

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

2024年度 第47回全日本都市対抗テニス大会

(2025国民スポーツ大会 テニス競技 リハーサル大会)

今年は7月18日～21日に滋賀県大津市にある大石緑地スポーツ村テニスコートにて開催されました。

第1シードとドロー的には戦いやすく、前々回準決勝、前回決勝で敗れた東京都杉並区(豊島区)とは、準決勝で対戦予定となりました。県大会優勝したことで、確実に全国優勝を目指せるここ数年で最強のメンバーが揃い、また選手の半数以上が東京に敗れたメンバーのため、各選手(特に私)気持ちが高まりました。

初戦は奈良市に5-0と快勝し、翌日2回戦は昨年準決勝で対戦した山口市と対戦でしたが5-0と初戦に引き続き完封勝利となりました。準々決勝は千葉市。1ブレーク差の対戦が4試合でしたが、接戦を制し4-1と接戦をものにした。

最終日、準決勝はついに東京都杉並区と対戦。昨年同様に一

般からベテランまで強敵となるが、4-1

と快勝し積年の雪辱を果たし決勝へ駒を進めた。決勝戦は激戦を制してきた、さいたま市と対戦。あまりの暑さに「ヒートルール」が適用され、各種目とも

1セット、ノーアドバンテージでの戦いとなった。一般男女がダブルス先制するも、45男女が負け2-2。55ペアが勝利し優勝に大手となったタイミングで、勝敗は一般男女のシングルスにかかった。

最後はここまで全勝の一般女子がシングルス6-1と快勝し、対戦成績4-2で勝利を収めました。100周年のタイミングには間に合いませんでしたが、2011年の岐阜大会以来13年ぶりの優勝を勝ち取ることができ、また来年の青森大会のシード権も得ることができました。

酷暑の中、3日間にわたり選手の皆さんは本当に頑張ってくれました。接戦はあったが、安心感のある横綱相撲での優勝と感じます。

(石崎マネージャー談)

日下会長も炎天下の中ご声援いただき、また対戦前の円陣で毎試合「絶対勝つぞ!」と選手に鼓舞いただいたことで、各選手最後まで勝利を目指して戦い抜くことができました。

チーム横浜として会長・マネージャー・各選手一丸になることで厳しい戦いを制し優勝できたと、まさにチーム力の結果であったと思います。

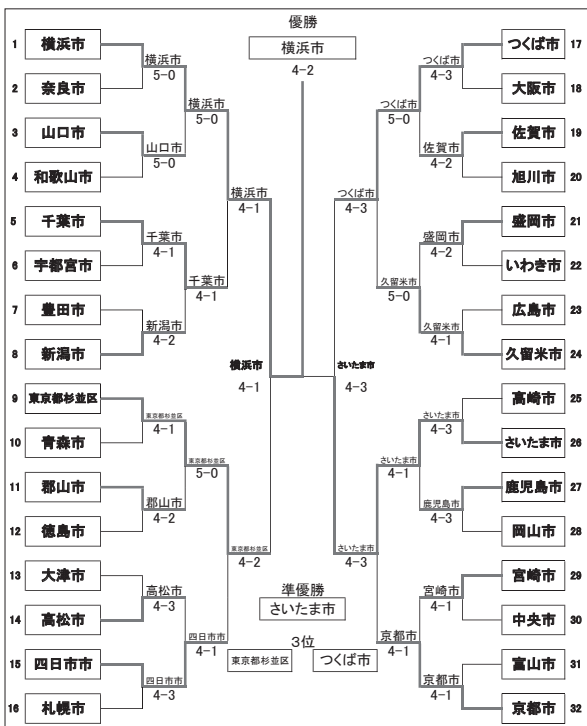
来年は青森県で都市対抗を開催予定です。シードになるため県大会はありませんが、13年前に連覇したように再度、連覇を目指して行きたいと思っています。

(監督 岡崎崇徳)



般からベテランまで強敵となるが、4-1と快勝し積年の雪辱を果たし決勝へ駒を進めた。

決勝戦は激戦を制してきた、さいたま市と対戦。あまりの暑さに「ヒートルール」が適用され、各種目とも



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】 小林 雅哉(リコー)、河野 甲斐(リコー)、下村 亮太郎(慶應大学)
- 【一般女子】 板谷 里音(リコー)、大川 美佐(リコー)
- 【男子45歳以上】 岡崎 崇徳(リコー)、長田 直樹(ウッドテニス)
- 【女子45歳以上】 梅田 真由美(リーファTG)、塚本 ひとみ(藤沢市補強選手)
- 【男子55歳以上】 高塚 浩文(テニスプラザ戸塚)、田中 久敬(AGC庭球クラブ)
- 【引率】 日下 啓二 会長



第78回 横浜市民スポーツ大会テニス競技 ダブルス

第78回横浜市民ダブルス大会が18種目、19会場で令和6年4月6日から5月19日までの土・日・祝13日間で開催されました。参加者は昨年比40組減の594組でした。例年より遅かった桜が満開のころから新緑盛るころまででしたが、天候に恵まれ雨天による順延がなく計画通りに終了することができました。

各部門、優勝の皆様はおめでとございます。対戦相手とのプレースタイルの相性、ポイントをとる組立て、ひとつのプレー、ポイントで流れが変わ

るの逆転など、今年も観戦の価値がある熱い試合が続きました。

来年は参加者が増えることを期待しています。選手の皆様が存分に力を発揮できる大会を運営したいと思います。

最後に運営に携わっていただいた理事の皆様、審判員の皆様、事務局の皆様にお礼申し上げます。(市民ダブルス大会競技委員長 宮内)

〈一般男子の部優勝〉

笑い合い楽しくプレー

高橋 理揮・上田 朔 組(在住)

本大会を開催、運営して下さった横浜市テニス協会の皆様に深く御礼申し上げます。

2回目の出場で今回は本戦からの出場になりました。去年はベスト8で負けてしまったので、今回は優勝を目指し出場を決めました。ペアの上田君とは1回もペアで練習せずにぶっつけ本番で挑みました。

3試合目から競った試合が多くてファイナルセットの10ポイントタイブレークで勝ち切ることが連続して、とてもタフな戦いでした。

自分の思い通りのプレーがいかないことも多くありますが、ペアの上田君にめちゃくちゃ助けられながら、笑い合い楽しくプレーできたと思います。レベルが高いこの大会優勝できると思ってなかったのですが、優勝できてとても嬉しいです。応援して下さった皆様、ありがとうございました。特に毎試合応援に駆けつけてくれたメガロス神奈川店の皆様、ありがとうございました。(高橋 記)



〈一般男子〉高橋・上田、市瀬・市瀬の各選手

〈一般女子の部優勝〉

ペアの笑顔で最後までやりきった!

鹿島 瑠子・溝口 陽香 組(在学(聖コゼ学園高等学校)・在勤)

本大会を開催、運営していただいた横浜市テニス協会の皆様、関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

今回のこの結果は、ペアの鹿島さんのおかげです。鹿島さんの力強いサーブやストロークにペアながらに感心し、見惚れてしまいました。私自身、普段全く練習ができていない中で、試合勘を取り戻しながらの展開でしたが、試合の中で学生の頃の記憶を呼び起こしながら、今できることは何かを考え、1ポイントの積み重ねを大切に、微力ながら貢献できたかと思えます。

準々決勝から競る展開が続き、なかなかこちらの流れにならない苦しい時間帯もあり、何度も諦めてしまいそうになりましたが、互いに声を掛け合い、持ち堪えることができました。

まさか優勝できるとは思っておらず、1勝ごとに嬉しき倍増で、改めて、テニスの楽しさや奥深さを学んだ大会でした。この経験をまたそれぞれのテニス人生に活かしていきたいです。応援ありがとうございました。(溝口 記)



〈一般女子〉鹿島・溝口、牧石・荒島の各選手

〈男子35歳以上の部優勝〉

相変わらずの組みやすさ

鈴木 翔・若松 哲也 組(ASP港南台TS・Naturally Tennis)

まず初めに大会を開催していただいた横浜市テニス協会、関係者の皆様に深く御礼申し上げます。次に試合に出させてもらっている今の環境を与えてくださっている、アトラクスポーツプランニングの皆様ありがとうございます。

今回はダブルスに出るようになって15年ぐらいの選手活動をしていた時のペアで、安心してプレー出来ました。相変わらずの組みやすさ、テツありがとう。選手活動していた時に、年々とお互いテニスやっていたらまたダブルスに出ようとしていたもので、最近一年に一回は試合に出れているので本当に嬉しく思います。

これからもお互い色々な事があるでしょうが大好きなテニスと一緒にやれる仲間を大切に楽しんでいきたいです。

最後になりましたが応援して下さいました生徒さん、声をかけてくれた方達嬉しかったです。ありがとうございました。(鈴木 記)



〈男子35歳以上〉鈴木・若松、藤田・伊瀬の各選手

〈男子40歳以上の部優勝〉

念願の横浜市タイトル

藤本 聡・長島 広樹 組(HCKS・在住)

まず始めに、本大会を運営して下さいました大会関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

昨年は大事なところでミスをしてしまい、QFで敗退したのを糧に、今年こそは、と臨んだ大会で、初めて横浜市のタイトルを獲得することができ、嬉しく思います。

ペアの藤本さんとは1年にこの時期しか組んでいませんが、試合を重ねる毎にペアとして成長できたと感じており、辛い試合の最中でも信頼しあい楽しくプレーできたと感じています。

また、最近は練習環境にも恵まれ、普段から練習にお付き合いいただいているたくさんの仲間の皆様に感謝いたします。試合日当日に会場に足を運んで応援して下さいました皆様、会場には来る事はできずとも応援メッセージを下された皆様には、大きな力を頂きました。

ペアの藤本さんを始め、多くの仲間を支えられていると実感できた1ヵ月であり、今回頂いた分をこれから還元していきたい、と思っています。これからもよろしくお願ひいたします。(長島 記)



〈男子40歳以上〉藤本・長島、加賀美・程島の各選手

〈男子45歳以上の部優勝〉

今大会の合言葉は・・・

池田 孝郎・河村 一成 組(希望が丘TC・ラック港南台TG)

はじめに、大会を開催・運営していただいた横浜市テニス協会関係者の皆様にお礼申し上げます。

毎大会ペアと合言葉を決めていて、今年は「コンパクトに!!」でした。普段コーチとしてテニスをしている為、女性のボールを受けることが多く、無意識に大振りになってしまっ、試合に出た時にスピードのある男性のボールを打ち返すことが、容易ではなくなっていることも少なくありません。特にボレーで。ダブルスではボレーは必須です。特にボレーや詰めたときに打つボレーなど、相手との距離や時間を詰める時に、心の中でコンパクトにと言いつつも聞かせながら行えた為、今大会は2人ともキープ率が高かった事が優勝の要因になったと思います。

最後にいつも組んでくれる池田さん、出場に協力してくれるラック社長や従業員、応援してくれる家族・生徒の皆さん。本当に感謝しています。ありがとうございました。(河村 記)



〈男子45歳以上〉池田・河村、水野・久里の各選手

〈男子50歳以上の部優勝〉

怪我を克服してのうれしい優勝!

金本 朗彦・徐 理源 組(GODAI港北・Team Coke)

なかなか勝てなかった本大会での、ようやくの戴冠となりました。

昨年末に肘を負傷し2月の神奈川選手権以降、数週間練習を休んだ影響で大会に入る前は絶不調でした。「この年になれば少しコートと向き戻すには倍以上の時間がかかるなあ」「歳とったなあ」と痛切に感じました。それでも何とかここに辿り着けたのはペアの徐さんのスーパープレーとリーダーシップに尽きます。

裏話としては大会初日、川崎市民大会と重なり、川崎→横浜→川崎と試合の梯子をするという貴重な体験もありました。

来年は50歳以上の部の最終年、猛者揃いの大会なので連覇は難しいと思いますが、少しでも近い成績を残せるよう鍛錬を積んでいきたいです。

最後に大会を運営に尽力された横浜市テニス協会の方々、普段練習にお付き合いして頂いてる方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。(金本 記)



〈男子50歳以上〉金本・徐、内山・首藤の各選手

〈男子55歳以上の部優勝〉

サイドを変えた新しいチャレンジで
長田 祐治・山口 正夫 組(ケンウッドTC・ウッドテニス)

毎年、各カテゴリで多くの参加者で、横浜市民大会の人氣がわかります。

この人気大会を目標にしているので、優勝できて本当に嬉しいです。長年一緒に組んでいます、今年はサイドを変えた新しいチャレンジをしました。

この歳でも新鮮な気持ちを味わえ、勝ち抜くことが出来とても興奮しました。また来年も参加します。そしてまた新しい発見が出来るように頑張ります。

最後になりますが、このような時期で運営に携わられた大会関係者の皆様、とても気持ちよくプレーさせて頂きました。感謝いたします。(長田 記)



〈男子55歳以上〉長田・山口、岡本・浅場の各選手

〈男子60歳以上の部優勝〉

結束3年目ベア悲願の初優勝
伊村 祐治・田村 秀雄 組(在住)

はじめに、本大会を開催、運営していただいた横浜市テニス協会、関係者の皆様に感謝御礼を申し上げます。

伊村さんから3年前、「未来をつかもう」と声をかけてもらい、3度目の正直で優勝する事が出来ました。

過去Best8、Best16とレベルの高さに跳ね返され、技術UPだけでなく、ゲームプラン等、今まで以上に考えて臨みました。

決勝戦では、ファイナル9-3からの1ポイントが何度も跳ね返され、9-8から最後は伊村さんの魂のこもったポーチで優勝が決まりました。こんなに遠くて愛おしく感じる1ポイントはありませんでした。

規模もレベルも高い横浜市民大会での優勝なんて、この歳で、興奮と感激を味わわせて頂き、伊村さん本当にありがとうございました。

最後になりますが、いつも相手をして頂いている方々がなければ、この優勝は、ありません。厚く御礼すると共に、これからも沢山鍛えて頂き、共に成長出来ればと思います。(田村 記)



〈男子60歳以上〉伊村・田村、広野・河尻の各選手

〈男子65歳以上の部優勝〉

同じペアでの2連覇達成!!

細尾 隆昭・西海 武司 組(横浜スポーツマンクラブ)

今年も健康で楽しく大会を迎え、優勝という結果で終えたことを嬉しく思います。今大会をスムーズに運営していただきました役員の皆様、ありがとうございました。

毎ゲーム記憶に残る一球があります。初戦のバックハンドのストレートパッシング、決勝戦のポーチの逆をつくフォアハンドストレートレシーブ! そして、準決勝のペアのサービス。常に記憶に残る一球を心掛けたいと思います。(細尾 記)

65歳の部、細尾さんとのペアで2連覇達成で嬉しい限りです。今大会を運営して下さった役員の皆様に感謝申し上げます。

肩を痛めての休養明けで不安一杯の中、ペアに助けられながらも一戦一戦勝ち抜くことができ、少しの自信と益々テニスへの情熱が高まりました。これからも、楽しく厳しく練習や試合をして頂いている横浜

スポーツマンクラブの仲間と共に上を目指していきます。(西海 記)



〈男子85歳以上〉細尾・西海、池田・岡部の各選手

◎一般男子◎

吉澤長岐 (Naturally Tennis・在動(ながさ鍼灸整骨院))	3R	62	61	QF	SF	F
野村大石 (JFE)		75	71			
鎌田杉浦 (とつかTC・ラック港南台TG)		62	63			
青木清水 (ウエスタンTC)		64	36			
高橋串間 (龜の甲山TC(地区)・三菱重工横浜(地区))		10-3				
高橋上田 (在住)		61	64			
福田長嶋 (関東TC(鶴見区)・ウエスタンTC(鶴見区))		64	26			
青柳堀内 (在住)		64	63			
神谷宇賀神 (金沢高校OBOG会・在動)		75	76(5)			
藤田櫻井 (とつかTC・金沢高校OBOG会)		60	63			
安田堀内 (在住・在動)		WO				
鈴木小林 (ルネサンス天王町)		60	63			
市瀬市瀬 (ラック港南台TG)		67(7)	64			
西沢板津 (とつかTC・在住)		62	63			
熊澤倉橋 (Y球会)		10-5				
山本高橋 (在住・在動)		61	64			

優勝
高橋上田(在住)

◎男子35歳以上◎

藤田伊瀬 (オリオールTS・ケンウッドTC)	QF	SF	F
富樫土田 (teamWEST・在住)	60	63	62
武見木下 (在動・在住)	62	64	
山田中 (在住)	WO		
大口名古 (希望が丘TC)	62	61	63
橋元高山 (在住・在動)	63	63	
遠藤鈴木 (エヌプランニング)	75	62	
鈴木若松 (ASP港南台TS・Naturally Tennis)	62	63	

優勝
鈴木若松(ASP港南台TS・Naturally Tennis)

◎男子40歳以上◎

奥田阿部 (在動(株ササ)・とつかTC)	QF	SF	F
藤本長島 (HCKS・在住)	61	46	63
日野田ノ澤 (希望が丘TC)	60	63	
藤原鈴木 (在住)	64	16	11-9
野上森永 (在住)	62	75	
丹羽彌野 (TGLレニックス)	64	62	
榛葉菅島 (朝練会)	62		
加賀美程 (ラック港南台TG)	64	60	

優勝
藤本長島(HCKS)在住

◎男子45歳以上◎

水野九里 (在動・在動(ルネサンス天王町))	QF	SF	F
河西高浜 (ボチ・関東TC)	62	64	63
板橋池谷 (TGLレニックス・ウエスタンTC)	64	62	46
水野安西 (在住・IZUMI.TC)	62	61	11-9
和智小井 (メガロス網島)	63	63	
鍛冶浅井 (アレスマイスター)	62	61	
岡田進藤 (サリュートTS)	62	63	
池田河村 (希望が丘TC・ラック港南台TG)	61	75	

優勝
池田河村(希望が丘TC・ラック港南台TG)

〈男子70歳以上の部優勝〉

テニス協会関係者の皆様及び勝利の女神とテニス仲間感謝
福田 文夫・紀野 政明 組(在住)

初めに、横浜市テニス協会関係者に最大の感謝と賛辞を送りたいと思います。今回もトーナメントの開催および円滑な運営や公正・的確なジャッジによりゲームに集中できる環境を献身的に整えていただきスムーズに気持ちよくプレーが出来ました。

今年のドローは非常に厳しく全ての試合で相手

◎男子50歳以上◎

高野横山 (関東TC)	QF	SF	F
大松小笠原 (希望が丘TC・在住)	46	61	67(5)
内山首藤 (在動・在動)	10-6	36	10-2
岡名谷 (とつかTC)	63	61	
鶴我東樹 (下川井TC・ルネサンス天王町)	63	61	
金本徐 (GODAI港北・Team Coke)	61	64	
依田温崎 (エヌプランニング・GODAI白楽)	64		
海保原島 (在住)	75	62	

優勝
金本・徐(GODAI港北・Team Coke)

◎男子55歳以上◎

松嶋田柳 (AGC庭球倶楽部)	QF	SF	F
西口有沢 (新横浜PHITC・在住)	85	76(3)	76(5)
岡本浅場 (在動・在住)	85		
柏木藤原 (龜の甲山TC・GODAI港北)	61	61	
横光石津 (在住)	85		
東出嶋内 (とつかTC・三菱重工横浜)	63	62	
賀川桑岡 (関東TC)	83		
長田山口 (ケンウッドTC・ウッドテニス)	61		

優勝
長田・山口(ケンウッドTC・ウッドテニス)

◎男子60歳以上◎

伊村田村 (在住)	QF	SF	F
永井井出 (下川井TC・在住)	85	60	60
石田山本 (在住)	84	63	26
須長窪田 (ボチ・横浜ローンTC)	26	10-8	
生稲土屋 (龜の甲山TC)	84	36	75
石田皇野 (ワールドTC)	84	10-5	
広野河尻 (夢見会)	81		
福寿飯岡 (夢見会)			

優勝
伊村・田村(在住)

◎男子65歳以上◎

細尾西海 (横浜スポーツマンクラブ)	SF	F
小沼増子 (ユニークス本牧)	75	36
小野児島 (龜の甲山TC)	63	62
池田岡部 (TGLレニックス)	57	10-7
	76(4)	
	10-2	

優勝
細尾・西海(横浜スポーツマンクラブ)

◎男子70歳以上◎

福田紀野 (在住)	SF	F
桃井東 (テニスプラザ戸塚)	61	64
南波光浪 (JFE・ウエスト横浜TC)	63	26
小林岡本 (サンブリッジTC本郷)	16	10-8
	76(5)	
	10-5	

優勝
福田・紀野(在住)

◎男子75歳以上◎

石田増村 (横浜スポーツマンクラブ)	SF	F
水谷江口 (TGLレニックス)	62	46
井上渡会 (ウエスト横浜TC・ケンウッドTC)	63	62
鉢嶋成田 (IZUMI.TC)	36	10-8
	11-9	

優勝
石田・増村(横浜スポーツマンクラブ)

◎男子80歳以上◎

飯塚晴國・古賀明 (横浜グリーンTC)	83	38	2
小林慶二・柳井信雄 (在住)	38	58	3
板倉毅・秋澤成洪 (ユニークス本牧・YITC)	83	85	1
			2勝0敗

の技術力・体力に苦戦し何とか決勝へ到達でき市民大会で9回目の優勝を勝ち取ることができました。

決勝初め艱難辛苦の末の優勝の味は又格別のもので。これはひとえにパートナーの福田氏や練習してくれたテニスクラブの佳き仲間達のお陰であり、多くのテニス愛する方たちのいろいろな場面で

の支援の賜物と感謝しています。フルセットの息詰まる緊張のなか相手を凌いで勝利は週一のヒティングパートナーである妻やテニスクラブの仲間たちの応援が大きく貢献してくれたと言

って過言ではありません。応援してくれた仲間とテニス関係者の皆様、本当にありがとうございました。(紀野 記)



〈男子70歳以上〉福田・紀野、南波・光浪の各選手
〈男子75歳以上の部優勝〉
良きパートナーに巡り合え連続優勝
石田 秀夫・増村 正 組(横浜スポーツマンクラブ)

本大会を運営して下さった横浜市テニス協会の皆様に厚く御礼申し上げます。

普段から怪我をしないよう注意しながらテニスをやっていますが、大会前の3月にふくらはぎの肉ばなれをやり、今回も体調調整に苦労しました。テニス歴45年以上ですが、肉ばなれは初めての経験。痛みがなかなか取れず、特に1回戦目は体の動きが十分とは言えませんでした。後期高齢者の体調調整の難しさを今回も又痛感させられました。

今年も横浜スポーツマンクラブの仲間たちに感謝申し上げます。小生の厳しい体調の中、色々気を使って頂き、又ゲームにも参加頂き有難うございました。

最後にペアーの増村さん、ご心配をお掛けて申し訳ありませんでした。良きパートナーに巡り合え、連続優勝出来ました。本当に有難うございました。(石田 記)



〈男子75歳以上〉石田・増村、井上・渡会の各選手
〈男子80歳以上の部優勝〉
パートナーに恵まれました
板倉 毅・秋澤 成洪 組(ユニークス本牧・YITC)

今年初めて組んだパートナーの板倉さんとは、所属クラブが異なり、ペア練習も十分こなし切れておりませんでした。やや不安な状態のまま大会当日を迎えましたが、因らざるも名誉ある市民大会の優勝カップを手にすることができました。これまでのテニス人生で最高の幸せです。

攻めるテニスを信条とする板倉さんと、守りつなぎが主体の自分とのコンビネーションが、功を奏した一因かも知れません。心技体共に充実したパートナーに恵まれ、感謝の気持ちでいっぱいです。

試合会場が、私の所属クラブに隣接した山手コートで、多くのクラブ会員の応援も大きな励みとなりま



〈男子80歳以上〉板倉・秋澤、飯塚・古賀の各選手

した。今後も健康に留意し、一日でも長くテニスを楽しめるよう精進したいと思います。

最後になりましたが、横浜市のテニス協会の大会担当役員さんのいつもながらの、献身的な運営努力に深謝します。(秋澤 記)

〈女子40歳以上の部優勝〉
嬉しい2連覇
井根 浩・小林 美幸 組(Naturally Tennis-TGLレニックス)

まず初めに、横浜市民テニス協会及び大会関係者皆様に感謝御礼申し上げます。また、いつも練習してくれているメンバーの皆様にも感謝致します。

今年は昨年とは違い天気に恵まれ、とても良い決勝戦でした。準決勝、決勝共にハードコートだったこともあり体力的にも苦戦を強いられる場面が何度も訪れましたが、いつも通り楽しく自分のプレーする事をお互い意識した結果、2連覇する事が出来ました。

これからもお互い成長、努力し続けられる様一緒に頑張っていきたいと思っております。ありがとうございました。(井根 記)



〈女子40歳以上の部優勝〉
市民ダブルス初挑戦
梅田 真由美・塚本 ひとみ 組(在住・TGLレニックス)

横浜市民大会は毎年ミックスダブルスは出場していますが、女子ダブルスは今回初挑戦でした。

横浜市民大会は毎年ミックスダブルスは出場していますが、女子ダブルスは今回初挑戦でした。

◎一般女子◎

Table showing tennis tournament results for the general women's category, including winners like 山本・鈴木 and 鹿島・溝口.

◎女子80歳以上◎

Table showing tennis tournament results for the 80+ women's category, with winners 井根・小林 and 伊藤・井上.

◎女子45歳以上◎

Table showing tennis tournament results for the 45+ women's category, with winners 梅田・塚本 and 土屋・藤崎.

緊張する場面が多々ありましたが、ペアの梅田に助けられ何とか優勝する事が出来ました。

コーチを始め応援してくれる家族や友人、共に切磋琢磨する仲間、に感謝して更に高みを目指していきたいと思



〈女子45歳以上〉梅田・塚本、寺田・野口の各選手
〈女子50歳以上の部優勝〉
忘れられない大会に
東條 宏枝・森川 こずえ 組(在勤(メガロス神奈川))

まず始めに本大会を運営して下さいだ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。

ペアの森川さんとは一緒に職場で働きはじめて9年目。今回ご縁があって市民大会に初めてエントリーさせてもらいました。

ドローを見てタフなドローだと思ってましたが、本当にその通り。どの試合も厳しい試合でした。でも苦しい場面でもいつも優しく笑顔で大丈夫大丈夫と声をかけてもらい、休憩時間では楽しい会話で過ごさせてもらい、振り返れば最後まで充実した

◎女子50歳以上◎

Table showing tennis tournament results for the 50+ women's category, with winners 坂井・横山 and 東條・森川.

◎女子55歳以上◎

Table showing tennis tournament results for the 55+ women's category, with winners 信近・東方 and 上嶋・小川.

◎女子60歳以上◎

Table showing tennis tournament results for the 60+ women's category, with winners 室橋・飯沼 and 小林・金子.

◎女子65歳以上◎

Table showing tennis tournament results for the 65+ women's category, with winners 柴田・大串 and 山内・屋敷.

られない大会となりました。

いつも練習して頂くメガロスの皆さん、テニス友達や指導して下さるコーチ、そして応援して下さいの皆様へ深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

(東條 記)



〈女子50歳以上〉東條・森川の各選手

〈女子55歳以上の部優勝〉

ひとりで戦うわけじゃないから大丈夫!
上嶋 真紀子・小川 恭子組(YC&AC・下川井TC)

はじめに、大会を運営していただきました横浜市テニス協会の皆様へ感謝申し上げます。

初戦から試練の連続でしたが、試合中、“ひとりで戦うわけじゃないから大丈夫!”と言い聞かせ、ペアを信じてプレーができました。ダブルスはお互いの技術や戦略以上に、いかにペアを信頼して気持ちを高め合えるか…が大事な点と、あらためて感じた大会でした。



〈女子55歳以上〉上嶋・小川、信近・東方の各選手

一緒に戦ってもらったペア、そしていつも練習に付き合ってもらってる仲間、コーチ、応援に駆けつけてくださった方々に感謝しかありません。(小川 記)

〈女子60歳以上の部優勝〉

楽しくプレイ出来る最高のペア
室橋 恵美子・飯沼 敏子組(テニスプラザ戸塚)

夢だった市民大会優勝、ようやく叶って、本当にうれしいです!

室橋さんとこの大会に出て15年、笑ったり泣いたり、落ち込んだり、苦楽をともに歩んできました。今では、何でも話せて信頼できて、楽しくプレイ出来る最高のペアです。

今年は第1シードのプレッシャーもありましたが、私の足りない所を全部カバーして、まるでミックスのペアのように走ってくれて、(だいぶこき使ってしまったが。)言葉では足りないくらい感謝しています。

そして、苦手を克服するため指導してくれた小山コーチ、いつも応援して下さるテニスプラザの皆様、支えてくれる家族、本当に感謝しています。これからも練習合せてよろしくお願いします。

最後になりましたが、本大会を開催・運営してくださいました協会関係者の皆様へ心より感謝申し上げます。(飯沼 記)



〈女子60歳以上〉室橋・飯沼、下村・今川の各選手

〈女子65歳以上の部優勝〉

たくさん試合できた

山内 文子・屋敷 純子組(テニスプラザ戸塚・横浜スポーツマンクラブ)

本大会を運営して下さった横浜市テニス協会、関係者の皆さんに御礼申し上げます。

久しぶりの横浜市民そして初めて組むペア、ペア練無しのぶっつけ本番の試合になり、こんな時どうしたら良いのかと不安でいっぱいでした。

自分にできることをやるしかないと思い直し、地味〜に、相手のコートに返すことだけに専念しました。おかげでペアが、要所所で決めてくれ優勝に結び付けました。山内さん、ありがとうございました。試合会場で懐かしい友達に会い40代50代切磋琢磨して戦った友が今もテニス出来ている。嬉しかったです。

そして健康でテニスを出来る幸せを改めて感じました。応援して下さったテニスプラザ、スポーツマンの皆様ありがとうございました。(屋敷 記)



〈女子65歳以上〉山内・屋敷、柴田・大串の各選手



第20回 都市間交流スポーツ京都大会

都市間交流スポーツ大会は5都市(横浜市、名古屋市、京都市、大阪市、神戸市)の団体対抗戦で旧五大都市体育大会から74年間の歴史ある大会です。今年は京都市小畑川中央公園テニスコートにて7月13日～14日に実施され、事前のドロー抽選により、横浜市の初日は1試合、2日目は3試合と、最終日がハードな戦いになりました。

初戦は昨年優勝の京都市との対戦で、移動の疲れをものともせず5-2と完勝しました。2戦目は日本リーグの選手を擁する強敵の大阪市でしたが、4-3の僅差で勝利しました。3戦目の神戸市とは、45歳以上ペアの2勝にとどまり、2-5で敗戦。最終戦の名古屋市とは、3試合目の疲れからか、あと1歩届かず結果は3-4と惜敗。

最終順位は、3勝の神戸市が1位、2勝2敗の横浜市と京都市と大阪市はポイント数でも同じとなり3市が2位、5位は1勝3敗の名古屋市、という僅差の結果となりました。

2日間、夏の名物になっている京都の猛暑の中、横浜市代表選手の皆さんは暑いコート上で素晴らしいパフォーマンスを発揮してくれました。特に45歳以上の池田・河村ペアと梅田・塚本ペアは4試合全勝、一般男子シングルの小林選手は3勝と強さが光りました。初日、試合後の懇親会では参加者全員の一言スピーチや抽選会などもあり、和気あいあいとした雰囲気



で交流が出来ました。

今年で各市スポーツ協会主催としては終了ですが、各都市なくしたくない想いが強く、テニス競技は5市テニス協会持ち回りで対抗戦を継続することになりました。来年の開催地は名古屋市を予定しています。



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: 小林雅哉(リコー)、市瀬知輝(ラック港南台TG)、市瀬祐輝(ラック港南台TG)
 一般女子: 市瀬和奈(ラック港南台TG)、牧石恵理(在勤)、荒島琴子(KMG TS)
 男子45歳以上: 池田孝郎(希望が丘TC)、河村一成(ラック港南台TG)
 女子45歳以上: 梅田真由美(リーファTG)、塚本ひとみ(TGレニックス)
 男子55歳以上: 岡本賢太(在勤)、浅場 敦(在任)
 代表引率: 相良 治夫 副会長、大村 幸雄 理事長

	京都市	大阪市	名古屋市	神戸市	横浜市	対戦成績	順位
京都市	-	3-4	5-2	4-3	2-5	2勝2敗	2
大阪市	4-3	-	4-3	3-4	3-4	2勝2敗	2
名古屋市	2-5	3-4	-	3-4	4-3	1勝3敗	5
神戸市	3-4	4-3	4-3	-	5-2	3勝1敗	1
横浜市	5-2	4-3	3-4	2-5	-	2勝2敗	2

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たデコターフです。詳しくは当協会のホームページをご参照下さい。

横浜市民スポーツ大会テニス競技 第16回 横浜親子 ダブルストーナメント

—— 好天の中、親子の息の合った好試合 ——

8月4日(日)、8月10日(土)の2日間、小学生3年生以下から高校生以下までの9種目に123組が参加。初日は山手公園(小学生以下・中学男子の半分)と日野中央公園(中学生・高校生)で実施。2日は長

浜公園で実施し、全種目を終了することが出来ました。

コート上では家族の声援をうけて、猛暑に負けず、親子の息の合った、好試合が行われました。第1回大会から継続している、協賛会社様提供(商品券、テニスグッズなど)の賞品抽選会と山手公園コートでは、テニススレッシン(延べ50名以上参加)のイベントも盛況でした。

横浜開港150周年を機にスタートしたこの大会は今年で16回目。全国でも数少ない親子ダブルス大会を、家族ぐるみで楽しみにされている方もいらっしゃると思いますので、これからもテニス発祥の地、横浜の名物イベントとして、継続して開催していきます。親子の夏の思い出づくりに、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。

(親子ダブルス競技委員長 大村幸雄)

小学3年生以下父親の部 優勝 良い夏の思い出になりました 川島 学・耀(在住)

まず初めに大会を開催していただいた横浜市テニス協会役員、関係者の皆様へ御礼申し上げます。

今回小学3年生になった息子と大会に参加させていただきました。

2年前に初めて参加させていただき、小さいながらも健闘した息子の頑張りが実を結び、優勝することができ、昨年は連覇を目指して出場させていただきましたが、

2回戦で敗退し、息子がかつてないほどに悔しがり、泣いたことを今でもよく覚えています。

その負けをきっかけに通っていたスクールを変え、本格的に練習を行うようになり、見違えるほどに強くなってきました。

今年には息子に引張ってもらい、見事優勝に返り咲くことが出来、また息子の笑顔が見れて良い夏の思い出となりました。

また来年以降も参加させていただきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。(学 記)



[小学3年生以下父親] 川島親子、浅倉親子の各選手

小学6年生以下父親の部 優勝 自分のストロークの成長を感じました 伊藤 俊介・元(横浜市役所テニス部・別所小学校)

昨年の親子ダブルスの決勝では、まだ僕のテニスが未熟で、「ここでポイントが欲しい」などの時に、お父さんに頼ってしまっていて、僕にボールが来たときはポイントが取れず、準優勝という悔しい結果になってしまいました。

今回の親子ダブルスでは、初戦から自分の力を発揮できました。特に準決勝の試合では、自信をもってプレーできて、大事な所で良いプレーが出来たと思いました。中でも自分のストロークの成長を感じました。この事を今後の試合にも活かしていきたいです。

最後に、大会を運営してくださった皆様へありがとうございました。(元 記)



[小学6年生以下父親] 伊藤親子、仁平親子の各選手

小学6年生以下母親の部 優勝 テニスに夢中になって試合に出場する姿を 向井 悠子・圭吾(在住・ラック港南台TG)

今大会を開催してくださった横浜市テニス協会関係者の皆さま、ありがとうございました。

初めての親子ダブルスで子供が楽しめるようにサポートするつもりが、緊張で子供に頼りっぱなしの試合でした。

小さい頃ラケットを握らせても全く興味を示さなかった息子が、テニスに夢中になって試合に出場する姿を嬉しく思います。(悠子 記)

「楽しむことを一番意識」

初めて出た試合で、僕は楽しむことを一番意識しました。そして集中して思いっきりブレイルしてとても楽しむことができました。練習中は試合のように、試合中は練習のように意識すると緊張が減って優勝できました。これからも頑張って練習してもっと上手になりたいです。とても楽しい親子ダブルスで、とても嬉しい思い出になりました。ありがとうございました。(圭吾 記)



[小学6年生以下母親] 向井親子、園田親子の各選手

中学生以下父親の部 優勝 親子のチームワークが導いた勝利 野崎 雄二・蓮人(在住)

大会運営の皆様、素晴らしい大会を開催いただき、本当にありがとうございました。

今回、中学3年生の息子と一緒に親子ダブルスで優勝することができ、私たちにとってかけがえのない特別な思い出となりました。

普段、息子と一緒に練習する機会はあまりないのですが、試合を通じて次第にチームワークが深まっていくのを実感し、親としても非常に嬉しく思っています。

準決勝・決勝では、暑さの影響で私自身はほとんど動けなくなってしまったのですが、息子がその分しっかりとプレーしてくれて、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも息子と共にテニスを楽しみながら、さらなる成長を目指していきたいと思っています。改めて、この素晴らしい大会を支えてくださった皆様へ、心から感謝申し上げます。(雄二 記)



[中学生以下父親] 野崎親子、大野親子の各選手

中学生以下母親の部 優勝 母のチームワークがあったからこそ結果 小林まゆみ・あいみ(Naturally Tennis)

まずはじめに、本大会を開催、運営していただきました横浜市テニス協会、関係者の皆様へ深く御礼申し上げます。そして今の環境を与えてくださった家族やコーチの皆様、感謝致します。ありがとうございました。

今回の大会で優勝できたことは、私にとって大きな喜びです。それは、母親とダブルスを組んでの挑戦だったからです。母と一緒にコートに立つことで、普段の練習とは違った緊張感と楽しさがありました。お互いに声をかけ合い、作戦を立てながら試合に臨み、母の経験と私の若さがかみ合ったことで勝利をつかむことができました。

試合中、母の落ち着いたプレーや冷静な判断は、私にとって大きな支えとなり、自分を信じてプレーする勇気を与えてくれました。この優勝は、母とのチームワークがあったからこそこの結果だと思います。

これからも熱心に練習を続けて技術を高め、次の大会でも良い結果を残せるよう頑張りたいと思います。(あいみ 記)



[中学生以下母親] 小林親子、山本親子の各選手

中学生以下混合の部 優勝 目指せ、二連覇 石川 義晃・琴遥(在住)

まず初めに、今大会を開催して頂いたこと、深く御礼申し上げます。非常に暑い中、横浜市テニス協会関係者皆様へ企画・運営・サポート頂き、本当にありがとうございました。

私たちは、昨年、「小学生6年以下・父親の部」に出場し、準決勝敗退という悔しい結果で終わりましたが、今年は「中学生以下の部・混合」にてリベンジし、優勝できたことをとても嬉しく思います。

私は普段あまりダブルスの練習をしておらず、また父と一緒にダブルスの練習することもあまりなかったため、今大会の試合の中で父との連携がうまくいかないことが何度もありました。来年のこの大会までに改善して、二連覇できるように日々努力していきたいです。(琴遥 記)



[中学生以下混合] 石川親子、高木親子の各選手

高校生以下父親の部 優勝 最後まで諦めない心 高野 晃彰・咲生(TOP横浜・在学(関東学院六浦高校))

まず初めに大会運営をして頂いた協会の皆様へ感謝致します。

この大会は初出場なので、緊張してサーブやフォアハンドなどいつも入るものが入らなくてすごく不安でした。

決勝戦では、相手は格上で自分が目指している場所で活躍している人でした。だから勝つことな

て夢で、どうやったらゲームが取れるか考えていたら、お父さんに「ブレイクはできなくてもキープはできるはず。ついていけば何かが起こるかも」と言われました。試合中、勝つことよりもキープすることだけに集中していたら緊張も忘れて、いつの間にか入らないショットが入るようになっていました。

いつも僕は格上の選手に憧れて、対戦してもすぐに諦めてしまっていました。この大会で、最後まで諦めなければ何かが起こる事を体験できたので、憧れていないで諦めない心でこれからやっていきたいと思います。(暁生 記)



【高校生以下父親】高野親子、小林親子の各選手

高校生以下 母親の部 優勝 **高校生の思い出に** 田村 理砂・静紅(在住)

はじめに、暑い中本大会の関係者の皆様にご心から感謝申し上げます。

娘の足を引っ張ることも無く、嬉しい優勝となりました。普段練習している亀の甲山テニススクールでは親子で佐藤コーチにそれぞれの個性を生かした熱心な指導をしていただきました。

今回、親子ダブルスという素敵な経験をさせて頂きありがとうございます。(理砂 記)



【高校生以下母親】田村親子、松岡親子の各選手

高校生以下 混合の部 優勝 **頼もしさを実感しながらの試合** 池田 尚美・虎乃輔(在住)

楽しみにしていた息子との親子ダブルス出場、同じコートに立ちいつの間にかこんなに頼もしくなったのだからと実感しながらの試合でした。

息子にとっては初めての金メダル、嬉しそうにメダルを握りしめていた姿が眩しく、母はこの夏一番の思い出となりました。

思い出いっぱいのお大会となりました。猛暑の中、スタッフの皆様ありがとうございました。(尚美 記)



【高校生以下混合】池田親子、稲川親子の各選手

■小学3年以下父親■

川島学・權 (在住) SF F 63
 小松祐輔・駿介 (在住) 61
 東真央・信志 (在住)
 浅倉英雄・真矢 (在住・YC&ACテニスアカデミー) 61

★優勝★
川島学・權 (在住)

■小学6年以下父親■

伊藤俊介・元 (横浜市役所テニス部・在学(別所小学校)) SF F 64
 五嶋和夫・速人 (在住) 60
 仁平昌伸・統晴 (在住) 61
 高橋樹理・実晴 (在住)

★優勝★
伊藤俊介・元 (横浜市役所テニス部・在学(別所小学校))

■小学6年以下母親■

向井悠子・圭吾 (在住・ラック港南台TG) SF F 60
 野田麻子・和奏 (在住) 64
 園田美恵・遼平 (ラック港南台TG) WO
 兼古優子・真宏 (在住)

★優勝★
向井悠子・圭吾 (在住ラック港南台TG)

■中学生以下男子■

小林秀樹・紘大 (在住) SF F 63
 大野宏昌・修慈 (レニックスTS) 62
 野崎雄二・蓮人 (在住) 75
 島村健・将 (在住)

★優勝★
野崎雄二・蓮人 (在住)

■中学生以下女子■

小口美知子・友梨 (在住) SF F 61
 山本愛実・真理 (あさみ野LTC・在住) 62
 高橋ゆき・まゆ (在住) 61
 小林まゆみ・あいみ (Naturally Tennis)

★優勝★
小林まゆみ・あいみ (Naturally Tennis)

■中学生以下混合■

関広・未夢 (塚本TC) SF F 51Ret.
 高木潤・俐緒 (在住) 63
 石川義晃・琴遥 (在住) 61
 関矢子・夢真 (塚本TC)

★優勝★
石川義晃・琴遥 (在住)

■高校生以下男子■

小林穂高・白 (Naturally Tennis) SF F WO
 古賀丈支・巧規 (在勤) 64
 高野晃彰・暁生 (TOP横浜・在学(関東学院六浦高校)) 60
 志村佳男・洸洋 (在住)

★優勝★
高野晃彰・暁生 (TOP横浜・在学(関東学院六浦高校))

■高校生以下女子■

	松岡ヘア	芝崎ヘア	田村ヘア	順位
松岡登紀子・花恋 (在住)		41 ○	24 x	2 1勝1敗
芝崎加奈子・優衣 (在住)	14 x		24 x	3 0勝2敗
田村理砂・静紅 (在住)	42 ○	42 ○		1 2勝0敗

■高校生以下混合■

稲川美雪・諒 (希望が丘TC・在学(サレジオ学院)) SF F 61
 戸畑洋介・夢葉 (在住) 61
 勝瀬祐子・佑也 (YSC) WO
 池田尚美・虎乃輔 (在住・在学)

★優勝★
池田尚美・虎乃輔 (在住・在学)

※小学3年生以下母親の部は既定組数に達しなかったため未実施。

第76回横浜市実業団対抗テニス

男子優勝:ブリヂストンB(2回目)

準優勝:大東建託横浜A、第3位:パナソニックC

女子優勝:神奈川県庁A(12回目)

準優勝:三菱ケミカルSIC-B、第3位:PFU横浜本社

3月から6月にかけて第76回横浜市実業団対抗テニスを開催しました。成績は1部リーグにおいて、男子:ブリヂストンB(2度目、第21回大会以来20年ぶり)、女子:神奈川県庁A(12度目、3連覇)が優勝しました。

第77回横浜市実業団対抗テニスは8月11日から12月7日まで開催中で、74チーム(男子62、女子12)が市営公園コートや事業所コートなどで上位を目指し競っています。

【第76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)

- R6年3月~6月 参加71チーム(男59+女12)
- 令和6年度運営事務局:東芝京浜

《男子優勝(部別)》

1部:ブリヂストンB	4A:GODAIスポーツアカデミー
2A:NTTデータMSE-A	4B:日立JTE-A
2B:ポッシュA	5A-C:日立戸塚
3A:メイテック	5D-F:NTTテクノクロス
3B:野村総合研究所C	

《女子優勝(部別)》

1部:神奈川県庁A	2部:横浜市役所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。

テニスルール 審判員実技研修会

2024年度のテニスルール・審判員実技講習会は6月16日ならびに9月1日に、潮田公園コートで行われました。

当日は一般の参加者のみならず将来有望な高校生も含め多数の参加者がプレーを楽しみながら、熱心にオンコートでの審判実技:SCU(ソロチェアアンパイア)の研修、ならびに座学でのルール勉強会を行いました。受講者の皆様には今後も様々な形での審判活動を期待しています。

来年度も2回ほど講習会を企画します。多数の皆さんの参加をお待ちしています。

第61回 横浜市団体テニストーナメント

【一般男子優勝】 とつかテニスクラブ
【シニア男子優勝】 おやし組 (Team Coke)

【一般女子優勝】 Team Coke
【シニア女子優勝】 アジュール (横浜スポーツマンクラブ)

第61回横浜市民団体トーナメントは7月6日から8月11日までの日程で1部雨天による変更はあったものの予定通り行われ、無事に終了いたしました。

今年は異例の暑さの中、大きな怪我もなく無事に終われたことは、選手のみさんの精進や関係者の皆様のご協力の賜物と心から感謝申し上げます。

年々参加組数が減少傾向にある団体戦ですが、選手のみさんにそれとなく伺って見たところ、シニアの枠を増やしてほしいというご要望が多く寄せられました。

皆様からの声を尊重し、今後は実現へ向けて努力していきたいと考えております。今後とも横浜市団体戦をどうぞよろしくお願い申し上げます。(団体戦競技委員長 高杉絹子)

一般男子の部優勝：とつかテニスクラブ

One Team



まず始めに大会を開催、運営してくださいました横浜市テニス協会役員、関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

次に今の練習環境、テニスクラブの維持と運営をしてくださっている田中オーナーはじめ、スタッフの皆様により感謝申し上げます。いつもありがとうございます。

とつかテニスクラブの一般男子優勝は第55回大会以来6年ぶりとなります。出場選手メンバーの顔ぶれは新陳代謝しておりますが、とつかテニスクラブの環境がみんな好きで常に練習では切磋琢磨し、コートを離れば楽しく食事をしたりお酒を飲んだり学生時代の部活のようにコミュニケーションを深めており、今大会も私たちのキーワードは「One Team」で初戦から決勝まで全員で1つ1つ勝ち進むことができました。

来年は第1シード、ディフェンディングチャンピオンです。その名に恥じぬようクラブメンバー全員で心身ともに成長し続けていきます。ありがとうございました。(北條 記)

一般女子の部優勝：Team Coke

9年ぶり4度目の優勝



毎年素晴らしい大会を運営して下さるテニス協会関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

Team Cokeは歴史が古く、団体戦は今年で25年連続出場を更新。今年は男子が一般とシニア2チーム、女子が一般の計4チーム参戦でした。

その分歳も取りコート上では選手が「シニアですか?一般ですか?」な状態の中、まさかの9年ぶり4度目の優勝をする事が出来、又なかなか叶わなかった男女優勝も、シニアと一般で25年目にして叶える事が出来ました。

四半世紀一緒にいる仲間から、新しく知り合った仲間まで、テニスで繋がりの仲間達とまた新しいcokeの思い出を作れた事に感謝しません。

まずは怪我もなく健康でいる事を第一に(笑)、そして来年以降も連続出場を目標に、またいつの日か優勝出来る様に、皆で頑張りたいと思います。(神田 記)

シニア男子の部優勝：おやし組 (Team Coke)

起死回生の大逆転



ドローが決まった時、正直今回は厳しいかなと思いました。初戦は勝利が決まった試合が先行されての大接戦、消化試合だった自分の試合は敗戦というスタート。その後3戦全勝で勝ち上がるも、一つ一つの試合は接戦ばかり。

決勝では、先鋒は横浜のレジェンド対決となり、大きな注目を集めました。息詰まる応酬の末、3-5で相手に先にマッチポイント握られ、その時、向こう側の中堅対決は0-4、負けを覚悟する余裕すらない切羽詰まった状況から、起死回生の大逆転でした。仲間を信じるとかそういうことを忘れ

て、ただただ凄いとボキャ貧に陥りました。

7月からの約1か月間、酷暑の中、開催、運営に携わって頂いた協会と各団体の皆様、心より御礼申し上げます。出場全選手、熱く楽しくテニスを楽しむことが出来ました。皆様のお陰です!来年はさらに厳しい闘いになると思いますが、また「熱い」夏にしたいと思います。ありがとうございます。(金本 記)

シニア女子の部優勝：アジュール (横浜スポーツマンクラブ)

二連覇達成!



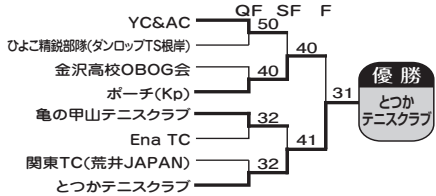
はじめに今大会を開催して下さった横浜市テニス協会様、酷暑のなか運営に携わられたスタッフの皆様感謝申し上げます。

昨年、シニアの部に初挑戦し優勝。今年はチームメンバーも増えて頑張ろうと練習に励みました。初日は生憎のお天気でしたか1回戦を勝ち良いスタートが出来ました。その後は体調不良や怪我をするメンバーが出て、どうなることかと心配でしたがみんなで協力して、粘り強く戦い、2連覇を達成することができ、大変嬉しく思っております。

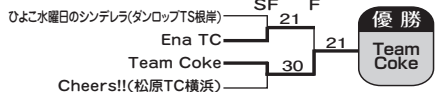
日ごろ一緒に練習をして下さるクラブのメンバーの方々に御礼申し上げます。そしていつも、快く送り出してくれる家族にも感謝します。

今年の経験を活かして、今後も練習に励みます。どうもありがとうございました。(大久保 記)

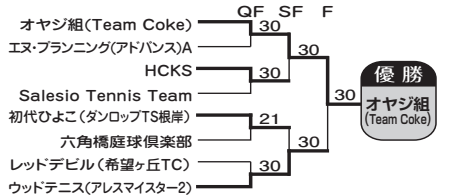
【一般男子の部】



【一般女子の部】



【シニア男子の部】



【シニア女子の部】



【一般男子の部準優勝】
ボーチ (k p)



【一般女子の部準優勝】
Ena TC



【シニア男子の部準優勝】
ウッドテニス (アレスマイスター2)



【シニア女子の部準優勝】
TAS

新テニスプレイヤーのためのスポーツ医学④

『テニスメン』～試合前後に何を食べよう!?～

横浜スポーツ医会所属医師 吉田 医院 吉田 徳



- ばりばり試合派もエンジョイ派も日頃のテニスへの食事や栄養について気にされていますか？
- 食事がプレーに及ぼす影響は重大なものです。ばりばり派の方は試合へのパフォーマンス向上に！
- エンジョイ派は翌日の疲労回復のために！

まずは3大栄養素。

①炭水化物(糖質)

運動に一番欠かせない栄養素です。食物から摂った炭水化物は、ブドウ糖に変化して脳や筋肉に送られて、エネルギー源として使われます。不足すると集中が切れてすぐにバテてしまい、イライラ、注意力、判断力が低下します。そのような状態で試合に望むと、どうなるかは明らかです。

②タンパク質

タンパク質は、糖質・脂質がエネルギー源として使われ、更に不足した時のエネルギー源にもなります。筋肉は、損傷と修復を繰り返し、その修復時に「超回復」という効果が得られます。その時にタンパク質が不足していると、トレーニングをした意味が半減してしまいかねません。またタンパク質は、身体の中に貯蔵できないため、「超回復」のタイミングに合わせて摂取し、トレーニングの効果も得ておきたいところです。

③脂質

脂質は消費しにくく、炭水化物と同じエネルギー源になりますが、持久力系有酸素運動をしている時に使われます。脂質の多い食品の過剰摂取は体重管理が難しく、体脂肪がつき、その結果バテやすく、身体のキレも悪くなり膝等の各関節に負担を掛け怪我をしやすくなります。テニスでは出来るだけ控えておきたい栄養素になります。

＜試合3日前から前日＞

通常の食事に加えて炭水化物を多く摂るように心がけます。お菓子や菓子パンなどで、炭水化物を増やすのは、それだけでお腹がいっぱいになり、その後の食事で通常の量を食べられなくなるためオススメできません。

「グリコーゲンローディング」と言う食事法は、90分以上の運動を持続的に行うプレイヤーに対して効果があると報告されています。試合3日前から高糖質食(食事全体の70%程度)に切り替えます。例えば、いつもごはんを茶碗1杯のところを2杯にして、おかずの量を減らして野菜や果物を多く摂るといった形です。試合前日の夕食は、ビタミンB1と一緒に摂ることがオススメです。

ビタミンB1は主に糖質をエネルギーに変える過程で必要なビタミンB群の仲間です。ビタミンB1が不足すると効率のよいエネルギー産生が出来ません。ビタミンB1は大豆製品や豚肉、海藻類、ナッツ類、ぬか漬、ネギ、にんにくなどに多く含まれています。ひじきの煮物や、豚肉の生姜焼き、豆腐とワカメの味噌汁、豚肉ネギ塩焼きそばなどが良いメニューです。

試合前日のNG食品

生もの→当たってしまい、おなかを壊したら大変。前夜の生ものは我慢しましょう。

脂が多いもの→消化に時間がかかり、翌日身体が重くなる原因に。

食物繊維を多く含むもの→芋、根菜類。腸内にガスがたまりやすくなり、試合当日におなか張る、便痛が良くなりすぎてトイレに頻繁に行くなど、体調面での不安要素に。

＜試合当日＞

当日の朝食は消化時間を考えて3時間前に、炭水化物+ビタミンB1をほどほどに摂り

ましょう。うどんは多くのアスリートが試合当日に好むメニューです。

試合直前は炭水化物の補給(1時間前:おにぎり、バナナ、カステラ等 30分前:適量の水分)

カステラとドラ焼きは密かなオススメでしたが、パリオリンピックの女子やり投げ・北口榛花選手がカステラ食べていて世に出てしまいました……

油の多い調理パンは避けましょう。食べ物にはそれぞれ消化するまでの時間が大きく変わります。果物は30分～1時間、ご飯や麺類、イモ類などの炭水化物は2～3時間、肉や魚などのたんぱく質は4～5時間、脂肪は7～8時間かかるといわれています。試合の直前に摂ると、胃内停滞時間が長くなり、体が重くて動きづらい原因となります。

エネルギーの無駄遣いをしない、消化が中途半端で動きづらい、なんてことにならない為にも消化が良く、体の負担にならないものを食べるように心がけると良いでしょう。

試合中

試合中は「胃の中からっぼ」がベストです。消化でパワーを使ってしまうのは動きが鈍くなりパフォーマンスに影響します。発汗することでミネラルも失われます。ミネラルが失われると、足がつる原因にもなります(足がつることに限っては次回あたりに)。

アメリカスポーツ医学会のガイドラインによると、「疲労を防ぐために、1時間あたり30～60gの糖質摂取が望ましい」とされています。概要としてはエネルギー補給を考慮すると、4～8%の糖質を含んでいるものがよい、運動による疲労を防ぐためには、1時間あたり30～60gの糖質摂取が目安、試合前後あるいは試合の合間などには、水分と糖質の両方の補給を行う必要があるため、糖質6%程度のイオン飲料(スポーツ飲料)が勧めら

れる、です。最近ではグリセリンローディングという考えの水分補給方法があり、グリセリンが、水を引っ張り込む性質を利用して、体外に無駄に水分が排泄されるのを防ぐそうです。

グリセリンを薄めた水分を摂取することで、水分補給効果を長期化させ脱水を防ぐという方法です。

「グリセリンローディング」の製品も市販されています(商品名は出せないで「グリセリンローディング、商品」で検索してみてください)。

試合時間が長くなった時の栄養補給はバナナです。消化吸収が速く、エネルギーに転換するのが速い食べ物です。



＜試合直後＞

運動後1時間以内を目安に、エネルギー補給のために炭水化物とクエン酸を摂取、疲労回復のためにクエン酸を摂取(はちみつ+レモンなど)。レモンやオレンジ、酢など「すっぱい」と感じる成分であるクエン酸は、グリコーゲンの貯蔵量の回復を後押しする強い味方です。

＜夜＞

しっかりとエネルギー補給をしましょう。アミノ酸やたんぱく質の摂取、クエン酸の摂取、抗酸化物質の摂取(緑黄色野菜、果物類、とうもろこし、海藻類、甲殻類)、鉄分の摂取。疲れていても食べられるような料理の選択(煮込み系、あんかけ系、スープなどがサラサラと食べやすく、その系統では長崎名物「ちゃんぽん」が最強じゃないかと思っています)。使ったエネルギーをきちんと補給することで翌日の試合、生活でも良いパフォーマンスを引き出したいですね。

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)横浜市スポーツ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14日から合計6日間で小学生から高校生まで計52名(延べ242名)の選手に参加していただきました。コーチには、元テニ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猛暑の中、集中して一生懸命ボールを追いかけていました。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、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。来年もジュニアの皆様のご参加をお待ちしています。

参加いただいた選手の皆さん、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。来年もジュニアの皆様のご参加をお待ちしています。



協会インフォメーション

ウェブページのご案内

★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にウェブページを開設しています <https://yokohama-tennis.jp/>

令和6年度新規加盟(5団体)

- 1 Team Wood
- 2 鶴見テニス愛好会
- 3 KPI ACADEMY
- 4 Team Rise
- 5 都岡テニスパーク

横浜市テニス協会加盟団体内訳(2024年9月14日現在)

営業クラブ(スクール含む)	63団体
実業団	39団体
同好会	32団体
その他	4団体
合計	138団体