VOL.7 第70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73回 横浜市民体育大会テニス競技 ダブルス

平成31年4月6日(土)より第73回横浜市民ダブルス大会が、横浜市営各テニスコートにてはじまり、5月12日(日)三ツ沢公園テニスコートでの各決勝戦を持ちまして無事終了しました。

一般男子は、第1シードの市瀬兄弟組が3R、QFでの接戦をものにした勢いそのままに、昨年準優勝の雪辱を果たし見事優勝しました。一般女子は、第1、2シードが早期に敗退した中、ノーシード同士の決勝戦となり、最後はセカンドセットで流れを引き寄せた河村・星組が優勝しました。

年令別に目を向けてみますと、男女ともに実力者が結果を出しました。特に女子45歳以上は、昨年一般女子を制した寺田・村田組がエントリーしましたが、昨年の覇者、梅田・松尾組が第1シードの意地を見せ、粘る寺田・村田組を振り切り優勝しました。内容的には女子の中で最もレベルの高い試合内容でした。令和初のチャンピオンに輝いた方々、本当におめでとうございました。

また、試合方法につきましては、今回から2タイブレークセットファイナルマッチタイブレーク(10P)を採用させていただきました。特に混乱もなく、スムーズな大会運営にご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

最後になりますが、今大会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、運営委員の方々にあらためて御礼申し上げます。

(市民ダブルス競技委員長　中嶋俊一)

一般男子の部 優勝 兄弟ダブルスの強みを存分に

市瀬祐輝・市瀬知輝(ラック港南台TG)

はじめに、本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。

昨年決勝にいったものの、タイブレークで負けた悔しさをバネに、今年こそは優勝したいと練習に励んできました。弟と何度もダブルスを組んでいることもあり、お互いの考えていることが同じだったり、間の取り方を理解していたり、兄弟ダブルスの強みを存分に生かすことができたと思います。兄弟で試合が出来ることが楽しく、今後もお互い切磋琢磨してダブルスを楽しみたいと思います。

最後に暑い中会場で応援して下さったラックの方々、本当にありがとうございました。

(祐輝 記)

〈一般男子〉市瀬・市瀬、近藤・笠原の各選手

一般女子の部 優勝 念願のタイトル!

河村恵美子・星茉那(在勤(GODAI白楽・セサミSC大船))

今年も長期間にわたり、大会を開催して下さった、横浜市テニス協会関係者各位の皆様に感謝申し上げます。

この大会のタイトルは、いつか取りたいと目標にしていました。何年もチャレンジし、なかなか最終日まで残れず…悔しい思いをしていました。

今年も初日から苦しい試合が多かったですが、ペアとお互い助け合いながら、最後までチャレンジ精神で戦い抜き、目標としていたタイトルを取れて、とても嬉しく思います。

ここまで来るのも、たくさんの方々の支えや応援が私たちの背中を押してもらえました。いつも練習して頂いている先輩方、職場、家族など、私たちを支えてくれているたくさんの方々への感謝の気持ちを忘れずに、今後も更なる進化をしていけるように頑張りたいと思います。　(星 記)

〈一般女子〉河村・星、木村・青木の各選手

男子35歳以上 優勝 家族の支えと応援があり三連覇達成

原口崇・荒井崇彰(在住)

まず始めに、本大会を運営して下さった横浜市テニス協会関係者の皆様に、厚く御礼申し上げます。

今大会は、全試合において非常に厳しい内容の試合ばかりで、決勝においては崖っぷちの状況から奇跡とも言える勝利を勝ち取ることができました。これも、パートナーの荒井さんのブレないプレーのおかげでした。本当に心強かったです。ありがとう!!!

〈男子35歳以上〉原口・荒井、池田・横山の各選手

今回、私の家族に加えて、決勝戦に荒井さん家族が応援に駆けつけてくれたことで、本当に力をもらうことができました。ありがとうございました。また、妻、娘にはいつもテニスに付き合ってもらって、本当に感謝しています。ありがとう。この三連覇に満足することなく、来年もまたチャレンジしたいと思ってます。これからもよろしくお願いします。　(原口 記)

男子40歳以上 優勝 初ペアで初優勝

小沢雄介・谷英三(10 FIELD TS・とつかTC)

今回の横浜市民大会は、個人戦では初ペアとなる小沢選手と、初参加となる年齢別の部で、初の優勝を目指して臨みました。

迎えた決勝戦、序盤から相手のペースで進みながらも安定したプレーを続けるパートナーに助けられ、第1セットを取った後は相手に流れを渡すことなく勝ちきることができました。パートナーに感謝するとともに、令和元年のスタートを優勝で飾ることができ、嬉しく思います。

今後も日頃からお世話になっているとつかテニスクラブのオーナーへの感謝の気持ちを忘れずに、練習仲間であるクラブメンバーの活躍に刺激を受けながら、良い結果を残せるよう精進していきたいと思います。

最後になりますが、本大会の運営にご尽力いただいた横浜市テニス協会関係者各位の皆様に御礼申し上げます。ありがとうございました。　(谷 記)

〈男子40歳以上〉谷・小沢、濱・小坂の各選手

男子45歳以上 優勝 長年のコンビで楽しく試合

小山紀三男・鈴木譲（Tプラザ戸塚）

今年も厳しい試合が続きましたが、優勝することができて大変うれしく思います。
キミオとは長く組んでいるのでコンビネーションも良く、楽しく試合ができました。キミオコーチ、来年もよろしくお願いします。

今年もプラザの方々には沢山応援していただきました。毎年ありがとうございます。
最後に大会運営に携わって頂いた皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

（鈴木 記）

〈男子45歳以上〉小山・鈴木、河西・伊藤の各選手

男子50歳以上 優勝 記念すべきタイミングで連覇

古賀公貴・宮下和志（Tプラザ戸塚）

年末からのケガによる練習不足、第1シードというプレッシャー、今回から導入されたノーアドバンテージ制への不慣れなどなど、大会前には多くの不安を抱えていました。

パートナーも業務繁忙による調整不足の不安があったはず。そんな状況で今大会を迎えましたが、いろいろな幸運とテニスプラザ戸塚のメンバーの応援に助けられ、今年も優勝の栄冠を手にすることができました。

平成最後と令和最初の記念すべきタイミングで連覇できたことをとてもうれしく思っていますが、来年もこの栄冠に手が届くよう、まだまだ精進いたします。

最後になりますが、今大会の運営に携わっていただきました皆さまに御礼申し上げます。ありがとうございました。

（古賀 記）

〈男子50歳以上〉古賀・宮下、得田・深見の各選手

男子55歳以上 優勝 二人で全力を出せた！

飯沼哲也・本間信幸（Tプラザ戸塚）

まず初めに、今大会に携わった協会役員及び関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

今回の大会はノーアドバンテージ方式に変わった事により、初戦からより厳しい試合展開で、どの試合も劣勢になる場面が多くありました。ですが、信頼のおけるペア本間さんの粘り強いプレーに力をもらい、二人で全力を出せたのでこの戦いを制することが出来たのだと思います。

また、いつも練習をして下さった、そして忙しい中応援に駆け付けて下さったテニスプラザ戸塚の会員の皆様、本当にありがとうございました。

来年また一つ年を取りますが、これからも元気な姿でチャレンジしたいと思います。ありがとうございました!!

（飯沼 記）

〈男子55歳以上〉飯沼・本間選手

男子60歳以上 優勝 テニスが出来る事に感謝し悔いを残さずプレー

和田雅夫・田村正（サリュートITS・在住（湘南ハンドレッドTC）

先ずは、今大会の運営に携わった役員及び大会関係者の方々に感謝申し上げます。そして2連覇出来たのもパートナーの田村さんのおかげだと感謝しています。

私事ですが、昨年の11月に病気を患い1ヶ月入院しました。入院当初はこの先テニスが出来るか不安もありましたが、無事退院してテニスにも復帰する事ができました。

今回の決勝戦は相手ペァーの素晴らしい出来に、ファーストを0-6で落としセカンドも0-2と8ゲーム連取されてしまいました。

気持的にも諦めかけたのですが、この場所に立ってテニスが出来る事に感謝する気持ちと、悔いを残さないでプレーをしようと言う気持ちで、自分の落ちかけた気持ちを立て直しました。運もありそこから逆転勝ちをする事が出来た事に大変喜びを感じています。この先もこう言う気持ちを忘れずにテニスに精進していきます。

（和田 記）

〈男子60歳以上〉和田・田村、細尾・西海の各選手

男子65歳以上 優勝 令和元年優勝

諏訪博信・三田新一（Tプラザ戸塚・TGレニックス）

しばらく試合から遠ざかっていた私に、諏訪さんより突然のお電話で、市民大会へのお誘いを受けました。諏訪さんとのペアも何年振りかと考える程でしたが、つい試合となると血が騒ぎポジティブな考えですぐお受けしました。

4年ぶりの市民大会、ルールの大幅な変更、そのうえ体力の衰え、諏訪さんにご迷惑がとの思いもわいてきましたが、しかし変更されたルールも諏訪さんのご指導を受け何とか乗り切り、楽しくプレーすることが出来ました。

試合はすべて競り合いで勝ち上がり、よく優勝まで漕ぎつけたなと思っています。この楽しい時間を提供して下さった大会運営の皆様にお礼申し上げます。

そして最後に楽しい時間とチャンスを下さった諏訪さんに感謝いたします。

（三田 記）

〈男子65歳以上〉諏訪・三田、倉田・紀野の各選手

男子70歳以上 優勝 元気で再会をめざして

渡会正晃・藤本重彦（ケンウッドTC）

長期にわたりまた朝早くから準備して頂いた大会運営役員の皆様に御礼申し上げます。

大会初日の受付場には、それぞれ所属は違いますが、皆さん元気で同窓会に出席し再会を楽しんでいるかのようでした。しかし一旦コートに入ると、若さ溢れるプレーでボールを追い、終わるとまた和やかな同窓会に戻っていきました。このような雰囲気の横浜市民大会、素晴らしいと思います。

試合の方は運よく優勝出来ましたが、パートナーの藤本さんと練習して頂いているケンウッドTCの仲間に感謝しております。次回も元気で再会したいと思っています。

（渡会 記）

〈男子70歳以上〉渡会・藤本、深澤・長谷川の各選手

男子75歳以上 優勝 パートナーに恵まれ楽しいテニス

木下正利・馬杉秩彦（在住・TGレニックス）

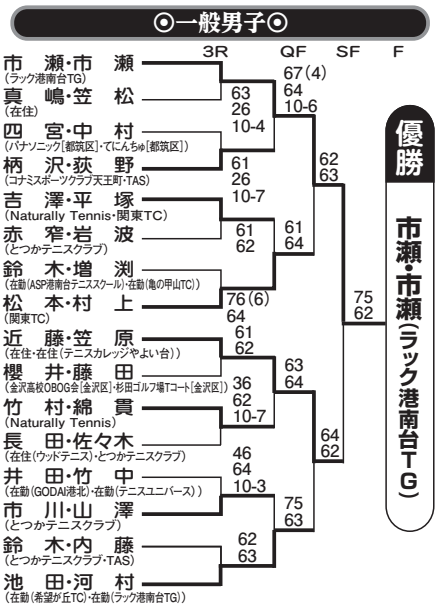
今年も健康なまま大会に参加することが出来、更に優勝の栄誉までいただきこの上ない喜びであります。絶えずいつまでテニスが出来るかとの思いの中でこの大会に参加することが目標であり、励みであります。

今回決勝戦では、私のテニスの師匠である山本さんとクラブで公私に亘りご指導頂いている川上さんとの戦いで難しいものでした。幸いにも勝つことが出来、俗にいう恩返しが出来たとの思いです。

パートナーに恵まれ、また日頃クラブでの良き

〈男子75歳以上〉木下・馬杉、川上・山本の各選手

⊙一般男子⊙



練習仲間にも支えられ、楽しいテニスが出来ました。皆さんにほんとうに感謝しております。

まだまだこの大会に参加続けるつもりです。横浜テニス協会関係者の大会運営へのご尽力に感謝申し上げます。またこの大会がより発展することを願っております。ありがとうございました。（馬杉 記）

女子40歳以上 優勝

パートナーに感謝

東條宏枝・神田玲央（在住・Team Coke）

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。

今回の試合は過去の結果には囚われず1試合1試合を大切に、という思いでチャレンジしてきました。その結果、2連覇という最高の結果が残せて大変嬉しく思っております。

苦しい試合ばかりでしたが、試合を重ねる毎に絆が更に深まり「ごめんね」より「ありがとう」が増えた嬉しい大会でもありました。

普段からテニスへの取組に理解してくれる家族、いつもサポートして下さるコーチ、そして一緒に練習して下さる皆様のお陰です。本当にありがとうございました。これからも「ありがとう」が増えるダブルスを目指して精進します。（東條 記）

〈女子40歳以上〉東條・神田、伊藤・早崎の各選手

女子45歳以上 優勝

勇気と信頼で

松尾あゆみ・梅田真由美（瀬谷グリーンTC・在住）

今年の横浜市民は昨年の全日本、1月の選抜室内と負け越している相手との決勝戦だったので、決勝に残った時点で、ペアと対策をし、練習をして試合に臨みました。

1stは対策が上手くいく場面も多かったのですが、相手ペアの流石のプレーで、2ndはしっかり流れをもっていかれ、ファイナルになってしまいました。でも今回は、強い思いがあったので、ファイナルに入る前に、しっかりと整理と確認をし、勇気と信頼で、二人のいいプレーを出すことができたので良かったと思います。

最後に応援に来てくださった生徒さんやお友達、いつも快く練習の相手をしてくれるお友達、厳しいアドバイスをしてくれるコーチに感謝しています。また、いつもお世話になっている横浜市テニス協会の方々、そして本大会を運営して下さってる関係者の皆様に深く御礼申し上げます。（梅田 記）

〈女子45歳以上〉松尾・梅田、寺田・村田の各選手

女子50歳以上 優勝

一本一本と夢中になって返球

田邉美知恵・今井直子（在住・YSC）

まずは本大会を運営してくだ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。

今回は締め切り間際のお誘い、初ペアでの参戦となりました。強風と雨の中、とても厳しいドローでしたが、こちらは挑戦者、怯まず楽しもうと励まし合いながら、何とか一本、そしてまた一本と夢中になって返球すること四日間五試合。まさかの優勝という結末が待っていたとは!本当に驚きました。

試合中、たくさんのナイスプレーで助けてくれた今井さん、ありがとう!とても嬉しいです。

最後になりましたが、これまでご指導・応援してくださったコーチ、横浜スポーツマンクラブの方々、一緒に練習してくれた友人、関わってくれた皆様、温かく送り出してくれた家族に、改めてお礼を申し上げます。ありがとうございました。（田邉 記）

〈女子50歳以上〉田邉・今井、橋本・金子の各選手

女子55歳以上 優勝

カテゴリー参加最後の優勝

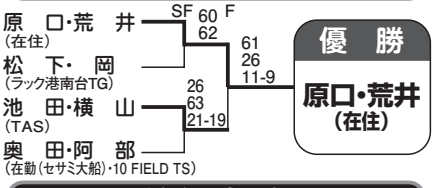
古川真弓・山口淳子（市ヶ尾TC・ウエスト横浜TC）

ペア共々、55歳カテゴリー最後の年になり、体力的に大変かなと思いながらのエントリーでした。どの試合もゲームの中のラリーが長く、デュースゲームも多い大変な戦いばかりでしたが、常に落ち着いて変わらない態度で私の横に立ち、励ましたり、誉めたりしてくれて、思い切りプレーさせてくれたペアに本当に感謝しています。

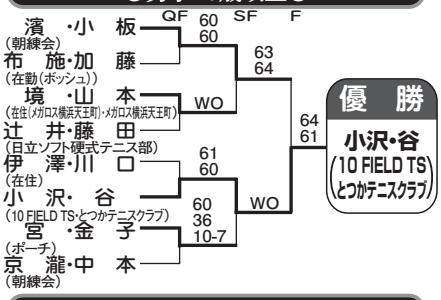
元号が平成から令和に代わり初めての市民戦、読み上げられた賞状の日付が令和元年!ペアと2人でなんだかとても感動し、喜びあいました。昭和、平成、令和と長きに渡り開催されてき

〈女子55歳以上〉古川・山口、十河・石崎の各選手

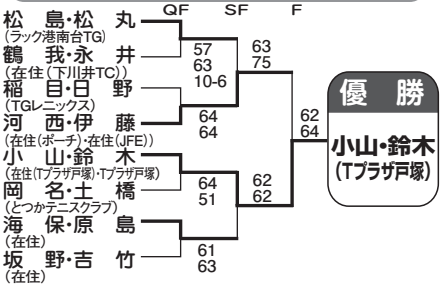
⊙男子35歳以上⊙



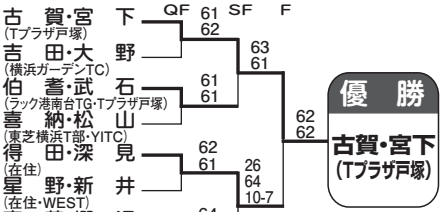
⊙男子40歳以上⊙



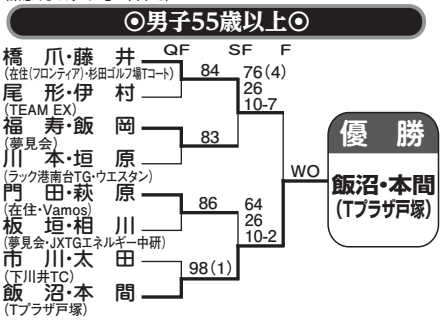
⊙男子45歳以上⊙



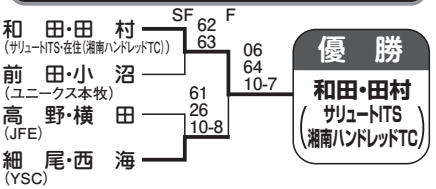
⊙男子50歳以上⊙



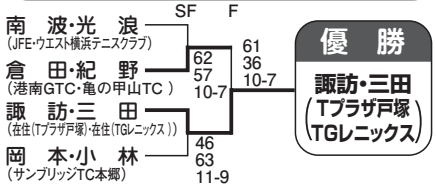
⊙男子55歳以上⊙



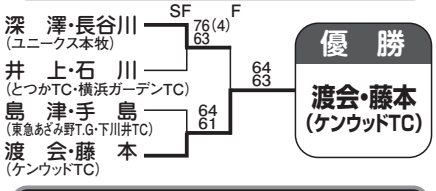
⊙男子60歳以上⊙



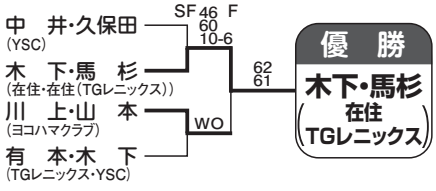
⊙男子65歳以上⊙

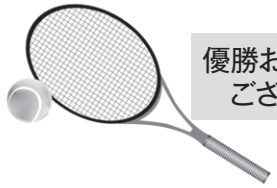


⊙男子70歳以上⊙



⊙男子75歳以上⊙





優勝おめでとうございます

ている横浜市民戦が、この先もずっとずっと続いていきますように願っています。

最後になりましたが、今年もこの素晴らしい大会を運営してくださいました関係者の皆様に御礼申し上げます。　（古川 記）

女子60歳以上 優勝

三回目の挑戦

西間木純枝・山内文子（TGレニックス・Tプラザ戸塚）

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くださった皆様に御礼申し上げます。

今年の市民大会、山内さんとは三回目の挑戦でした。数年前、決勝に上がれながら私の都合で棄権しなくてはならず、パートナーには申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

この二年間なかなか良い結果を出すことができず、サイドを入れ替えて一年ほどたち、少しずつ形になってきたように思います。とにかく慣れないサイドの私をいつも励ましてくれたパートナーには感謝の気持ちで一杯です。試合が終わるごとに課題は次々と出てきますが、二人で一つずつ解決していけることで、また新たな挑戦そして喜びに繋がると信じて、これからも大好きなテニスを続けられたらなと思います。

いつも応援して下さるテニスプラザ戸塚の皆様、今回もありがとうございました。（西間木 記）

〈女子60歳以上〉西間木・山内、窪田・黒木の各選手

女子65歳以上 優勝

まだまだ答え探しは続く

畠山美知子・木村多江子（ユニークス本牧・在住）

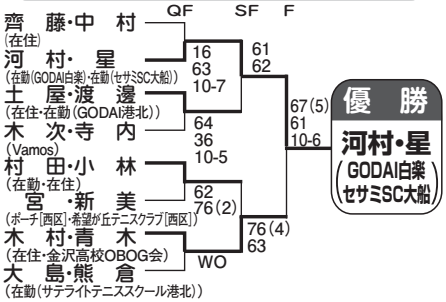
まず始めに、本大会を運営して下さった横浜市テニス協会関係各位の皆様に感謝申し上げます。そして今年も65歳以上の部が成立したことに、参加して下さった方々にも感謝申し上げます。

ペアを組んで7年目。ダブルスのポジショニングに答えは1つではなく、対戦相手によっても異なり、その都度、自分達なりの答えを出してゆかなくてはなりません。

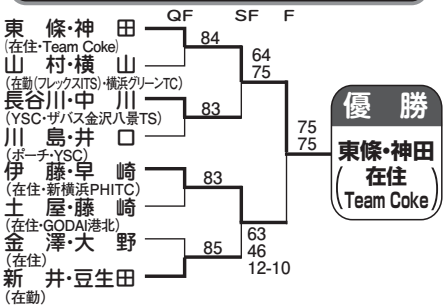
その答えをペアと探し始めて7年が経ち、いろいろ意見の衝突もありましたが、常に相手の意見に耳を傾ける気持ちを持ちながら、まだまだ答え探しは続くと思います。　（畠山 記）

〈女子65歳以上〉畠山・木村選手

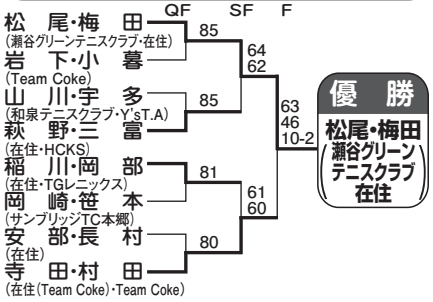
⊙一般女子⊙



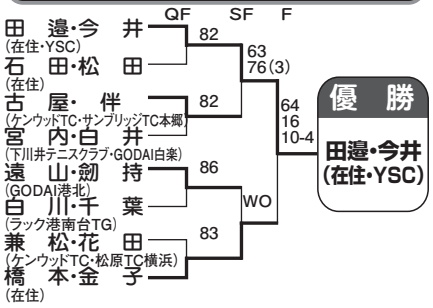
⊙女子40歳以上⊙



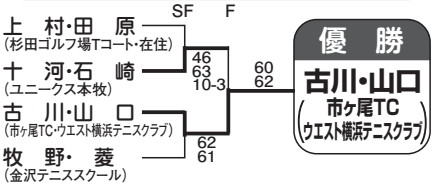
⊙女子45歳以上⊙



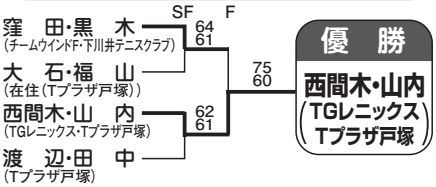
⊙女子50歳以上⊙



⊙女子55歳以上⊙



⊙女子60歳以上⊙



⊙女子65歳以上⊙

	畠山・木村	谷原・金子	原・昼間	順位
畠山・木村（ユニークス本牧・在住）		83 ○	83 ○	1 2勝0敗
谷原・金子（ユニークス本牧）	38 ×		48 ×	3 0勝2敗
原・昼間（大塚TC・ラック港南台TG）	38 ×	84 ○		2 1勝1敗

第16回 都市間交流スポーツ大会（大阪大会）

優勝：大阪市　2位：神戸市　3位：横浜市　4位：京都市　5位：名古屋市

今年の会場はデビスカップやフェドカップなど世界大会が行われる大阪市 靭公園テニスコート。横浜の天気は曇りが続き、涼しい時間が流れていましたが、新幹線を降りた途端、30℃を超える暑さでした。そんな環境下、横浜市代表選手の皆さんは灼熱のコートの中で素晴しいパフォーマンスを発揮してくれました。

結果は5都市中3位と大健闘!試合結果はどれも接戦ばかりで、見ごたえある試合ばかりでした。特に、女子一般ダブルス星・河村ペア/ベテラン45ダブルス　梅田・松尾ペアの試合は長時間に及ぶ大接戦でした。お互いの力を出し尽くし、対戦選手との互いの健闘を称え合う姿にスポーツマンシップとスポーツのすばらしさを改めて感じました。

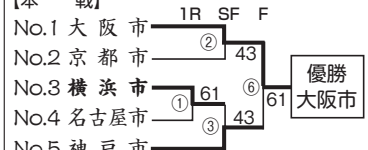
大阪市テニス協会の皆様の高いホスピタリティのおかげで心地よく2日間を過ごすことができました。心より感謝申し上げます。（横浜市チームマネジャー　石崎勇太）

参加選手・監督マネージャー

[監　　督] 岡崎 崇徳(リコー)　　[マネージャー] 石崎 勇太(GODAI)
[一般男子シングルス] 喜多元明(リコー)(主将)
[一般男子ダブルス] 市瀬祐輝(ラックTG港南台)、岡崎崇徳(リコー)
[一般女子シングルス] 本郷未生(明治安田生命)
[一般女子ダブルス] 河村恵美子(GODAI港北)、星　茉耶(セサミSC大船)
[ベテラン男子ダブルス1] 小山紀三男(テニスプラザ戸塚)、鈴木 譲(テニスプラザ戸塚)
[ベテラン男子ダブルス2] 飯沼哲也(テニスプラザ戸塚)、本間伸幸(テニスプラザ戸塚)
[ベテラン女子ダブルス] 松尾あゆみ(瀬谷グリーンTC)、梅田真由美(リーファTG)

[第16回都市間交流スポーツ大会テニス競技結果]

【本　戦】



【3位決定戦】
②敗者 京都市 ④ 43 第3位 横浜市
③敗者 横浜市

【4位決定戦】
①敗者 名古屋市 ⑤ 52 第4位 京都市
③敗者 京都市

第55回 横浜市団体テニストーナメント

一般男子/Naturally Tennis（初優勝）、一般女子/TAS（5度目の優勝）
シニア男子/Tプラザ戸塚（クレッシェンド）（初優勝）、シニア女子/YSC（ひまわり）（6度目の優勝）

7月6日～7月28日にかけて開催されました団体テニストーナメントは連日の雨模様での中、開催が危ぶまれましたが選手、運営の皆さんのご協力で日程通り大会が終了しました。

初戦からハイレベルな対戦で団体戦ならではの醍醐味を堪能して頂けたかと思います。一般男子の部　Naturally Tennisチーム、シニア男子の部　Tプラザ戸塚（クレッシェンド）チームの選手の皆様、初優勝おめでとうございます。一般女子の部　TASチーム、シニア女子の部　YSC（ひまわり）チーム返り咲き優勝おめでとうございます。シードチームを勝ち抜いた準優勝チームの皆様、おめでとうございます。

更に今回も参加して頂きました加盟団体の皆様、本当にありがとうございました。全種目で98チームのエントリーがありました。前回より6チーム（一般:-13、シニア:+7）減少となりました。次回も奮って参加して頂きます事を深く希望致します。

この団体戦に出場する為に加盟された団体の皆様、優勝を目指す団体、選手の皆様と共に次回も盛り上げていきたいと思っております。ルールとマナーとモラルを遵守し、横浜のテニス界の更なる発展を希望してますので、今後とも宜しくお願い致します。

最後に、本大会運営に携わって頂いた役員、運営委員の皆様のご苦労に対し心から感謝致して大会後記とさせて頂きます。

（横浜市団体トーナメント委員長　関　宏一）

最高の仲間と

一般男子の部優勝　Naturally Tennis

まず初めに、大会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。悲願の初優勝が出来て本当に嬉しく思います。

NaturallyTennisメンバー達は他のチームが羨む選手ばかりです、そのメンバー達が優勝への意識が高く、多忙な中でこの大会にスケジュールを合わせてくれました、そしてメンバー達はとても仲が良く、非常に良い雰囲気でとても楽しく戦えました。

その結果、優勝という最高の結果になりました。そして今年の優勝で満足せずに連覇を目指して挑戦して行きたいと思います。　（星野）

気さくで明るいメンバー

一般女子の部優勝　TAS

記念すべき今回のこの大会をこのメンバーで優勝できたことを大変嬉しく思います。

TASは気さくで明るいメンバーばかり。コート内外でワイワイと笑い盛り上がり、勝負になるとキリっと引き締まる心強いチームです。準決勝も決勝も1－1になり、最終ペアに勝負がかかる展開も、皆で声を掛け合い、5度目の優勝を収める事ができました。

最後に、このような素晴らしい大会の運営にご尽力されている協会関係者の皆様に感謝申し上げます。　（山川）

念願の初優勝!

シニア男子の部優勝　テニスプラザ戸塚(クレッシェンド)

まず始めに、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感謝申し上げます。2011年にシニア団体戦が始まり毎年参加してきましたが、毎回厚い壁に阻まれ悔しい思いをしてきました。

今年は個人のスキルアップを行うと同時にチームワークを大切にメンバー一人一人が熱い思いを持って試合に臨みました。その結果として初戦からの激戦を乗り切り、念願の初優勝に辿り着く事が出来嬉しい限りです。対戦して頂いた各チームの皆様、ありがとうございました。色々と勉強させて頂きました。団体戦の優勝は個人のタイトルと比べて喜びも倍増ですね。

テニスプラザ戸塚のスタッフ、会員の皆様の暖かい応援があっての優勝だと感謝しています。来年はチームカをさらにアップさせ、また暑い夏に連覇を目指したいと思います。有難うございました。　（石井）

［一般男子の部準優勝］橘Tアカデミー(チームS)

［一般女子の部準優勝］YSC

［シニア男子の部準優勝］Salesio Tennis Team

［シニア女子の部準優勝］下川井TC（アクアマリン）

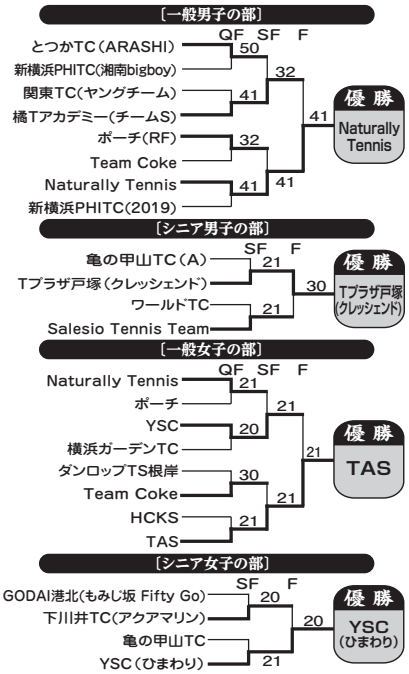
さらに、パワーアップで優勝!!

シニア女子の部優勝　YSC（ひまわり）

昨年、決勝戦で惜敗して念願の連覇を逃してしまい、とても悔しい思いの中、今年は「絶対優勝!」を目標に、チーム一丸となって練習を頑張ってきました。

新メンバーを迎え、さらにパワーアップした「YSCひまわり」でしたが、初戦から強敵に対し、どの試合も一進一退で手に汗握る厳しい試合ばかりでした。それを、抜群のチームワークで選手と応援の力が一致団結して勝ち抜くことが出来きました。感動いっぱいの優勝です。チーム結成から7年経ち、毎年楽しみなこの団体トーナメントです。来年もまた、素晴らしいメンバーと共に最高のチームで連覇を目指して臨みたいと思います。

最後になりましたが、大会の運営に携わってくださった協会役員の皆様及び関係者の皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。　（中崎）



第12回 横浜親子ダブルストーナメント

――子供の成長とともに――

8月4日(日)、8月11(日)の2日間、小学生3年生以下から高校生以下までの10種目で128組参加し、初日は本牧市民公園(小学生以下)と長浜公園(中学生・高校生)、決勝大会は山手公園で、天候にも恵まれ全種目を予定通り終了することが出来ました。

第1回大会から実施しているイベントの、協賛会社様提供の賞品抽選会はペアテニス宿泊券やテニス商品券・テニスグッズなど楽しみにされている方も多く、午前と午後のテニスレッスンも60名以上が参加し盛り上がりました。コート上には暑さを吹き飛ばす、家族の声援と親子選手の元気な激の声がひびいて、好試合が行われました。

横浜開港150周年を機にスタートしたこの大会は今年で12回目。成長した子供たちの中にはテニス界で大活躍している選手が多く、今年のウインブルドンジュニアシングルスで日本人男子として初優勝した望月慎太郎選手は小学校2年生の第4回大会からお父さんと出場し3年連続して優勝しています。だんだんと横浜でも知られるようになってきて、家族ぐるみで楽しみにされている方も増えてきました。

少子化時代と言われていますが、これからも横浜の名物イベントとするべく、継続して開催していきますので、夏の思い出に、親子のきずなづくりに、ぜひ来年もたくさん参加していただきたいと思っています。よろしくお願いいたします。　(親子ダブルス委員長　大村)

【小学3年生以下父親の部優勝】

はじめての親子ダブルス

原口崇・礼(在住・YSC)

はじめてお父さんと組んで試合に出ました。優勝できて本当にうれしかったです。来年も優勝できるように練習を一生懸命がんばります。(礼)

今回、はじめて親子ダブルスに参加させて頂きました。初日の試合前のクリニックで娘の2本のラケットともガットが切れるというハプニングがあり、途方にくれていたところ、同じ学年の試合に参加していた、頼さん親子が快くラケットを貸してくださいました。本当にありがとうございました。

試合を重なるごとに娘がどんどん成長していき、それを間近で見ることができて幸せな父親でした。来年、2連覇目指して娘と妻と家族みんなで練習に励みます。

最後になりますが、暑い中今大会を開催、運営して下さった横浜市テニス協会関係者の皆様に、心より御礼申し上げます。　(崇)

[小学3年生以下父親] 原口親子、菊川親子の各選手

【小学3年生以下母親の部優勝】

みんなの笑顔に包まれて…

原田彩子・菜月(ラック港南台TG・YITC)

親子ダブルスに出てすごく楽しかったです。抽選会で二等が当たったし、優勝もできたのでとても嬉しかったです。プレーでは、強いボールが来てもボレーで返せたのが嬉しかったです。次はお父さんと組んで優勝したいです。　(菜月)

まず始めに、暑い中、終日暖かく対応して下さったレフリーの皆様、横浜市テニス協会関係各位の皆様に感謝を申し上げます。今年は末娘と初親子ダブルスでした。「取っても取られても1点ごとにハイタッチだよ!」前夜の約束通り、とことこ私の元へやって来ては又キリッと顔を引き締めて離れて行く娘に、成長を感じました。対戦親子も、隣のコートの父子も笑顔で話している姿に、幸福感一杯の一日となりました。

最後に、いつもサポートして下さっているYITCの皆様、コーチの皆様、応援して頂いた皆様に心より感謝致します。　(彩子)

[小学3年生以下母親] 原田親子、池谷親子の各選手

【小学6年生以下父親の部優勝】

出場資格があるうちは参加していきたい

伊藤俊介・陽(横浜市役所・別所小学校)

親子ダブルスには4年ぶりの出場となりました。前回出場した3年生以下の部に引き続き優勝することができました。三男の陽はこの2回しか出場していないため勝率100%です。このまま中学・高校の部にも出場し無敗記録を更新していければ幸いですが、父親の脚がいつまで動くかが最大の問題です。

親子ダブルスは勝つことばかりでなく、テニスを通じて親子の絆を深めることに意義があると思います。下には四男(小1)が控えているので、出場資格があるうちは参加していきたいと思います。

最後になりましたが、今大会を運営してくださった関係者の皆様、いつも気持ちよくプレーをさせていただき感謝しております。本当にありがとうございました。　(俊介)

[小学6年生以下父親] 伊藤親子、林親子の各選手

【小学6年生以下母親の部優勝】

今年はケンカ無く楽しくプレー

梅田真由美・琉聖(在住)

3年前、母のおかげで優勝出来たので、今年も母がいるから大丈夫だと思い参加しました。でも今年は、試合中、母のミスが多く、しっかりしてほしいと思いましたが、僕が頑張るしかありませんでした。

3年前は、ケンカばかりでしたが、今年はケンカ無く、楽しくプレー出来たので、優勝できたのだと思います。これを機に、シングルスでも、頑張っていきたいと思います。

最後になってしまいましたが、暑い中、大会関係者の皆様、ありがとうございました。　(琉聖)

[小学6年生以下母親] 梅田親子、小林親子の各選手

【中学生以下男子の部優勝】

3年ぶりの親子ダブルス

中田義之・琢海(神奈川県庁・在住)

あの日、決戦の舞台は長浜公園でした。私としては優勝するつもりで挑んだのですが、小学生の琢海には慣れていないダブルスだったこともあり、結果は3位でした。初めての親子ダブルス挑戦とはいえ、私には納得のいく結果ではなく、とても悔しい思いをしたことを覚えています。

あれから3年が経ち、2度目の親子ダブルスに挑戦。琢海は私の背を抜き、テニスにおいても頼もしい成長ぶりを発揮。前回は、琢海の方になるべくボールが行かないようにする戦略でしたが、今回はいかに琢海が活躍できるようにするか、という戦略に変わりました。

今回もみなさん強敵で余裕のある試合はひとつもありませんでした。その中での優勝という最高の結果を残せたことは大変うれしく思います。

最後になりましたが、横浜市テニス協会および大会運営関係者の皆様ありがとうございました。　(義之)

[中学生以下男子] 中田親子、佐藤親子の各選手

【中学生女子母親の部優勝】

逆転、逆転で

剱物郁子・若菜(ラック港南台TG・本郷台テニス同好会)

今年も親子ダブルスに参加出来た事を嬉しく思います。大会関係者の方々、毎年ありがとうございます。今年は母と娘のペアで参加させて頂きました。第3試合は、中学生の大会などで拝見している圧倒的に強い金丸さんとの対戦でした。私たちは対戦をとても楽しみにしていました。試合は、序盤リードされましたが、追いついて逆転、また逆転されましたが6-6タイブレークまで持って行く事が出来ました。

タイブレークでも一時はリードしていましたが、また追いつかれての接戦でした。最後は8-6で何とか勝つ事が出来てとっても嬉しかったです。兄が親子ダブルスのトロフィーを2つ持っており、娘はどうしても自分も欲しかったのでとても喜ん

でいます。来年は娘も高校生になります。高校の部でもう一つトロフィーをもらえるようにまた参加したいと思います。（郁子）

［中学生以下女子］劔物親子、金丸親子の各選手

【中学生以下混合の部優勝】

何度も娘に助けられ

横田真人・唯（橘TA）

暑い中、大会を運営してくださった皆様、ありがとうございました。そして、暑さと疲れでヘロヘロになりながらも一緒に戦ってくれたお父さんにも感謝したいです。準決勝では長い試合になって、苦しい場面もありましたが、最後まで気持ちを強く持てて良かったです。トロフィーも重く、優勝できて良かったです。（唯）

私の親、私、そして子供たちと三代続けてテニスを楽しんでいます。親子で出場できる大会は貴重で、この大会運営を続けて下さっている関係者のみなさまに、心より御礼申し上げます。

大会中は、勝ち続けることの難しさ、練習通りのパフォーマンスを発揮できないもどかしさに悩まされましたが、大事な場面で何度もパートナーである娘に助けられました。娘の成長を肌で感じられたことが、何よりの喜びです。（真人）

［中学生以下混合］横田親子、清野親子の各選手

【高校生以下男子の部優勝】

自分が父親になっても

神田喜一郎・喜慧（Team Coke）

まず始めに、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感謝申し上げます。今回優勝というベストな結果を残せて大変嬉しく思っております。

前回出場した親子ダブルスでは、勝ち進みながらも部活動のために試合を棄権するという残念な結果に終わってしまいました。今回大会では親孝行としても、自分個人としても最高の結果を出せて嬉しいです。

反対山の両者が棄権し、突然準決勝が決勝になるというアクシデント(?)もありましたが、最後まで冷静かつ情熱的に試合を楽しむことが出来ました。今度親子ダブルスに出場するのは自分が父親になった時ですが、その時も良い思い出や最高の結果を出せるように今後とも頑張っていきたいと思います。(喜慧)

［高校生以下父親］神田親子、阿部親子の各選手

【高校生以下女子の部優勝】

今では頼もしいパートナー

田中史子・理緒（在住）

親子ダブルスは5度目のチャレンジでした。初めての時は試合経験のない娘のフォローができず自分の未熟さを感じました。また前回出た時は決勝で負けてしまったので今年は最後に負けたくないの思いで臨みました。

幼かった娘も今では頼もしいパートナーとなり楽しいダブルスができました。今年は出場できる最後の年だったので優勝することができて本当にうれしかったです。

このような素晴らしい大会を運営してくださった関係者の皆様ありがとうございました。(史子)

［高校生以下女子］田中親子、免田親子の各選手

優勝おめでとうございます

⊙小学3年以下父親⊙

	SF	F	
磯谷友則・桃奈（在住）	60		
菊川周作・遼（在住）		60	★優　勝★ 原口崇・礼（在住・YSC）
原口崇・礼（在住・YSC）	63		
頼一太郎・里乙（橘TA）			

⊙小学6年以下父親⊙

	SF	F	
山本康一・佑人（在住）	63		
林直樹・優成（橘TA）		62	★優　勝★ 伊藤俊介・陽（横浜市役所・別所小学校）
伊藤俊介・陽（横浜市役所・別所小学校）	60		
松本豪介・欧介（在住）			

⊙中学生以下男子⊙

	SF	F	
池谷智隆・真斗（在住・末吉中学校）	62		
中田義之・琢海（神奈川県庁）		63	★優　勝★ 中田義之・琢海（神奈川県庁）
境雅行・健太（メガロス横須天王町・愛応義塾湘南藤沢中等部）	WO		
佐藤淳・遙太（在住・YSC）			

⊙中学生以下混合⊙

	SF	F	
横田真人・唯（橘TA）	75		
山本敏広・由紀恵（在住）		62	★優　勝★ 横田真人・唯（橘TA）
清野兼司・世莉（在住・Ampersand Tennis Academy）	WO		
長井久仁子・佑真（加盟団体）			

⊙高校生以下女子⊙

	SF	F	
免出涼子・暖（在住）	62		
掃部関理恵・愛梨（在住・関東学院六浦高校）		62	★優　勝★ 田中史子・理緒（在住）
田中史子・理緒（在住）	64		
杉浦美央子・萌楓（在住）			

【高校生以下混合の部優勝】

中学の部から連覇達成

荒井一朗・晴（在住）

まず始めに大会関係者の皆様、猛暑の中、大変スムーズに大会運営をしてくださり、ありがとうございました。去年も父と組み優勝することが出来ましたが、今年も優勝を勝ち取ることが出来てとても嬉しく思います。今年は高校生にあがりましたが、今まで通り自分らしく楽しく頑張りたいと思います。（晴）

今回の大会では、準決、決勝ともに接戦で、どちらが勝ってもおかしくない展開でした。特に決勝では、相手にマッチポイントを握られる苦しい場面もありましたが、あきらめずに頑張ったことが結果につながり、良い経験となりました。

大会関係者の皆様、対戦相手の方々、暑い中、ありがとうございました。（一朗）

［高校生以下混合］荒井親子、堀池親子の各選手

⊙小学3年以下母親⊙

	SF	F	
池谷綾子・美希（Vamos・末吉小学校）	76(7)		
野田麻子・和奏（在住）		63	★優　勝★ 原田彩子・菜月（ラック港南台TG・YITC）
飯塚桐子・俊春（在住）	60		
原田彩子・菜月（ラック港南台TG・YITC）			

⊙小学6年以下母親⊙

	SF	F	
梅田真由美・琉聖（在住）	60		
愛澤康子・邦渚（在住・あざみ野LTT）		62	★優　勝★ 梅田真由美・琉聖（在住）
千葉麻衣子・恋海（サムアップM'sTC）	60		
小林ひかり・大空（TAS・Team YUKA）			

⊙中学生以下女子⊙

	劔物ペア	松岡ペア	谷口ペア	金丸ペア	順位
劔物郁子・若菜（ラック港南台TG・本郷台テニス同好会）		60 ○	60 ○	76(6) ○	1 3勝0敗
松岡登紀子・花恋（GODAI 白楽）	06 ×		76(7) ○	06 ×	3 1勝2敗
谷口清美・奈帆梨（在住）	06 ×	67(7) ×		06 ×	4 0勝3敗
金丸美紀・日菜子（東急あざみ野TS・あざみ野LTT）	67(6) ×	60 ○	60 ○		2 2勝1敗

⊙高校生以下男子⊙

	SF	F	
劔物健太郎・蒼太（ラック港南台TG・聖光学院）	Notplayed		
小沢真・歩（在住・関東学院六浦高校）	WO		★優　勝★ 神田喜一郎・喜慧（Team Coke）
阿部貴志・光流（加盟団体）	62		
神田喜一郎・喜慧（Team Coke）			

⊙高校生以下混合⊙

	SF	F	
秋吉勇哉・美夜（在住）	75		
荒井一朗・晴（在住）		75	★優　勝★ 荒井一朗・晴（在住）
中嶋直子・俊哉（在住）			
堀池久利子・哲平（在住）	61		

新横浜テニススクール好評開催中

（公財）横浜市体育協会主催のテニス教室が、新横浜テニスコートで実施されています。コートはUSオープンで使用されているものと同じサーフェスのデコタータフです。優秀なコーチ陣のレッスンを受けてみませんか。

【実施概要】
○開催日：毎週水・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://yokohama-ta.la.coocan.jp/）
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

◇第68回 横浜市実業団対抗テニス◇

男子優勝：神奈川県庁B（4度目）、女子優勝：AGC中研（7度目）

3月から6月にかけての第68回横浜市実業団対抗テニス1部リーグにおいて、男子:神奈川県庁B（4度目）、女子:AGC中研（7度目）が優勝でした。5月の第86回神奈川県実業団対抗テニス大会（B大会）には、横浜から男女5チームづつが出場、男子:神奈川県庁Bが3位、女子:AGC中研が準優勝でした。（写真は県B大会表彰時）

秋季の神奈川県実業団対抗テニスリーグ第62回（女子第24回）では、男子:横浜市役所Aが2位、AGC中研Bが3位、女子:ウインザーAが2位、ウインザーBが3位、の成績でした。

第69回横浜市実業団対抗テニスは8月末から12月まで79チームが市営公園コートや事業所コートなどで上位を目指し熱く闘っています。

【第68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）

●平成31年3月～令和元年6月　参加77チーム（男64＋女13）
●令和元年度運営事務局：日立ソリューションズ

《男子優勝(部別)》	3Ｂ：ニッパツ・ローン・テニスクラブ
1部：神奈川県庁Ｂ	4Ａ：三菱重工横浜Ａ
2Ａ：神奈川県庁ひまわり	4Ｂ：東芝横浜Ｂ
2Ｂ：野村総合研究所Ｂ	5Ａ－Ｃ：資生堂研究所Ｂ
3Ａ：神奈川県庁カモメン	5Ｄ－Ｇ：JXTGエネルギー中研

《女子優勝(部別)》	2部Ａ：三菱ケミカル女子Ａ
1部：AGC中研	2部Ｂ：神奈川県庁Ｂ

★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。

男子:神奈川県庁B

女子:AGC中研

◇第25回 ジュニア競技力向上事業テニス合同・強化練習会◇

ジュニア競技力向上事業テニス合同・強化練習会は、（公財）横浜市体育協会主催で毎年夏休み期間中に実施しています。練習会の運営を手伝っている横浜市テニス協会も次世代を担うジュニアの育成には、精力的に取り組んでいます。今年度の練習会は、7月20日から8月10日迄の合計6日間実施し、小学生から高校生まで計35名（延べ188名）の選手に参加していただきました。

コーチには、元デ杯選手の田辺正特別コーチを筆頭に、リコー実業団チームの現役選手やテニスクラブコーチ等、横浜市トップクラスの方にご協力いただきました。参加したジュニアの皆さんは、何かを学んで帰ろうと真夏の暑さの中で、集中して一生懸命ボールを追いかけました。この練習会の経験を今後の試合や技術力の向上に活かしていただければ幸いです。練習会に参加した選手の感想文を掲載しますが、本人はもとより保護者の皆様にも感謝のお言葉をいただき大変うれしく思います。

参加いただいた選手の皆さん、暑い中大変お疲れ様でした。また、お忙しいところ選手の指導にあたっていただいたコーチの皆様、本当にありがとうございました。来年も練習会を実施する予定ですので、ジュニアの皆さまの参加をお待ちしています!

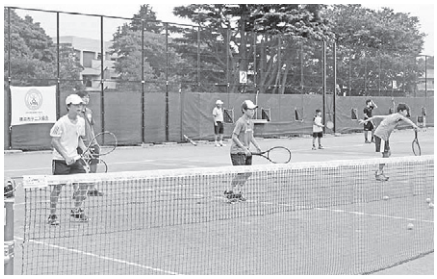
［参加の感想］

今回の練習会で自分の良くなったところはサービス、ボレー、ストロークなど、だいたい全部です。

ひざをまげることや今まで分からなかったことが分かるようになりました。ボレーは左足を前に出して打つ、サーブの時のラケットの引き方も教えてくれてありがとうございます。こうした方が良いと思う所は、玉出しをもう少しやった方が良いと思います。

最後にトレーニングをした方が良いと思いました。来年も練習会があるなら参加したいです。ありがとうございました。　（小学5年生男子参加選手）

僕は今回初めて強化練習に参加させて頂きました。どんな練習をするのかとても楽しみでした。自分のスクールはいつも少人数なので一緒に打ち合える友達がいるのはうれしかったし、いい刺激もうけました。また、いろいろなコーチの方とボールをたくさん打ち合うことができて、的確なアドバイスも頂けて、とても自分のためになりました。そのおかげで相手の時間を奪うことや自分の打った後のボールを見すぎずにセンターに戻ることを意識するようになりました。そして毎回、指摘されていたバックハンドのテイクバックや緩いボールがきたら待たずにコートの中に入って打つということが今の僕の課題です。



あるコーチに自分に自信がなくてなかなか試合に勝ちきれないことを相談したら「毎日20分走りなさい」と言ってくださったので、今でも続けています。たくさん話をして頂き、ありがとうございました。本当にうれしかったです。

夏の暑い中、親身になってご指導くださったコーチの方々やこの練習会を主催してくださった協会の皆さんにとても感謝しています。夏だけでなく年に数回こういった機会があればうれしいです。来年もまたぜひ参加させて頂きたいです。

（中学2年生男子参加選手）

三日間ありがとうございました。この三日間、私は、とても充実したテニスをすることができました。基礎だけでなく、プレー中にどういう気持ちでいるのか、試合にどう臨むのかを学ばせていただきました。

一つ目は、熊谷さんに言われたプレー中、意思を持ってやっているか、自分が打った後の事を考えられているか、という言葉が心に残りました。なぜかというと、今まで私は、意思は持ってプレーできていたが、そのボールを打った後自分はどうすればいいのか考えられていなかったからです。熊谷さんに教えていただいた後の練習、試合がいつもより相手を見て勝手に体が動いていたからです。そして、試合でしっかり勝てるようになったからです。二つ目は、もっと悪知恵をもてといわれたことです。ドロップでスライスも下手でもいいから試合、練習でどんどんやるということを学びました。実際、試合で思いきってやってみるとポイントがとれたりして試合中に使える技が増えて余裕をもってプレーできました。

課題は、まだまだたくさんあります。その中でも一番今やることがわかった三日間でした。本当にありがとうございました。（中学3年生女子参加選手）

◇第13回 春のシニアテニス教室◇

春のシニアテニス教室（第13回）を4月2日（火）から6月18日（火）富岡西公園、長浜公園コートの2箇所にて、今回は52名の受講者でスタートしました。開始から4回は運よく、火曜日だけは雨が降らず消化でき、今回は天候に恵まれたと思ったのですが、連休後は一転して連続して雨にたたられ、予備日が無い状況となってしまいました。

また4回目から一ヶ月も空いてしまい、生徒さんの出席が心配されたのですが、出席率は前半より良く、生徒さんのテニス教室に対する意識の高さをあらためて認識させられました。今回も、富岡西で懇親会を実施しましたが、最終日では無く生徒さんには急の開催となったので、出席者は少なかったのですが、初めて参加の方も多く盛り上がり、また貴重な意見もいただけました今後の教室に生かしたいと思います。

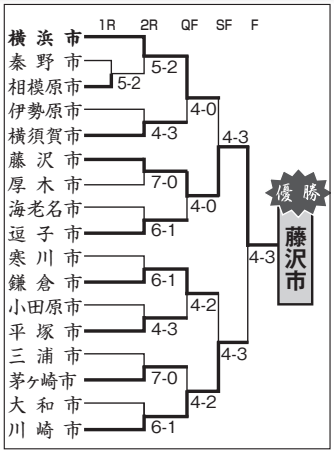
金沢区の女子選手で指導員の資格取得を目指す方々にご協力頂き、大変熱心に指導していただけました。生徒さんの出席率の高かったのもそのせいかもしれません、ありがとうございました。（飛田）

◇第43回 全日本都市対抗テニス大会（神奈川県予選会）◇

4月6日（土）・7日（日）と相模原市淵野辺コートにて第43回全日本都市対抗テニス大会神奈川県予選会が行われました。当日は初夏を思わせる天気となり、2日間にわたり熱戦を繰り広げました。
2016年から3年連続で全国大会の切符を手にしてきましたが、今大会は2015年の決勝戦で負けた藤沢市に準決勝3−4で敗退しベスト4と悔しい結果に終わりました。

横浜市代表選手の皆さんは素晴しいパフォーマンスを発揮してくれましたが、藤沢市の選手も「打倒横浜!」と、いつも以上に素晴らしいプレーで応戦し最終女子シングルまでもつれましたが、相手のプロ選手に敗れ藤沢市に軍配が上がりました。決勝に進んだ藤沢市がそのままの勢いで優勝し、全国大会への進出となりました。

昨年の全国大会でも感じましたが、県内・関東・全国と各都市のレベルが非常に高くなっており、またプロ選手を起用する都市も増えてきています。今年の雪辱を晴らすためにもTEAM横浜市の監督として来年に向けてしっかり準備をしていきたいと思います。（横浜市監督　岡崎崇徳）



[出場選手等]
- ●監　督／岡崎 崇徳(リコー)
- ●マネージャー／石崎 勇太(GODAI)
- ●一般男子／喜多 文明(リコー)、只木 信彰(リコー)、喜多　元明(リコー)
- ●一般女子／水沼茉子(リコー)、入江 真子(リコー)、小林美早紀(在住)
- ●男子45歳以上／玉那覇 太(あざみ野ローンTC)、富田　暁（あざみ野ローンTC）
- ●女子45歳以上／梅田 真由美（リーファTG)、松尾 あゆみ（瀬谷グリーンTC）
- ●男子55歳以上／清板 伸一郎(ヨコハマクラブ)、山下 修二(ヨコハマクラブ)

クラブ紹介 〈第67回〉 Team YUKA

TeamYUKAは、2010年に発足しました選手育成チームです。プロテニスプレーヤーの吉田友佳とアスレティックトレーナーの金子和宏を中心に各カテゴリーにコーチがしっかりと選手の育成をサポートしています。低年齢の頃から、ボールを打つ技術練習だけにとらわれず、ウォーミングアップ、技術練習、フィジカルトレーニング、クールダウンの4ステップを徹底して行っています。

チーム結成当時は5人からのスタートでしたが今は30名ほどの選手が日々練習を重ね、昨年は18歳以下の全日本ジュニアでは坂詰姫野が優勝そしてプロに転向、また中学1年生まで2年間TeamYUKA所属その後、盛田ファンドでIMG留学中の望月慎太郎がウィンブルドンジュニア優勝、世界ジュニアランキング1位となり更なる高みを目指して頑張っています。

今年も暑い夏チーム所属の選手たちが日々の努力の成果を思う存分出し夏の大会に挑んで頑張っています。今後もテニスを通じて成長できるようにチームスタッフ一丸となり選手のサポートを頑張っていきたいと思います。

（Team YUKA代表　吉田友佳）

所属選手・コーチスタッフ・望月選手（前列中央）・吉田代表（右端）

好評連載 テニスプレーヤーのためのスポーツ医学 68

―勝ち抜くための積極的な対策―

テニスの疲労回復術

日本スポーツ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）

地球温暖化により世界各地の気温は上昇し、日常生活でも熱中症の危険があります。来年の東京オリンピックの最大の課題は熱中症対策と言われています。運動中の熱中症発生は夏季に限らず、熱中症による脱水が疲労の第一の原因ですので、プレーのパフォーマンスを落とさないためにも予防対策が講じられています。試合後の疲労回復のために選手が行っている対策術を紹介します。

油断ならない熱中症

日頃暑さのなかのプレーに慣れていても、長時間のプレーにより筋肉や関節の疲労が高まり、脱水や体液バランスが崩れて熱中症を引き起こします。熱痙攣、熱失神、熱疲労や命の危険にいたる熱射病などの発症も油断なりません。

熱中症の重症度は現場での対処ですむ熱痙攣、熱失神はI度、脱水が高度な状況の熱疲労はII度とされ医療機関への受診が必要で、体が高熱になる熱射病はIII度として緊急入院が必須と診断されていますが、症状は環境や個人の体力差によって違い、一般の人が素早く症状を見分けるのは難しく、気安く「日射病だから休めば大丈夫」というのは危険です。

上手な水分補給のコツ

人間の身体は60%が水で、脱水状態になると血液がドロドロになって栄養分や老廃物を運びづらくなるほか、汗をかきづらくなって体温調節が難しくなります。

体重の2%の水分が失われると喉が渇きはじめますが、喉が渇く前から、そしてプレー前から水分補給が必要です。人間の身体は1日に2.0～2.5ℓの水分が出入りし、そのうち0.5～1.0ℓはしっかり三食をとれば補えます。食事以外の1.5～2.0ℓは意識して水分を摂取する必要がありますが、大量の水を体に貯蔵することはできませんのでこまめに飲み続ける必要があります。

激しい運動時には水分とともに塩分が大量に失われるので、スポーツドリンクや経口補水液が役立ちます。スポーツドリンクは運動時のエネルギー補給が主な目的のため糖質が多いのが特徴で、経口補水液は体液の成分に近い電解質が含まれていて脱水の緊急時に有効です。いずれも口当たりがよくて飲みやすいのですが、激しい運動の時以外の通常の日常生活で愛用し続けると糖尿病や高血圧を招く恐れもありますので気をつけましょう。

疲労回復の基本

疲労はプレー中からプレー後におこる急性疲労と、疲労状態が何日も残る慢性疲労があります。疲労は誰にでも起こりますが、日頃の練習の状況、元来の体力差、その日の体調によって疲労度が違います。急性疲労を積極的に早く解消しないと慢性疲労につながりますので、運動後の筋肉痛などの急性疲労を早く回復することが肝要です。

野球のピッチャーが降板後直ぐに大きなアイスバッグで肩をアイシングしている光景を目にします。さらに3～4日の登板間隔があって肩を休養させる期間を空けるのが常識です。連日試合が続くテニスでは疲労回復術が日常的に浸透していませんので、積極的な体のケアをしなければトーナメントを勝ち抜けません。

自律神経のバランス

自分の意志では支配できない身体の生理作用を司っている自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は心身を活動に導く緊張・興奮の神経で、エネルギーを消費する変化をもたらします。一方の副交感神経は心身を休息に導くリラックスの神経で、エネルギーを確保する変化をもたらします。運動中は交感神経が興奮し、休養、睡眠や食事中は副交感神経が優位に働いています。

健康生活は栄養、運動、休養の3本柱が基本で、そのバランスが大事で、疲労や体調不良はそのバランスの乱れで起こります。夜間就寝時は副交感神経支配となり、血圧は下がっていますが、朝起床時には交感神経が目覚めて血圧を上昇させて覚醒させます。起床直後は血圧は低いと思いがちですが、実際には午前中は高く、夕方や夜間に低くなるのが一般的です。激しい運動の後に食欲がわかないのは交感神経が高ぶっているからです。運動によって食欲が沸くわけではなく、テレビを見て寛いでいる時ほど空腹を感じて間食に手が出てしまいます。交感神経を鎮め、副交感神経を目覚めさせる疲労回復術を試合直後速やかに実践することが大事です。

シャワーと入浴

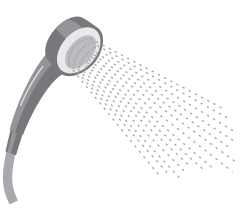
プロ選手たちは激しい試合直後にアイスバスや水風呂を利用してしっかりクールダウンの時間をとります。アイシングは激しい運動で傷めた筋肉組織の炎症と損傷を防ぎ、疲労を回復します。水浴を終わって外に出た時には、体が温まって血管が広がり、血流がよくなり,疲労物質が溜まりにくくなる効果もあります。

一般的に温めのシャワーや入浴は筋肉を緩め、発汗を抑えて疲労回復を促します。ぬるめの入浴と冷たいシャワーを交互に繰り返すことによって血管の収縮と拡張を促して、血流を増す効果も期待できます。選手たちはクーリングダウンやアクティブレストの目的でプールも利用します。浮力が膝や腰に対して重力の負担をやわらげ、水圧が適度に筋肉を刺激して筋肉疲労回復を促す効果があります。

ストレッチとマッサージ

トップ選手はスタッフが試合後にしっかりストレッチを行ってから、トレーナーにマッサージをしてもらって体のケアを積極的に行いますが、我々一般のプレーヤーはそこまで行う習慣はありません。せめて酷使した手首、肘、肩などを労わる意識を持ちたいものです。

我々もストレッチやマッサージを受けたり、床屋で頭皮を揉んでもらったりしている最中に気持ち良くなって思わず眠ってしまうことがありますが、筋肉や筋膜を伸ばすことは副交感神経を刺激して眠気をもたらすのは必然のことで、「手足を大の字に伸ばして眠りたい」という表現がよく理解できます。



睡眠の重要性

睡眠中に分泌が高まる成長ホルモンは、骨と筋肉を伸長させ、脂肪を組織から動員して皮膚の張りを保つなど老化予防の働きをします。睡眠はストレスを緩和し、睡眠不足になるとイライラや不安、日中の眠気、集中力や注意力の低下につながり、食欲のコントロールが乱れます。何よりも良い睡眠は疲労回復の第一条件です。就寝時間や睡眠時間は生活習慣そのもので個人差がありますが、早く臥床し一定時間の睡眠をとる習慣が大事です。寝室の音や光や温度などできるだけ自分好みの良い睡眠環境を整えることが先決ですが、臥床前には食事を摂らない、本は読まない、試合の反省や明日の作戦などの考え事をしないで、自分なりの就寝までのルーティンが習慣になれば良い睡眠が得られるでしょう。

補食と嗜好品

試合中にバナナなど口にするように、試合後30分以内に軽い補食をとったほうが疲労回復に役立ちます。試合中はエネルギー源になる炭水化物が優先されますが、試合後は筋肉の修復のために蛋白質をより摂ったほうが良いと薦められます。

コーヒーは以前は利尿作用が懸念されていましたが、その科学的根拠はないことが判明し、1日5杯程度までならカフェイン中毒の心配はありません。アルコールは利尿作用のほか、体内で分解される時に脱水作用が起こりますので、喉の渇きを癒すためのビールのがぶ飲みは薦められません。アルコール飲料と一緒に水を飲むことが必要です。アルコールに催眠作用があると思うのは間違いで、呑みすぎは覚醒作用があり眠れなくなることがあります。

疲労度のセルフチェック

プレー後に体重測定と尿の色や量の観察を習慣づけていると、疲労度チェックに役立ちます。トップ選手は試合中にバスブレークをとってトイレに行くこともあり、ドーピング検査のための採尿も試合後に直ぐ済むように心掛けています。我々市民プレーヤーはゲーム中どころか試合後も尿意を催すこと少なく、帰宅してからの尿量も少なく、色が濃いことに気づくでしょう。それは体内の水分量が少ない脱水状態を反映しています。プレー後に体重が少なくなって痩せたと喜ぶのは間違いで、脂肪の減少ではなく水分量の減少が大部分と理解してください。

トッププレーヤーは副交感神経緊張型で疲れ知らず

テニスは技術と瞬発力が優先されますが、長時間の試合を勝ち抜くトッププレーヤーは持久力に優れています。以前私がメディカルチェックを行った日本の女子のトップ選手は安静時の脈拍が1分間39という遅さで驚かかされました。長年のテニスによって心臓が副交感神経緊張型になったものです。このタイプのスポーツ心臓は持久力に優れ、疲労しにくく、疲労の回復が早いことも折り紙つきです。運動中は交感神経が興奮し、休養中は副交感神経が優位になる二つの自律神経の働きをあらためて理解して疲労回復対策に役立てましょう。

	交感神経	副交感神経
心拍数	増える	減る
血管	収縮する	拡張する
血圧	上昇	低下
筋肉	緊張する	弛緩する
発汗	促進する	抑制する
瞳孔	開く	閉じる
唾液	減る	増える
胃腸	抑制される	活発に動く
膀胱	弛緩する	収縮する

横浜市テニス協会の100周年事業のお知らせとお願い

横浜市テニス協会は1922年（大正11年）に設立されて以来、大会運営等をはじめ、様々な活動を行い横浜のテニス発展に努めて参りました。3年後の2022年（令和4年）にはめでたく、創立100周年を迎えることとなり、記念事業や記念誌の発行準備を進めております。

記念誌の基本的な構成は協会の歴史、活動状況をはじめ、各加盟団体の皆様には団体のご紹介もさせていただく予定ですので、今後、時期が近づきましたら原稿及び写真等のご提供をよろしくお願いします。

記念誌の作成には多額の費用を要するため、協賛企業様のご協力や、加盟団体の皆様からも広告の掲載等のお願いも致したいと思いますので、時期が参りましたら、是非ご協力をお願い致します。また、過去の古い資料や大会プログラム等をお持ちの方は是非、協会事務局にご一報頂ければ幸いです。

【連絡先】横浜市テニス協会事務局（原則 月・水・金 9:30～16:30）
横浜市中区翁町1-5-5 関内スクエアービル306号
TEL.045-663-0557、FAX.045-663-0558　E-mail　fwpa8936@mb.infoweb.ne.jp

協会インフォメーション

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/

令和元年度上期新規加盟団体紹介（4団体）

1 team WEST　2 メリオールテニススクール
3 Ampersand Tennis Academy　4 GODAIスポーツアカデミー

退会クラブ（5団体）／青葉台ローン、塩見塾、BASFジャパン、市ヶ尾ローン(ウッドテニスが吸収)、図研

横浜市テニス協会加盟団体内訳（2019年9月6日現在）

営業クラブ（スクール含む）	69団体
実業団	45団体
同好会	39団体
その他	4団体
合　計	157団体