）

始めに、本大会を運営して下さった横浜市テニス協会関係各位の皆様に御礼申し上げます。

決勝戦はファーストダウンからの逆転勝ちという苦しい戦いでしたが、何としても勝ちたいという気持ちで臨みました。結果、名誉ある大会で久しぶりに優勝することができて大変嬉しく思っています。いつも素晴らしい練習環境を用意して応援して下さる下川井テニスクラブのオーナー夫妻、応援に駆け付けて下さった朝練グループの皆様、決勝を想定して練習の相手をしてくれた小川さん、會田さん、そして根気よく指導してくれている石川コーチ、皆様のおかげです。ありがとうございました。

恵まれた環境で楽しくテニスをさせていただいていることに感謝して、またこのような舞台に戻ってこられるよう今後も練習を積んで挑戦していきたいと思います。

女子55歳以上／大久保選手（優勝）、山口選手（準優勝）

《女子60歳以上優勝》

けがや痛みにも悩まされながら

和田 乃里子（亀の甲山TC）

まず始めに、横浜市テニス協会及び大会の運営に携わって下さった皆様に御礼申し上げます。今年の決勝は途中から雨が降り出し、寒い一日でした。雨の中で審判をして下さった役員さんには感謝の気持ちで一杯です。日頃から練習してくれる仲間や熱心にレッスンをしてくださるコーチと共にテニスをしてきて、目指していた横浜市民大会の優勝というタイトルをやっと取ることができ嬉しく思っています。けがや痛みにも悩まされながらもここまで来ることができました。

これからも健康、けがに気を付け、周りの方々への感謝の気持ちを忘れず、テニスを続けたいと思います。ありがとうございました。

女子60歳以上／和田選手（優勝）、鈴木選手（準優勝）

《女子65歳以上優勝》

気合を入れて！

中嶋 幸江（瀬谷グリーンテニスクラブ）

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

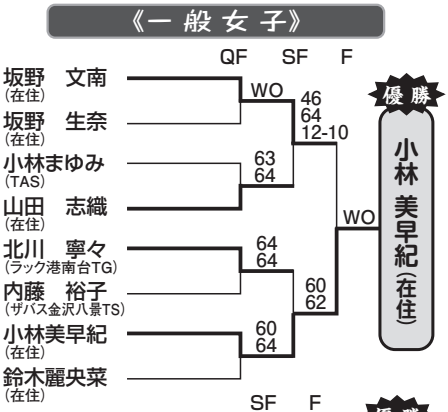
試合の10日前に岡山で初孫が誕生したばかりでした。新しい命を授かり、私も頑張るぞと気合を入れて試合に臨みました。

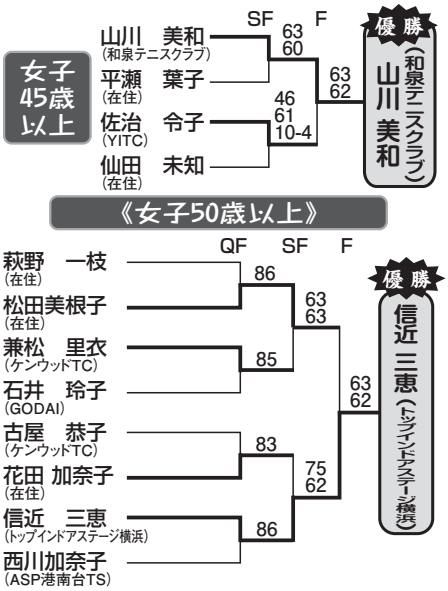
小雨の、冷気に包まれたコートの中の試合でしたが、天候は気にせず、試合に集中し、全力を尽くすことができました。協会の役員の方々には悪天候等の中、大変お世話になり、ありがとうございました。これから年齢を重ねるとともに、いろいろな点で難しくなることも出てくると思いますが、元気にプレーを続けて行きたいと願っています。

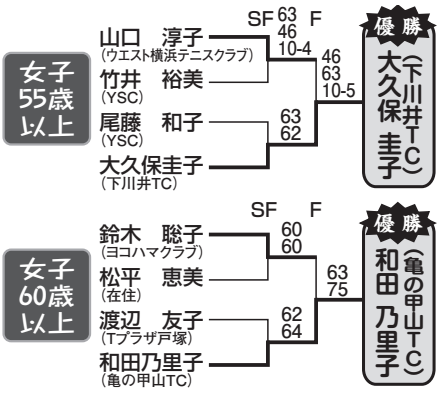
瀬谷グリーンテニスクラブのオーナー、支配人、会員の皆様、お世話になり、大変有難うございました。

女子65歳以上／中嶋選手（優勝）、水間選手（準優勝）

《一般女子》







《女子65歳以上》

	谷原 まき	水間 茂代	中嶋 幸江	完了試合（勝敗）	順位
谷原 まき（ユニークス本牧）		× 28	× 18	(0-2)	3
水間 茂代（市ヶ尾TC）	○ 82		× 28	(1-1)	2
中嶋 幸江（瀬谷グリーンTC）	○ 81	○ 82		(2-0)	1

第39回 横浜選抜室内選手権大会

正月気分が冷めやらぬ平成31年1月11日（金）から13日（日）にかけて、第39回横浜選抜室内選手権大会が、横浜国際プールインドアテニスコート（都筑区）にて開催されました。

一般男子シングルスは、第1シードの平岡伸雄（KTC）が初戦でジュニアの守屋達貴（法政二高）に敗れる波乱の幕開けとなった。その守屋選手を準決勝で破った笠原翔（テニスカレッジやよい台）と第2シードから順当に勝ち上がった徳航太（法政二校）との決勝戦は、お互いに譲らぬストローク戦の結果、終始冷静な試合運びが目を引いた徳選手が見事優勝し、単複制覇を成し遂げた。大学進学後の活躍に期待したい。

一般女子シングルスは、第1シードの森川奈穂（日本体育大学）を準決勝で8−1と圧倒した下地奈奈（法政大学）と第2シードで昨年の全国中学生大会シングルス覇者の中川由羅（リビエラ逗子マリーナTS）との決勝戦となった。9−7というスコアからも想像できるが、どちらが勝ってもおかしくない展開だったが、最後は経験に勝る下地選手が押し切った形となった。中学生ながらシードを守り、惜しくも優勝を逃した中川選手だが、ストロークを中心としたオールラウンドなプレーは魅力的で、さらなるブレイクに期待したい。

また、一般男女のダブルスは、男子が高校生ペア、女子は大学生ペアが優勝し、例年になくフレッシュな顔ぶれとなった。

男子45歳以上シングルスは、過去3度の優勝を誇る須長直彦（ポーチ）と大会史上初となる4連覇を狙った長田祐治（ケンウッドTC）との決勝戦となり接戦が予想されたが、結果は8−3で須長選手が勝利し、通算4度目の優勝を果たした。ダブルスは川口市からの招待選手の輿石・浅井ペアが安定した試合運びで優勝し、2連覇を飾った。来年以降の地元勢の奮起が期待される。

女子40歳以上ダブルスは、寺田・村田（Team Coke）ペアが、粘る清家・土屋（TAS・鎌倉宮カントリーTC）ペアを8−6で下し、市民大会ダブルス（一般女子）に続き、ビッグタイトルを手にした。

最後になりますが、今回の運営に関しましてご協力いただきましたJTA審判員、協会理事、各スポンサーの方々にあらためて御礼申し上げます。来年は40回の節目の大会となります。多くの方々のご来場をお待ち申し上げております。

（横浜選抜室内選手権大会委員長　中嶋）

一般男子シングルス

QF　SF　F

- 守屋　達貴（法政大学第二高等学校）
- 佐々木　剛（フリー）
- 佐藤　翔吾（橘テニスアカデミー）
- 笠原　翔（テニスカレッジやよい台）
- 米田　圭佑（法政大学第二高等学校）
- 竹内　健人（フリー）
- 樋尾　研郎（ウッドテニス）
- 徳　航太（法政大学第二高等学校）

97　85　83　85　85　84　80

優勝　徳　航太（法政大学第二高等学校）

一般男子ダブルス

SF　F

- 池田・河村（希望ヶ丘TS・ラック港南台TG）
- 石井・菊池（湘南ローンTC）
- 徳・米田（法政大学第二高等学校）
- 平岡・竹内（KTC・足柄ローンTC）

84　82　84

優勝　徳・米田（法政大学第二高等学校）

男子45歳以上シングルス

SF　F

- 長田　祐治（ケンウッドTC）
- 玉那覇　太（あざみ野ローンTC）
- 田渕健次郎（タチバナクラブ）
- 須長　直彦（ポーチ）

81　84　83

優勝　須長　直彦（ポーチ）

一般女子シングルス

SF　F

- 森川　奈穂（日本体育大学）
- 下地　奈奈（法政大学）
- 林　彩子（法政大学）
- 中川　由羅（リビエラ逗子マリーナTS）

81　84　97

優勝　下地　奈奈（法政大学）

男子45歳以上ダブルス

SF　F

- 輿石・浅井（川口市）
- 長田・勝間（ケンウッドTC・横浜ガーデンTC）
- 橋爪・田淵（フロンティア・タチバナクラブ）
- 鈴木・鈴木（鎌倉グリーンTC・あわっこくらぶ）

84　82　84

優勝　輿石・浅井（川口市）

一般女子ダブルス

SF　F

- 梅田・眞仁田（リーファTG・ダンロップテニススクール）
- 石川・野口（白鵬女子高校）
- 柳沼・森川（フリー・日本体育大学）
- 蛸井・竹内（法政大学）

WO　85　97

優勝　蛸井・竹内（法政大学）

女子40歳以上ダブルス

SF　F

- 梅田・松尾（リーファTG・フリー）
- 寺田・村田（Team Coke）
- 内藤・小林（SCザパス金沢八景）
- 清家・土屋（TAS・鎌倉宮カントリーTC）

83　85　86

優勝　寺田・村田（Team Coke）

表彰式の集合写真

参加者募集中

第33回 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すか？
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18日（土曜日）、5月19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）を所定の銀行口座振込。　●場所・申込・問合せ先:公益社団法人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（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18回 横浜市民体育大会ミックスダブルス

2月9日（土）～2月2日（日）の間で大会が実施され、結果的には日程どおり終了できました。

初日、予報は雪とのことでした、午前中は何とか持ちそうなので試合を開始したのですが、開始後すぐに小雨が振り出し、次第に雪混じりにそして本格的雪にとなり、プレーへの影響があり一時中断としました。中断後も雪は収まる気配がなくコート上にうっすらと積もる状態となったので、選手の帰宅を優先に考え中止を決定しました。その後、しばらくして雪はやみ以後積もることは無く、翌日は朝からコートも使用できました。

その翌日も、途中雪が降ったものの試合への影響は無く消化しました。この時期は毎年雪に悩まされ、積雪は翌日以降にも影響がでます。

何年か前に雪の影響で6月まで大会が、ずれ込んだことがありました。毎年雪が降ると思いだします。祭日が間に入る日程と雪は、運営サイドにとっては頭の痛いところです。

最後になりますが大会を運営していただいた横浜市テニス協会所属審判部の皆様、そして選手の皆様ご協力ありがとうございました。　（ミックスダブルス競技委員長　飛田）

一般ミックス優勝　市民シングルスに続く連続優勝！

笠原 翔（テニスカレッジやよい台）・鈴木麗央菜（在住）

まず始めに、今大会を主催し運営して頂いた横浜市テニス協会の方々に感謝申し上げます。

今大会は初日からタイブレークまでもつれる試合を2試合こなし、その後も簡単な試合が全くなかった大会でした。その中でも、パートナーとのコミュニケーションをより取るように心がけて、劣勢に立たされても落ち着いて対処することができました。また、自分自身シングルスに続いて連続優勝を果たすことができました。とても嬉しく思います。最後になりますが、パートナーの鈴木選手と応援してくださったたくさんの方々に感謝致します。この勢いで市民ダブルスも優勝を狙えるよう頑張っていきたいと思います。ありがとうございました。　（笠原記）

90歳以上ミックス優勝　仲間と競い合った大会

宇賀神浩祐（塩見塾）・東條宏枝（在住）

大会前に発表されたドローには、所属サークルやクラブで一緒に練習している仲間達の名前が数多く記されており、その仲間達と試合ではライバルとして競い合うことをとても楽しみにしていました。大会を通じてパートナーと力を合わせてライバル達と競い合った結果、昨年に引き続き優勝という最高の結果で終えられたことはとても嬉しく思います。

最後に、テニス協会や大会運営に携わった方々、日頃から理解と協力をしてくれる家族、応援して下さった皆様に御礼申し上げます。

（宇賀神記）

100歳以上ミックス優勝　とっても嬉しい優勝です

岡田秀俊（在住）・新美友紀（希望が丘TC）

横浜市テニス協会及び大会関係者の皆様、期間中、朝早くから夕方までの運営に御礼申し上げます。そして、いつも鍛えてくださる希望が丘TCの皆様、クラブ以外でも練習して下さる方々、頑張ってと送り出してくれる家族に、心から感謝します、ありがとうございます。

岡田さんとは初ペアで緊張。加えて不調な私に、ニコニコしながら「想定内、楽しくね」と。その懐の深さに安心して臨めました。攻めにも良くないゲーム展開にも的確なアドバイスで、最後まで明るく引っ張っていただき、とっても嬉しい優勝です!岡田さん本当にありがとうございました!!

市民大会はご無沙汰の方との再会あり、初対戦あり、ペアからもたくさん学びながら自分を試せるチャンスあり。これからも健康に感謝・留意して、楽しみながら挑戦していきたいと思います。

（新美記）

110歳以上ミックス優勝　3年連続優勝

久保田好幸（亀甲山TC）・鈴木裕美子（横浜ガーデンTC）

はじめに　横浜市民テニス協会役員の皆様、本大会を運営いただきましたロービングアンパイアの皆様に厚く御礼申し上げます。

横浜市の大会は毎年レベルも高く大変有意義で楽しみにしております。今回も一筋縄ではいかない試合ばかりで、初戦を勝つのも難しいですが勉強にもなります。

組んで頂いたペアは同じレフティーですが、師と仰ぐ程上手です。今回も前日にお怪我をしたにもかかわらず有言実行頑張って頂き本当に感謝です。私が甘い球を打ったりファーストが入らなくても体を張って黙々と、ずっと前向きに頑張って下さいました。

クラブの皆様、いつも練習して下さって有難うございます。応援に来て拍手で鼓舞して下さった仲間、全ての方に感謝します。　（鈴木記）

120歳以上ミックス優勝　“元気で楽しく”をモットーに

村田泰造（Vamos）・住田里美（Vamos）

昨年は、二人とも還暦を迎える年で、新たな気持ちで臨んだ大会でしたが、準決勝で敗退。今年はその悔しい気持ちを忘れず、頑張ろうと思っていました。

いつも元気で楽しくテニスできること。と言っていたはずが、決勝戦では、勝ちたい気持ちが先行して、「楽しく」を忘れ、お互いの声かけもなくなり、空回りしてしまいました。しかし、そんな中でも何とか優勝できたのは、いつも練習してくれる仲間、そして、お休みの中、会場に応援に駆けつけてくれる友達のお陰です。本当に感謝しています。これからも、二人のモットーである、「元気で楽しく」を忘れず、テニスライフを楽しんでいきたいと思います。

最後になりましたが、今大会の開催運営にご尽力頂きました、皆様にお礼申し上げます。

130歳以上ミックス優勝　楽しく最後までプレイ

倉田幸一（港南GTC）・鈴木聡子（ヨコハマクラブ）

はじめに、大会運営に携わっていただいたにお礼を申し上げます。自分も少し運営に関わっておりますが、この時期ならではのご苦労がわかるだけに本当に頭が下がります。

市民大会ミックスには、昨年久しぶりに挑戦しましたが、体調を崩し不満足な結果に終わりました。ですので今回はリベンジでした。天候にも恵まれ、体調を崩すこともなく、ペアの倉田さんの助けを借りて楽しく最後までプレイできました。

この年になりますと元気に試合できることが一番で勝負は二の次といった感があります。そんな中で130歳のカテゴリーは、最高齢ということもあり、自分より先輩の方々も多く参加されていて、改めて健康であることの大切さを感じた次第です。これからも怪我なく、健康に気をつけてテニスを楽しんでいきたいと思います。

（鈴木記）

［一般ミックス］笠原・鈴木組、平塚・吉岡組の各選手

［110歳以上ミックス］久保田・鈴木組、藤井・谷村組の各選手

［90歳以上ミックス］宇賀神・東條組、藤本・小松組の各選手

［120歳以上ミックス］村田・住田組、三河・菊池組の各選手

［100歳以上ミックス］岡田・新美組、日野・金子組の各選手

［130歳以上ミックス］倉田・鈴木組、長谷川・石橋組の各選手

■一般ミックス■

QF	SF	F	優勝
荻野 真也・井野 由佳子（TAS） vs 鈴木 健人・梅田 真由美（とつかテニスクラブ）	62 / 67(5) / 10-6	62 / 75	笠原 翔・鈴木 麗央菜（Tカレッジやよい台・在住）
笠原 翔・鈴木 麗央菜（Tカレッジやよい台・在住） vs 市瀬 祐輝・北川 寧々（ラック港南台TG）	62 / 62	36 / 64 / 10-7	
伊藤 友貴・眞仁田 季夢（在勤(ダンロップテニススクール横浜)・在住(ダンロップテニススクール横浜)） vs 平塚 雄陽・吉岡 舞（関東TC・在住）	63 / 63	62 / 64	
谷井 亮・宮 敦子（ユニークス本牧・ポーチ） vs 井根 拓朗・井根 渚（Naturally Tennis）	62 / 62		

■100歳以上ミックス■

QF	SF	F	優勝
宮下 和志・古賀 教子（Tプラザ戸塚） vs 古賀 公貴・室橋 恵美子（Tプラザ戸塚）	85	63 / 75	岡田 秀俊（在住）・新美 友紀（希望が丘テニスクラブKTC）
新井 孝幸・諏訪 恵（team WEST） vs 岡田 秀俊・新美 友紀（在住・希望が丘テニスクラブ KTC）	81	63 / 63	
中谷 仁志・中谷 真由美（塩見塾） vs 富田 浩久・兼松 里衣（在住・ケンウッドTC）	86	64 / 60	
日野 哲也・金子 和代（TGレニックス・ケンウッドTC） vs 松山 裕紀・碓井 紀子（在住）	85		

■110歳以上ミックス■

QF	SF	F	優勝
久保田 好幸・鈴木 裕美子（亀の甲山TC・横浜ガーデンTC） vs 飯沼 哲也・山内 文子（Tプラザ戸塚）	85	85	久保田 好幸（亀の甲山TC）・鈴木 裕美子（横浜ガーデンTC）
門田 隆・柿平 みのり（在住・Vamos） vs 小西 泰彦・瀬川 逸子（ウッドテニス）	74Ret	57 / 76(4) / 10-4	
本間 信幸・本間 陽子（Tプラザ戸塚） vs 藤井 良成・谷村 百合（杉田ゴルフ場Tコート・あざみ野LTC）	84	86	
川本 忠・山村 恵子（ラック港南台TG・在勤(フレックスITS)） vs 原 耕一・松本 一恵（在住）	83		

■90歳以上ミックス■

QF	SF	F	優勝
宇賀神 浩祐・東條 宏枝（塩見塾・在住） vs 植松 準・中田 涼子（塩見塾・在住）	81	62 / 62	宇賀神 浩祐（塩見塾）・東條 宏枝（在住）
宇多 寛之・宇多 美樹子（在勤・Y's T.A） vs 河西 雅弘・石井 真由美（在住(ポーチ)・在住(リーファTG)）	86	64 / 63	
谷 英三・岩下 江里（とつかテニスクラブ・Team Coke） vs 猪崎 淳・大喜多 真美子（在住・在勤）	81	75 / 57 / 10-7	
金丸 恭弘・植田 めぐみ（Tプラザ戸塚・塩見塾） vs 藤本 聡・小松 亜矢子（在住・在勤）	83		

■120歳以上ミックス■

SF	F	優勝
古川 治男・柿沼 幸子（TGレニックス） vs 三河 忠由・菊池 裕美（あざみ野ローン）	60 / 62	村田 泰造（Vamos）・住田 里美（Vamos）
清板 伸一郎・細谷 美知子（ヨコハマクラブ・TGレニックス） vs 村田 泰造・住田 里美（Vamos）	67(7) / 63 / 10-3 / 63 / 76(3)	

■130歳以上ミックス■

SF	F	優勝
西村 浩・照沼 光代（市ヶ尾TC） vs 長谷川 建夫・石橋 悦（霧が丘テニスクラブ・在住）	63 / 16 / 10-8	倉田 幸一（港南GTC）・鈴木 聡子（ヨコハマクラブ）
倉田 幸一・鈴木 聡子（港南GTC・ヨコハマクラブ） vs 早坂 弘・錦織 協子（TGレニックス）	61 / 60	

第67回 横浜市実業団対抗テニス大会

横浜市男子優勝：千代田化工A（2連覇）、横浜市女子優勝：AGC中研（6度目）

昨年8月から12月にかけて行われた第67回横浜市実業団対抗テニス1部リーグで、男子の千代田化工Aが2連覇、女子のAGC中研が6度目優勝でした。春期の第61回（女子第23回）神奈川県実業団対抗テニスリーグ戦（A大会）で、男子2位:横浜市役所A、3位:AGC中研B、女子1位:ウインザーA、2位:ウインザーBと横浜代表が上位を占めました。11月の第85回 神奈川県実業団対抗テニス大会（B大会）では、男子の野村総合研究所が優勝、東芝京浜と神奈川県庁B及び女子の神奈川県庁がベスト4の好成績でした。

第68回横浜市実業団対抗テニスは77チームが3月から6月まで各部昇格を目指して熱いリーグ戦を開始しています。

［県B大会男子優勝］ 野村総合研究所

［県B大会男子3位］ 東芝京浜

［県B大会男子3位］ 神奈川県庁B

［県B大会女子3位］ 神奈川県庁

【第67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）

●H30年8月～12月　参加74チーム（男64＋女10）
●H30年度運営事務局：日揮

《男子優勝（部別）》	3部B：横浜市役所D
1部：千代田化工A	4部A：ニッパツ・ローン・テニスクラブ
2部A：東芝京浜A	4部B：神奈川県庁カモメン
2部B：ボッシュA	5部-1：PFU
3部A：野村総合研究所B	5部-2：日揮B

《女子優勝（部別）》	2部：KIホールディングス
1部：AGC中研	

★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。

（公財）横浜市体育協会の受賞

表彰式後の賀詞交歓会にて、真ん中が高杉さん、右端が木村選手

平成31年1月25日の「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理事の高杉絹子さんが、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、全国大会優勝の7名の選手が、優秀選手賞、スポーツ奨励賞の表彰を受けました。

［スポーツ功労賞］ 高杉 絹子
［優秀選手賞］ 全国高等学校総合体育大会テニス　個人戦女子ダブルス優勝　石川 琴美、野口 綾那
全国中学生テニス選手権大会　個人戦女子シングルス優勝　中川 由羅
全日本ジュニアテニス選手権　12歳以下女子シングルス優勝　中里 亜優菜
全日本ジュニアテニス選手権　12歳以下女子ダブルス優勝　北原 結乃
［スポーツ奨励賞］ 全日本ベテランテニス選手権　男子50歳以上シングルス部 優勝　木村 篤
全日本ベテランテニス選手権　男子65歳以上ダブルス部 優勝　麦 富栄

第25回 横浜ジュニアテニストーナメント

第25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27日の日程で開催された。参加者は昨年より150名ほど減少したが、熱戦がほぼ予定通りに実施され、全種目の決勝を新杉田公園で行うことができた。

小学生女子は、明場選手が高い打点からの攻撃的なテニスで第3シードの坂野選手を下し2連覇を達成した。体も一回り大きくなりさらなる活躍が期待される。小学生男子は、両者ノーシードからの勝ち上がり。小林選手が鈴木選手とのフルスイングの打ち合いを制して優勝した。両者ともまだ荒削りだが伸びやかなテニスが将来を期待させる。

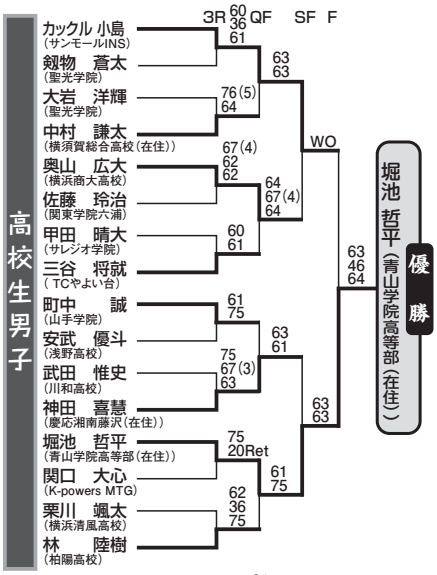
中学生女子は、第1シードの瀬戸選手がオールラウンドで攻撃的なテニスを展開、粘る森川選手を粉砕した。随所でネットプレーを使う積極的なテニスで今後が楽しみな選手だ。中学生男子は第1シードの石井選手が第4シードの辻選手に競り勝ち優勝した。両者ともしっかりとしたストロークと、切れの良いサービスを持っており、さらなる成長が期待できる。

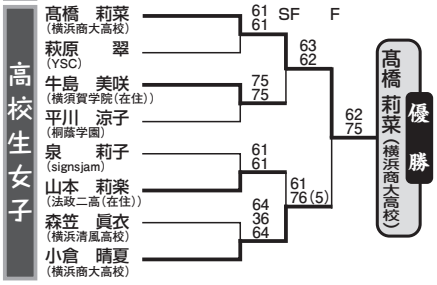
高校生女子は、昨年準優勝で第1シードの髙橋選手と、第2シードの小倉選手という、横浜商科大学高校同士の対決となり、お互い手の内を知り尽くした中、第2セットで懸命に粘る小倉選手を髙橋選手が振り切って優勝した。髙橋選手は昨年より攻撃的なテニスに成長していたのが勝因と思う。あとはサービスに磨きをかけたい。

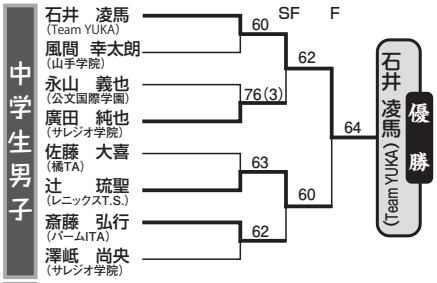
高校生男子は昨年優勝のカックル選手と、第6シードの堀池選手が、がっぷり四つに組んだ熱戦を繰り広げた。両者とも巧みな球さばきとしっかりしたフットワークで相手の攻撃やドロップショットを度々しのぐ一方、やや決め手に欠けるため、長いラリーの続く試合となった。ファイナルセットを制したのは最後まで集中力を切らさなかった堀池選手で、カックル選手の連覇を阻む3時間半に及ぶ大熱戦であった。

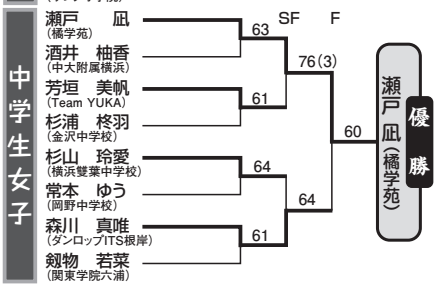
本大会はセルフジャッジになることも多いのだが、サーバーがカウントやスコアをコールしないケースが多く見られた。きちんとコールするように心がけてほしい。

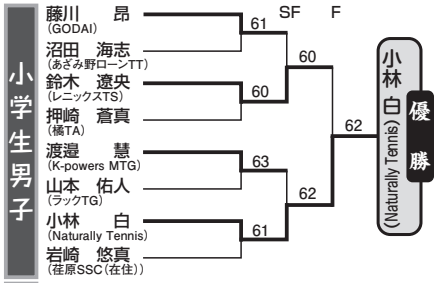
最後に冬の寒空の下、大会運営にご協力いただいた高校の先生方に感謝の意を表します。(近野)

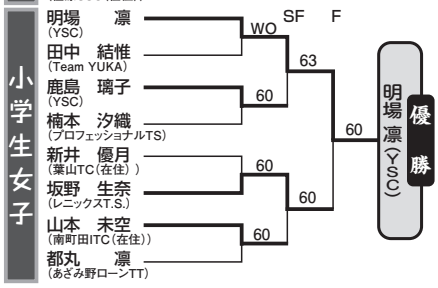












[高校生男子] 堀池選手(優勝)、カックル選手(準優勝)

[中学生男子] 石井選手(優勝)、辻選手(準優勝)

[小学生男子] 小林選手(優勝)、鈴木選手(準優勝)

[高校生女子] 髙橋選手(優勝)、小倉選手(準優勝)

[中学生女子] 瀬戸選手(優勝)、森川選手(準優勝)

[小学生女子] 明場選手(優勝)、坂野選手(準優勝)

横浜市民マスターズテニス大会

［9月5日（水） 山手公園テニスコート］

市民マスターズ大会に参加して　山本正之

久し振りにマスターズ大会に参加させていただきました。
緑豊かな素晴らしい環境の山手公園コート、懐かしい仲間との再開、どの組に入るのかチョッピリ ドキドキしたカードの抽選、女性のパートナーに少しはいいところを見せようと頑張ってしまったプレー、そしてベンチに腰掛け皆で同じお弁当（今回は何故かシュウマイ弁当）を食しながらのテニス談義、今回も楽しい思い出が沢山できました。

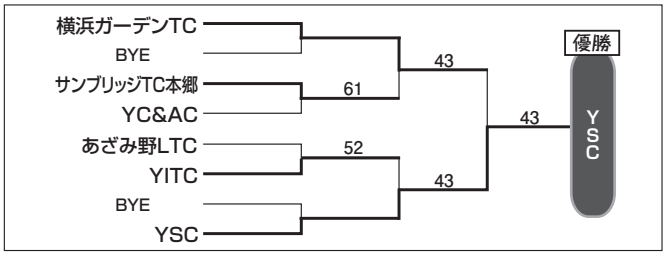
マスターズ大会の様なフリーで申込、抽選でチーム編成を決めるシニアの大会は他に経験したことがありません。この大会を毎年心待ちにされているシニアの方が沢山おられます。是非これからもこの大会を末永く続けて頂く様お願いしたいと思います。

回を重ねる毎に運営方法を工夫されスムーズな試合進行がされて来ていると感じます。爽やかな笑顔で、テキパキと進行をサポートして頂いた運営担当の皆様に心から感謝を申し上げます。

第41回横浜地区クラブ対抗テニストーナメント

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9月1日（土）に三ツ沢公園コートで行われ、横浜スポーツマンクラブ（YSC）が優勝しました。

1月20日（日）に綾瀬市スポーツ公園コートで行われた、第39回神奈川県クラブ対抗テニス大会に横浜市代表で出場した横浜スポーツマンクラブと横浜ガーデンTCは3位の成績を収めました。



第4回 秋の市民シニアテニス教室

秋のシニアテニス教室（第4回）9月4日（火）から11月13日（火）山手公園テニスコート3面にて実施いたしました。

3回目からの参加予定者を入れ27名となりました、2回目が中止になったため日程で3週ほど開いたこともあり、途中参加の方も不都合なく参加できたのではないかと思います。

雨の影響もあり残念ながら八回を終了できませんでした。コーチ陣も春のメンバーが変わらず、生徒さんも少人数で充実した教室が受けられたと思います。またボールも山手コートへは開始時と終了時のみで済みました

残念ながら長くこの教室に協力していただいた鈴木修コーチの突然の逝去という思いがけない事態もありましたが、他のコーチ協力を得て無事終了できました。今後ともよろしくお願いいたします。　（飛田）

市民テニス教室

平成30年度も、横浜市民テニス教室を4月から11月まで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いて、長年にわたり市民のテニス愛好家の皆さんにご好評をいただいています。今年度は天気に恵まれ、午前・午後合わせて延べ609名の方にご参加いただき、うち約90名のジュニアも元気に笑顔でレッスンを楽しんでいました。

近年は、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、やわらかいボールを使用して最初からラリーを楽しんでいただいています。

2019年度も、多くの方に楽しんで頂けるよう、指導員一同研修で腕を磨きながら皆様のお越しをお待ちしています。4月から実施の予定ですが、途中からのご参加も可能ですので、横浜市テニス協会ホームページ等で実施要項をご確認いただき、万障繰り合わせの上ご参加くださいますようお願い申し上げます。

第31回全国健康福祉祭とやま大会ねんりんピック富山2018

夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から

2018年11月2日(金)より高齢者の国体といわれる上記大会に、横浜市テニス協会代表選手として参加させて頂きました。11/2は宇奈月温泉延楽にて、全競技の横浜市代表結団式を横浜市健康福祉局主催にて行い、翌3日は総合開会式、4日、5日とテニス交流大会となりました。

テニス交流大会初日は、富山県岩瀬スポーツ公園テニスコートにて、広島市、新潟市、官城県、各代表チームとの予選リーグでしたが、健闘及ばず予選4位となり、翌日4位トーナメントでも1回戦は突破しましたが2回戦で敗退してしまいました。

成績は大変残念な結果でしたが、各都県及び各政令指定都市代表チームとの交流深められ大変有意義なものとなりました。富山市内は、ねんりんピック出場者のユニフォーム姿で溢れており大会の大きさ、盛り上がりを身をもって感じました。

今回、横浜市テニス協会代表チームの監督としてチームをまとめて頂いた関場和子さん、男子70歳代表の山本正之さん、磯田憲佑さん、女子60歳代表の原綾子さん、昼間真紀子さん、男子60歳代表で私のパートナーの富田利道さん、貴重な経験、思い出をどうもありがとうございました。最後にご支援いただいた横浜市健康福祉局の担当の皆様、局長及び職員の皆様に心より御礼申し上げます。　（選手代表　男子60歳　田村正）

好評連載　テニスプレーヤーのためのスポーツ医学　67

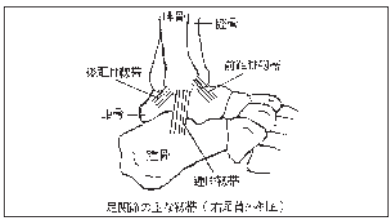
足首の捻挫
―捻挫でよかった?―

日本体育協会公認スポーツドクター医学博士　及能茂道（きゅうのうしげみち）

足首の捻挫はスポーツ中にかぎらず、日常生活でつまづいたり、段差にひっかかったりした際に誰にでも起こる怪我です。スポーツでは縦横無尽に走り回り、特に選手同士が接触する競技に多く発生しますが、ハイキングやダンスなどのやさしいレクリエーションスポーツでもよく起こります。

足首の構造

足首の関節は、つま先を上に向ける背屈と下に向ける底屈の蝶つがい運動が主です。足首の内くるぶしに下腿の脛骨の下端が、外くるぶしに下腿の腓骨の下端がそれぞれ距骨を包むようにかぶさっています。距骨はかかとの踵骨の上に載っていて、それぞれの骨の間を靭帯が連結して関節の運動を支えており、靭帯の名前は連結するそれぞれの骨の名がついて、距腓靭帯、踵腓靭帯というように名づけられています。その靭帯構造により、足首の側への動きは殆ど制限されています。



足関節の主な靭帯（右足首の外側）

足首の捻挫

テニスでは、向きをかえようとして急にストップしたり、膝が伸びきった状態で足がつまづいたりした時に、足首が軸になって強く捻じられ、特に側方に外力が強制されて靭帯が損傷するのが捻挫です。不注意でボールを踏んだり、コートの出入りの階段で足を踏み外したり、ちょっとしたはずみで捻挫を起こしてしまうのは、体重が最もかかりやすい関節だからです。

捻挫は関節が正常範囲を越えて、無理な運動を強制された結果、関節包や靭帯が伸びて緩んだ状態から断裂して動かせない状態まで様々な程度があります。軽度の捻挫は、関節包や靭帯が伸びて少し痛む程度で、腫れも少なく,1～2週間で軽快します。中等度の捻挫は、関節包や靭帯の一部が切れ、痛みや腫れが強く、内出血も生じます。関節も不安定で、軽快するのに3か月くらいかかります。重度の捻挫では、関節包と靭帯が断裂し、腫れと内出血が強く、関節はグラグラと動揺し、積極的な手術を必要とする場合もあり、治るまで数か月を要します。

小児の関節包や靭帯は柔軟で弾力性があるので、ジュニアは不注意で転倒が多いものの、体重が少ないこともあって、足首を捻じっても捻挫は多くありません。一方、高齢者はちょっとつまづいたぐらいの軽い衝撃でも捻挫を起こしやすいのは、関節包や靭帯の弾力性が低いことと身体バランスが低下していることが原因です。

テニスで最も多い怪我

足関節は膝関節と比べると安定性が強く、テニスでは足首が内反（足底が内側を向く）して外側の靭帯を傷める内反捻挫が80～90%と圧倒的に多い。外側の靭帯の中でも特に前距腓靭帯が傷みやすく、衝撃が強いと前距腓靭帯だけでなく踵腓靭帯など2,3箇所同時に傷めることがあります。内反捻挫が多いのは外側への衝撃は体幹で支え難いことと、内くるぶしを支える三角靭帯が非常に強固なので足首が外側には捻じれにくいからです。

テニスコートの種類は昔のクレー全盛から、時代はハードと人工芝になり、市民コートの殆どは砂入り人工芝になり、怪我の発生状況にも変化が見られます。自分の筋力によって発生する肉離れやアキレス腱断裂は増加していませんが、転倒や衝突などの外力に伴う捻挫の発生は増えています。

普段の練習コートと試合のコートが違う場合には滑ったりつまづいたりして捻挫の発生率が高まります。また滑ってバランスを崩して転倒するときは体重が分散されて、つまづく時より損傷は強く起こりません。プロ選手はハードコートでの難しいスライディング技術が求められます。

ATPツアーの調査によると最も怪我の発生が多いのはカーペットと呼ばれる人工芝で、公式戦では使用されませんが、エキジビションで使うホテルのコートでよく見られます。私も以前、つまづいて左右の膝を捻挫して半月板を傷めたことがありますが、いづれもホテルのカーペットコートでした。カーペットは柔らかくて足腰に負担が少ないと思われがちですが、実はとても危険に思います。

現場での応急処置

数年前の全仏大会でマレー選手がテープに足をとられて右足をひどく捻挫しました。足の裏が地面と直角になってしまった模様を映した高速映像を見た誰もが、試合続行は不可能と思ったことでしょう。ところがメディカルタイムをとってしっかりとテーピングして、その試合を勝ち切ることができました。

捻挫直後は腫れや内出血が少なく痛みがそれほどではなくても、放置して時間がたつと腫れと内出血により痛みが増し、動きが阻害されてきます。痛みも少なくごく軽いと思った捻挫も入浴して就寝したら、深夜に痛みで眠れなくなることもあります。できればプレーは断念して治癒を早めるために素早く応急処置を施しましょう。

応急処置の基本はRICE処置です。RICEは覚えやすく、プレーを中止して安静（Rest）、氷水で冷やす氷冷（Ice）、テーピングで圧迫（Compression）、足を心臓より高くする挙上（Elevation）の頭文字です。その順序は、動かないで腫れと内出血を防ぐためにテーピングによる圧迫が先決です。

あくまでも応急処置といっても、初めてテーピングするのに戸惑うかもしれませんが、椅子に腰かけて足首を地面についた位置で動かないように固定します。最近は伸縮性があって手で切れるテープが手に入りやすくなりましたので、短目に切って籠のように編み上げます。固定するといっても、つま先が上下に動かせるように甲とスネの間に隙間を残して、側方に動かないように固めます。

次にテーピングしたまま、氷水に足をつっこめば効果的ですが、氷をいれたアイスバッグをあてるのが一般的です。アイシングは一回15分ぐらい、1日3～4回行います。横になって足を心臓より高くしておくと腫れを極力防げます。

捻挫癖

軽い捻挫だから大丈夫と考えても、骨折やアキレス腱損傷を合併していることもありますので、早めに整形外科を受診しましょう。X線検査で骨折がないと分かって「捻挫でよかった?」と安心しがちですが、骨折よりかえって治癒が長引くケースがあります。錦織選手は10代でプロツアーにデビューした早々に右足首を捻挫しましたが、つい最近の試合まで必ず黒いサポーターを装着して戦っていました。関節包や靭帯は血管組織が少なく修復しにくく、足首は周囲に筋肉が乏しいので筋肉を鍛えて支持を強固にすることも容易でありません。捻挫の後遺症の関節の動揺は長期化する恐れがあり、再発も多いばかりでなく、日常生活でも冬の寒い時期に疼痛が発生することもあります。

超音波検査が身近になり、関節包や靭帯のゆるみや損傷の程度が診断できますので、安静やリハビリの期間、プレー復帰の時期が診断できます。同時に病院では治療のための正しいテーピングの指導を受けられるでしょう。

アフターケアと予防

リハビリテーションの期間、プレー復帰の時期には使用するテープの種類や装着法も厳密には変わっていきますので、再発を防止するためにトレーナーの指導を受けて再開する慎重さも必要です。そしてテープより簡易なサポーターの装着が大事です。

一般的に予防の第一はサーフェスに合ったシューズの選択につきます。足首のストレッチングは言うまでもなく、ウオーミングアップとしてコートの周辺を走って、靴底を介して足の裏をコートに馴染ませることが大事です。

最後に思いがけない捻挫の発生に備えて、テープの必携をお薦めします。

テニススクール実施中
◎（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。

テニスの日

今年度も、9月23日（日祝日）に、「テニスの日」イベントを開催しました。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で実施しているもので、ジュニアから一般の方まで幅広く参加いただいています。今回は新横浜公園テニスコート5面にてTBSが主催する「YOKOHAMMA SPORTS DAY 2018」との共催で実施し、トークショーやお笑い芸人の参加で大いに盛り上がりました。

当日は横浜市のトップクラスの選手や日本実業団リーグの現役選手がコーチする1時間半のクリニックと「ダブルスでコーチペアに挑戦!」「的あて」などのお楽しみイベントを行いました。最後には、豪華賞品の獲得を目指して、コーチとのじゃんけん大会も実施しました。

テニスの日2018年度「個別イベント新人賞」表彰（左端から日本プロテニス協会:藤沼理事長、横浜市テニス協会:熊谷副理事長、日本テニス協会:畔柳会長、日本テニス事業協会:大久保会長）

このイベントは、企画・運営が優れたイベント、積極的な取り組みや顕著な成果を挙げたイベントとしてテニスの日推進協議会より、2018年度「個別イベント新人賞」の表彰を受けました!

2019年度も9月23日（月祝日）に実施する予定です。夏頃に横浜市テニス協会ホームページ等で案内しますので、ご家族、ご友人をお誘いの上、お申込みくださいますようお願いいたします。皆様のご応募をお待ちしています。

協会インフォメーション

《平成31年度横浜市テニス協会行事予定》

- 4月6日～　市民大会ダブルス開始
- 4月2日～6月（富岡西・長浜）、9月3日～11月（山手）毎週火曜日　市民シニアテニス教室
- 4月～11月の毎月1回（8月を除く)市民テニス教室
- 5月15日　ねんりんぴっく選考会
- 5月　横浜市団体戦募集、7月6日開始
- 6月　市民大会親子ダブルス募集、8月4日開始
- 7月6、7日　都市間交流スポーツ大会（大阪市）
- 7月20日～8月10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4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8日開始
- 平成32年1月11、12、13日　横浜選抜室内選手権大会
- 平成32年2月　市民大会ダブルス募集、4月開始

（平成31年3月1日現在）

横浜市テニス協会加盟団体内訳

営業クラブ（スクールも含む）	70団体
実業団	47団体
同好会	40団体
その他	4団体
合　計	161団体

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います。
http://yokohama-ta.la.coocan.jp/