

# 横浜市テニス協会



# 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

### 横浜市民スポーツ大会テニス競技(第49回シングルス)

[19種目1,369選手 38会場でクリーンでハイレベルな戦い]

19種目、38会場で令和6年10月5日から12月21日(土)まで長期にわたって開催されました。参加者は前年度より57名少ない1369名の選手にエントリーして頂きました。残念ながら男子85歳は不成立でしたが、女子70歳は成立しました。

開催当初、東日本の月平均気温年差は+2.1℃でしたので10月はとても暖かかったのですが、大会初日から雨に見舞われて日程変更にも苦慮しました。その後は、例年のごとく天候に恵まれて計画通りに終了することが出来ました。

スポーツマンシップにおいて、今大会優勝された皆様、おめでとうございます。どの試合もクリーンで熱い戦いが展開される中、一般男子

は初出場の篠崎高志選手と一般女子は森 奈菜美選手が強豪選手を下し、初優勝しました。一方、年齢別種目でも、初優勝の栄冠を手にしました男子40歳以上伊瀬祐典選手、50歳高野晃彰選手、55歳嶋内隆成選手、70歳高橋勝選手、女子55歳以上山田麻起子選手、おめでとう御座います。

接戦につぐ接戦のハイレベルな戦いで、最後はファイナル10Pで気力の勝負だったと思います。次回も沢山の選手の皆様が普段の練習の成果を存分に発揮して頂ける大会運営を目指します。

最後に長期間大会運営に携わって頂いた協会理事、審判員、事務局の皆様にご挨拶申し上げます。(シングルスディレクター 関 宏一)

#### 〈一般男子優勝〉

#### 初戦から決勝までタフな試合の連続

篠崎 高志(鶴見テニス愛好会)

まず、初めに今大会を開催、運営してくださった横浜市テニス協会の皆様に深く感謝申し上げます。歴史ある横浜市民大会に初めて出場させて頂いて、出場者のレベルの高さに驚きました。

大会を通じて、自分自身のメンタルも大きく影響もあり、初戦から決勝まで簡単な試合はなく、タフな試合の連続でした。その中で優勝できたことは、日頃から目的をもって練習に取り組んでいたこと、課題としていた部分が改善されたことで、やってきたことは間違っていなかったと思います。とても自信になりました。

また、普段から自分と練習に付き合っている方々には大変感謝しております。ありがとうございました。今回の結果に満足せず、より自分自身のテニスのレベルを引き上げられるようにこれからも日々精進してまいります。



一般男子/篠崎選手(優勝)、杉浦選手(準優勝)

#### 〈一般女子優勝〉

#### 継続は力なり

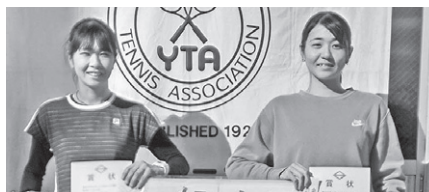
森 奈菜美(在住)

まず初めに、今大会を開催、寒い中運営して下さいました横浜市テニス協会の皆様に深く感謝申し上げます。

横浜市民大会には、何度もチャレンジさせていただき、過去決勝で敗れてしまったこともありましたが、今大会はリベンジしたいと言う気持ちで、決勝に臨みました。緊張する場面もありましたが、集中し、粘り強くプレーすることができました。

念願の初優勝すること、家族、友達、同僚も一緒に喜んでくれたことも本当に心より嬉しく思います。

結果を残せたことを励みに、これからも精進していきます。



一般女子/森選手(優勝)、北川選手(準優勝)

#### 〈男子35歳以上優勝〉

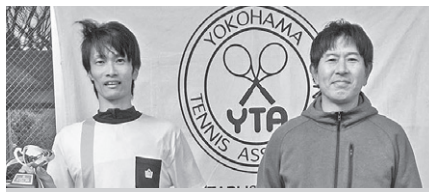
#### ビッグトーナメントで嬉しい優勝

山内 明知(在住)

横浜市民大会というビッグトーナメントで優勝できたことは、とても嬉しいことでした。

決勝戦は大きな緊張の中でのプレーでしたが、応援してくれた仲間のおかげで、最後まで集中力を切らすことなくプレーすることができました。応援してくれた仲間、今大会に向けた練習に付き合ってくれた仲間、支えてくれた家族、対戦相手の方々、大会運営に携わってくださった横浜市テニス協会の皆様に感謝申し上げます。

これからも練習に励み、横浜市民大会に挑戦していきたいと思っています。ありがとうございました。



男子35歳以上/山内選手(優勝)、木村選手(準優勝)

#### 〈男子40歳以上優勝〉

#### 3度目の決勝戦

伊瀬 祐典(ケンウッドTC)

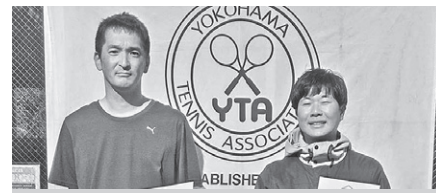
横浜市民のシングルスは、3回目の挑戦でした。過去2回はいずれも決勝戦で敗れてしまい、悔しい思いをしました。今年は今大会を目標にしていたため、練習の成果を出して優勝できたことを嬉しく思いま

す。また、指導してくれるコーチ、テニス仲間、整骨院の先生、応援してくれる方達のおかげで大会を通して楽しくプレーすることができました。

決勝は同じクラブの仲間との対戦であり、非常に戦いつづらかったです。今回は紙一重で勝つことができましたが、今後も切磋琢磨しながら頑張れたと思います。

今大会では何回も厳しい場面がありましたが、苦しい時こそ積み重ねた練習の通りにプレーする事を心掛け実行できたと思います。まだまだ改善すべき箇所がありますので、引き続き精進していきたいです。

最後になりますが、寒い中大会を運営していただいた横浜市テニス協会及び大会運営関係者の皆様のご尽力に感謝申し上げます。



男子40歳以上/伊瀬選手(優勝)、小林選手(準優勝)

#### 〈男子45歳以上優勝〉

#### 6年ぶりの栄冠

奥田 昌宏(在勤(株)セサミ)

まず初めに、今大会の運営にご尽力下さった関係者の皆様に御礼を申し上げます。また共に優勝を目指し、良い試合をして下さった対戦相手の皆様にも感謝申し上げます。

体力的にもなかなか厳しいものがありましたが、試合を重ねていく中で徐々にギアを上げることが成功し6



男子45歳以上/奥田選手(優勝)、代田選手(準優勝)

年ぶり2度目の優勝をすることが出来ました。

試合をするのは自分1人ですが、家族の支え、職場の協力、スクール生の理解、沢山の人の支えが...

同年代の皆様、今後も切磋琢磨しながら、伝統あるこの大会を盛り上げていきましょう。

《男子50歳以上優勝》

幸運舞い込む

高野 晃彰 (TOP横浜)

いつも横浜市テニス協会の皆様にはこれだけのマンモス大会の運営をして頂き感謝しかありません。

大会期間が長いのでコンディションの維持にいつも一番気をつかいます。特に終盤は毎週3セットが続くので水曜木曜に練習をするか疲れを抜くかで本当に悩みます。

準決勝、決勝では相手のコンディション不良に助けられただけの勝利でした。

優勝とはいえ声高に言いづらく...やはりベテランは体調第一とつくづく実感しました。いつも練習してくれているTOPインドア横浜の皆様、関東TCの諸先輩方、テニス一家の妻、長男、次男、次はみんなの出番です！ 検討を祈ります！



男子50歳以上 / 高野選手 (優勝)、鬼原選手 (準優勝)

《男子55歳以上優勝》

トレーニングと禁酒

嶋内 隆成 (三菱重工横浜)

まず初めに大会運営に携わって頂きました横浜市テニス協会並びに関係者の皆様に感謝申し上げます。

久しぶりにシングルスに出場しました。テニスから遠ざかっていた期間があって、もう勝てないかなと思っていました。でもやるからには勝ちたいと思い、限られ

た時間の中でトレーニングと禁酒で臨みました。

対戦した方々は皆さん上手くてプレッシャーを感じましたが、やってきたことを信じて勝ち進むことが出来ました。

私はコートで気をつけていることがあります。落ち葉やゴミを拾うことや虫がいたら踏まないように端に寄せてあげます。多くの方が行えばコートはよりキレイに神聖な場所になると思います。行動してくれる人が増えてくれたら嬉しいです。

年齢とともに疲れやすくなりましたが、これからもテニスは継続して健康維持と更なる高みを目指して頑張りたいと思います。ありがとうございました。



男子55歳以上 / 嶋内選手 (優勝)、向井選手 (準優勝)

《男子60歳以上優勝》

全ての方への感謝!!

須長 直彦 (ポーチ)

前回の優勝が2012年でその後、家庭の事情や仕事の関係で10年ほど出場できない期間がありましたが、今回12年振りに優勝でき本当に嬉しく思っております。

ここ数年は試合にもほとんど出場していませんでしたので、はたしてトーナメントを勝ち上がることができるのか不安に感じながらの参加でした。そんな中、練習仲間の手助けや家族の協力のおかげで苦戦しながらも優勝することができ、嬉しさと感謝の気持ちでいっぱいです。この後は練習仲間と家族にお返しをしながらと思っています。



男子60歳以上 / 須長選手 (優勝)、岡田選手 (準優勝)

《男子35歳以上》

Tournament bracket for men 35 and over, showing winners like Yamano Akira and Iwano Takahiro.

《男子40歳以上》

Tournament bracket for men 40 and over, showing winners like Iwano Takahiro and Arima Shota.

最後になりますが、毎年この大きな大会を開催、運営していただいている横浜市テニス協会の関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

《男子65歳以上優勝》

強い気持ちとリラックス

石田 晋 (ワールドTC)

先ず最初に、今大会の運営に携わった協会役員及び関係者の皆様に感謝申し上げます。

昨年の大会は早めの惨敗でぐしゃかったことを思い出しながら久々の優勝することができました。

決勝は過去敗れている相手でしたが、自分のテニスを貫き攻める気持ちで、それで負けたらしかたないなと思いスタートしました。同日の準決勝後で非常に辛い状態で、身体も重く思う様に動かせませんでしたが、強い気持ちを持ち続けなおかつリラックスできた結果だと思っています。これまでの対戦相手は、素晴らしい方々でいい試合でした。

最後に、練習に付き合っていた方々、応援に来て頂いた方々、ワールドテニスクラブの方々、そして休日テニスに快く送り出してくれている妻に感謝申し上げます。ありがとうございました。



男子65歳以上 / 石田選手 (優勝)、今西選手 (準優勝)

《男子70歳以上優勝》

サンキュー、ベリーマッチ

高橋 勝 (亀の甲山TC)

想えば長い道のりだった。25歳で同僚からテニスを教わり、3年位して大会に出るも「出るだけ負け」。今まで多くのスポーツをしてきたが、飽きっぽい性格ゆえどれも長続きしなかった。

テニスだけは続けようという一大決心。徐々に試合にも勝てるようになり、45歳で3位になり、「さあ、これから」という時に、腰の椎間板5個が全て潰れ、ヘルニアに。歩くことが困難になり、家の中のトイレに這いずっていったことも。退職し、テニスも出来ず。こんな

《男子45歳以上》

Tournament bracket for men 45 and over, showing winners like Okuda Masahiro and Takahashi Kazuo.

《男子50歳以上》

Tournament bracket for men 50 and over, showing winners like Takahashi Kazuo and Takahashi Akira.

《一般男子》

Main tournament bracket for general men, showing winners like Takahashi Kazuo and Takahashi Akira.

体なら「いっそのこと。。。」と、世をはかなんだことも幾たびか、しかし、家族の支えもあり、体調も徐々に回復し、この日を迎える事が出来ました。

我が儘で、自分勝手な僕の練習に付き合ってくれたテニス仲間、亀の甲TC、橘TSのコーチや仲間たち。みんな、有り難うネ。サンキュー、ペリーマッパ。



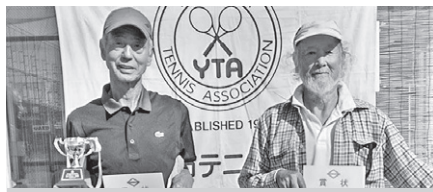
男子70歳以上 / 高橋選手(優勝)、光浪選手(準優勝)

《男子75歳以上優勝》

築77年の陋屋、歴史的建造物間近、廃墟寸前！  
石川 隆一(在住)

建替えは不可能なのであちこちこまめに修理しながら(部品に欠品多々が難点)風雨に耐え、コートに立っています。この歳で元気にテニスが出来ただけで幸せ!とは言いながらも横浜市民大会優勝は格別に嬉しいものです。

あと何年参戦出来るか分かりませんが、いつも気持ち良くプレーさせて頂いてます大会運営関係者の皆様方に感謝して、これからも修理修繕に努め、テニスを楽しみたいと思っています。



男子75歳以上 / 石川選手(優勝)、三枝選手(準優勝)

《男子80歳以上優勝》

2連覇達成

小川 正澄(在住)

本大会の企画、運営をして下さった横浜市テニス協会の役員の皆様 本当にご苦労様でした。思いがけないコロナというものの流行や天候等の様子をみながらの大会開催がどれほど大変なことかただただ感謝の気持ちで一杯です。

《男子55歳以上》

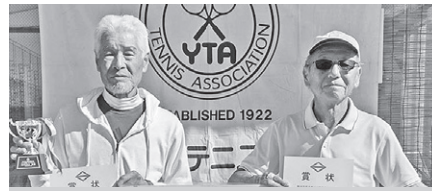
	QF	SF	F	優勝
佐藤 博義 (teamWEST)		86		優勝 嶋内隆成(三菱重工横浜)
高橋 和彦 (在勤)		61	62	
茶谷 光一 (在住)		84		
嶋内 隆成 (三菱重工横浜)			61	
丸山 琢磨 (亀の甲山TC)		84		
沖川 平 (エヌプランニング)			76(2)	
向井 創 (在住)		86	61	
早坂 幸雄 (亀の甲山TC)				

《男子60歳以上》

	QF	SF	F	優勝
古城門 晋 (在勤)		80		優勝 須長直彦(コーチ)
古川 靖之 (在住)		75	62	
須長 直彦 (コーチ)		80		
岡崎 弘毅 (在住)			61	
加藤 満 (下川井TC)		81		
福本 哲 (KMG TS)			62	
岡田 秀俊 (ザリユートITS)		81	64	
石田 隆之 (在住)				

私は今年で81歳となり 有難い事に仲間仲間と囲まれ大きな怪我をすることもなく又健康にも恵まれ今年もこの大会に元気に出場することができました。

試合は、相手の攻撃等々さまざまな困難がありましたが、昨年に続いて優勝頂き 大好きなテニスを続けていた中でのことですので本当にうれしきで一杯です。これからも良き仲間と共に健康に留意しつつ、長くテニスを続けていけるように生活したいと思っています。役員の皆様いろいろお世話様でした心よりお礼申し上げます。



男子80歳以上 / 小川選手(優勝)、秋澤選手(準優勝)

《女子40歳以上優勝》

念願の2連覇

井根 渚(Naturally Tennis)

まず初めに、横浜市民テニス協会及び大会関係者皆様にご挨拶申し上げます。また、いつも練習してくれているメンバー、応援してくださった皆様にも感謝申し上げます。

集中力が欠け思うように試合が進まない場面も多々ありましたが、何とか持ちこたえ優勝する事が出来、とても嬉しく思っています。今後もシングルスで勝てる様、体力、技術共にレベルアップ目指して精進してまいります。ありがとうございます。



女子40歳以上 / 井根選手(優勝)、関選手(準優勝)

《女子45歳以上優勝》

初めて神様が降臨

新美 友紀(希望が丘TC)

初めに大会運営に御尽力いただいた横浜市テ

《男子65歳以上》

	QF	SF	F	優勝
山下 修二 (横浜ローンTC)		84	36	優勝 石田晋(ワールドTC)
宮崎 麻男 (日吉LTC)			63	
石田 晋 (ワールドTC)		81	10-7	
遠藤 裕明 (港南ガーデンTC)			61	
林 栄蔵 (亀の甲山TC)		84		
広野 泰一 (夢見会)			67(5)	
今西 孝信 (横浜グリーンTC)		WO	64	
宮島 信行 (ENEOS中研)			10-8	

《男子70歳以上》

	QF	SF	F	優勝
荒巻 孝満 (亀の甲山TC)		83		優勝 高橋勝(亀の甲山TC)
西川 秀和 (在住)			63	
高橋 勝 (亀の甲山TC)		84		
伏見 和夫 (テニスプラザ戸塚)			60	
國本 信明 (亀の甲山TC)		85	26	
中野 恵一 (亀の甲山TC)			63	
三河 忠由 (あさみ野LTC)		81	62	
光浪 増一 (ウエスト横浜TC)			10-6	

ニス協会及び大会関係者の皆様にお礼申し上げます。今回45歳以上に初挑戦して優勝でき、とても嬉しいです。

同じ会場で男女他の年齢別の試合が実施され、先輩選手たちの試合を見て絶妙なストローク、ゲーム展開などイメージトレーニングのチャンスもありました。その効果もあってか、テニス経験約40年で初めて、まさに「神様が降臨」。自分じゃないくらいストロークの勢いが増し、やりたい試合展開ができて達成感でいっぱいです。

日頃、一緒に練習、鍛えてくださっている友人、クラブ会員皆さん、家族に感謝しています。試合は自分との向き合いで落ち込むこと多々ありますが、またいつかテニスの神様に会える日まで、健康に少しでも長くテニスを楽しんでいきたいです。



女子45歳以上 / 新美選手(優勝)、田口選手(準優勝)

《女子50歳以上優勝》

出来る限り挑戦し続けたい

大竹 由紀絵(TAS)

先ず本大会の企画、運営に関わって下さった関係者の皆様にご挨拶申し上げます。ありがとうございます。

昨年、テニス仲間の先輩が亡くなられました。横浜に住んでおられた先輩は、私が横浜の大会で良い成績を残すことと喜んで下さいました。今回の優勝も天国で喜んでくださっていただろうと思います。

年齢を重ねると、段々体力的に厳しくなっていますが、出来る限り挑戦し続けたいと思います。



女子50歳以上 / 大竹選手(優勝)、高城選手(準優勝)

《女子55歳以上優勝》

皆様の力をお借りして

山田 麻起子(在住)

まず始めに、横浜市民シングルス大会の開催・運営にご尽力いただきました関係者の皆様にご挨拶申し上げます。

テニス発祥の地である横浜市の歴史ある大会にて優勝できたことを嬉しく思います。自分の努力だけではなく、長年お世話になっている社会人サークルやご指導を頂いておりますコーチの皆様、一緒に高みを目指すパートナーと練習メンバー、大会での対戦相手を含めて本当に多くの方との交流を通して得られた結果だと思つと、皆様への感謝の気持ちでいっ

	SF	F	優勝
鉢淵 修 (IZUMI.TC)		62	優勝 石川隆一(在住)
石川 隆一 (在住)		60	
三枝 猛志 (亀の甲山TC)		64	
小野 光久 (在住)		57	
		62	

	SF	F	優勝
小川 正澄 (在住)		62	優勝 小川正澄(在住)
淀川 勝男 (三菱重工横浜)		62	
板倉 毅 (ユニークス本校)		60	
秋澤 成洪 (YITC)		67(4)	
		75	

ばいです。今後もスキルアップして大会にチャレンジしていくと共に、私も皆様の良き練習相手になれるよう努力していきたいと思ひます。本当にありがとうございます。そしてこれからもよろしくお願いしす。



女子55歳以上 / 山田選手(優勝)、北原選手(準優勝)

《女子60歳以上優勝》

たくさんの方から力をいただいたおかげです  
山口 淳子(ウエスト横浜TC)

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た関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

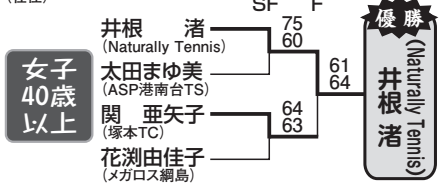
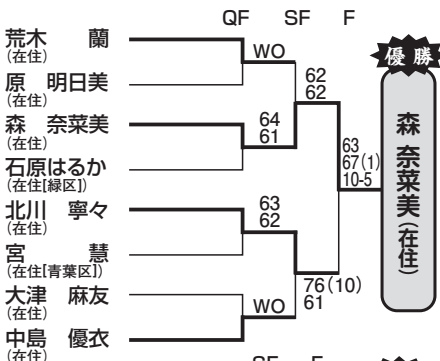
昨年は全くシングルス練習が出来ず、このまま「シングルスは卒業」という言葉も頭をよぎりましたが、色々な方から声を掛けていただいたり、練習していただく中で辛さとともにその楽しさを思い出してまたチャレンジしてみよう、と臨んだ大会でした。

1球でも多く返そうと必死で走り、最後まで諦めずに頑張ることが出来たのは、いつも練習してくれる友人とウエスト横浜の仲間、気持ち良く練習出来るよう



女子60歳以上 / 山口選手(優勝)、白川選手(準優勝)

《一般女子》



に心配りをしてくださる神奈中テニススクールのスタッフの皆さん、相談に乗ってくださるコーチ、応援してくれる家族...たくさんの方から力をいただいたおかげです。心より感謝いたします。

今より半歩でも一歩でも成長出来たら、と思ひています。これからもよろしくお願いしす。

《女子65歳以上優勝》

健康の大切さ  
和田 乃里子(ユニクス本牧)

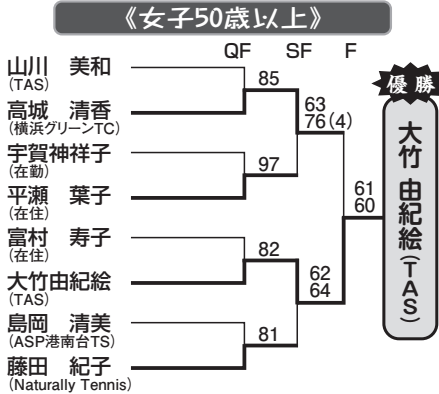
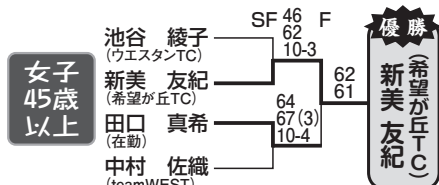
始めに、横浜市テニス協会及び、大会運営に携わってくださった皆様、この大会を安全に開催運営して頂いたことに感謝申し上げます。

今年は2月に帯状疱疹にかかり、3月には軽く追突されて首を軽く痛め、自分で本調子になるまで時間がかりました。そのため、練習不足で自分の思うようにテニスが出来ず、試合に出ても全く勝てない半年間でした。横浜市民大会が始まる頃にやっと体調を取り戻し、市民大会に参加することができました。ほんの少しの体調不良で思うようにテニスが出来ないことを痛感し、あらためて健康の大切さを考える年になりました。

これからも自分の健康管理には十分気をつけて、毎日を過ごし、末永くテニスを楽しみたいと思ひます。最後になります。いつも練習をしていただいている仲間や友達に感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。



女子65歳以上 / 和田選手(優勝)、高木選手(準優勝)



《女子70歳以上優勝》  
いくつになっても挑戦できると改めて感じました  
鈴木 聡子(横浜ローンTC)

始めに大会運営に携わってくださった多くの方々にお礼申し上げます。

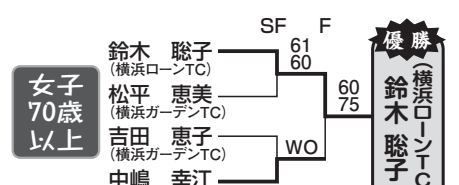
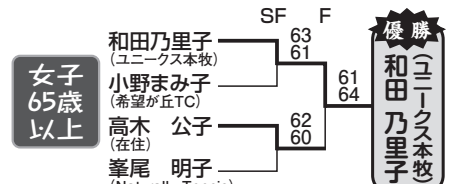
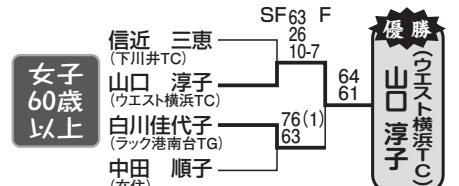
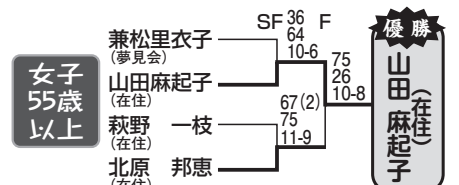
今回は、昨年成立しなかったカテゴリーで優勝できたことを嬉しく思ひます。毎回本大会に始めて参加する方がいらっしゃるのも嬉しいことです。

いくつになっても健康でやる気と体力があれば挑戦できると改めて感じました。例年は、寒さの中でのプレイでしたが、今回はまだ暖かいうちに行えたことはありがたかったです。時期の変更は色々悩ましいこともあるかもしれませんが、今後も検討していただけたらと思ひます。

市民大会でありながら、決勝には審判がついてくださることも横浜市民大会ならではです。最後まで気持ちよくプレイに集中できました。ありがとうございました。



女子70歳以上 / 鈴木選手(優勝)、中嶋選手(準優勝)



テニスの日

今年度も9月23日(月祝日)に、「テニスの日」イベントを開催しました。このイベントは、YOKOHAMAスポーツ・レクリエーションフェスティバル2024、(公財)横浜市スポーツ協会の主催、横浜市身体障害者団体連合会の協力で実施しており、ジュニアから一般の方まで幅広くご参加いただいています。



今回も本牧市民公園テニスコート4面を使用して、午前・午後合わせて60名の方々が参加しました。当日は横浜市の日本実業団リーグの現役選手がコーチするクリニックと「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、今年はパラスポーツ普及促進事業の一環として車いすテニス体験会を実施しました。2025年度も9月23日(火祝日)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。



# 第45回 横浜選抜室内選手権大会

2025年1月17日(金)から19日(日)の3日間、昨年と同じく横浜国際ブルーインドアテニスコートで開催いたしました。

一般男子シングルスは、国スポ少年代表選手の稲木選手 (Team YUKA)と全日本ジュニアでペアを組んだ上田選手 (橘テニスアカデミー)の高校生(高3)同士の決勝となりました。両者譲らない攻撃的なプレースタイルでしたが、稲木選手が押し切り初優勝を飾りました。一般女子シングルス決勝戦も男子同様に同門の対決となりました。賛田選手 (法政大学)が砂田選手 (法政大学)を接戦の末の破り、昨年に続き2連覇を達成しました。

男子45歳シングルスは昨年に引き続き岡田選手 (三菱電機)が決勝戦まで進みましたが、神奈川選手権優勝の河村選手 (とつかTC)が昨年の雪辱を狙う岡田選手を振り切り、嬉しい初優勝となりました。一般男子ダブルスは

稲木・上田ペア (team YUKA・橘テニスアカデミー)が松岡・當仲 (法政大学)を破り稲木選手は単復優勝となりました。一般女子ダブルスは賛田・松井ペア (法政大学)が

森 (在住)・市瀬 (ラック港南台TG)と対戦。昨年は優勝を逃した賛田選手が雪辱を果たし、嬉しい単復優勝となった。男子45歳ダブルスは横浜市都市対抗代表ペアの長田 (ウッドテニス)・岡崎 (リコー)ペアが神奈川選手権優勝ペアを破り決勝に駒を進めた金本 (GODAI港北)・脇谷 (横浜ガーデンTC)ペアを退け優勝となった。女子40歳以上ダブルス決勝戦は神奈川選手権優勝ペアの梅田 (メガロス神奈川)・塚本 (TGLレニックス)ペアと昨年優勝ペアを退け決勝に進んだ能 (RTS)・澤田 (在住)ペアの顔合わせとなったが、試合序盤で澤田選手が怪我のため残念ながら棄権となったため、梅田・塚本が優勝となった。

一般には学生の活躍が目立ち今後の活躍も期待できる選手が多く、また神奈川選手権の優勝者などの参加もあり、例年より大会のレベルも上がっていると感じました。

3日間で各種目を消化することになるので1日当たりの試合数から選手への負担が増えちゃうこと、また希望の時間などを考慮するとOPが重なったりするなど次大会に向けて改善が必要と改めて感じました。また昨年同様に表彰式後にダンロップスポーツマーケティング様、ウインザーラケットショップ様、ヨネックス様からの協賛品による抽選会を実施しました。商品数も多く、選手の応援にきた方々にも多様に喜んで頂きました。ご協賛を頂きました各企業の皆様、審判員、運営役員の皆様に改めて感謝致します。



一般男子シングル / 稲木選手(優勝)、上田選手(準優勝)



一般女子シングル / 賛田選手(優勝)、砂田選手(準優勝)



一般男子ダブルス / 稲木・上田選手(優勝)、松岡・當仲選手(準優勝)



男子45歳以上シングル / 河村選手(優勝)、岡田選手(準優勝)



一般女子ダブルス / 賛田・松井選手(優勝)、森・市瀬選手(準優勝)

## 一般男子シングルス

平岡 伸雄 (KTC)	QF	SF	F	優勝
吉澤 悠吾 (Naturally Tennis)			83	稲木友望 (Team YUKA)
松岡 健 (法政大学)		81		
上田 頼 (橘テニスアカデミー)			86	
竹内 健人 (足柄ローンTC)		83		
稲木 友望 (Team YUKA)			98(1)	
杉浦 正豊 (ダンロップTS横浜)		97		
當仲 優樹 (法政大学)				

## 一般男子ダブルス

市瀬・市瀬 (ラック港南台TG)	SF	F	優勝
松岡・當仲 (法政大学)		86	稲木・上田 (Team YUKA・橘)
稲木・上田 (Team YUKA・橘TA)		81	
綿貫・村上 (Naturally Tennis・関東TC)		84	

## 男子45歳以上シングルス

木村 俊康 (Y球会)	SF	F	優勝
河村 一成 (とつかTC)		82	河村 一成 (とつかTC)
長田 祐治 (ケンウッドTC)		84	
岡田 要 (三菱電機)			



男子45歳以上ダブルス / 岡崎・長田選手(優勝)、金本・脇谷選手(準優勝)

## 一般女子シングルス

賛田 佳穂 (法政大学)	SF	F	優勝
吉川ひかる (フクシマガリレイ)		WO	賛田佳穂 (法政大学)
砂田 未樹 (法政大学)		83	
夜野 光莉 (法政大学)		86	

## 男子45歳以上ダブルス

長田・岡崎 (ウッドテニス・リコー)	SF	F	優勝
長田・山口 (ケンウッドTC・アレスマイスター)		84	長田・岡崎 (ウッドテニス・リコー)
金本・脇谷 (GODAI港北・横浜ガーデンTC)		98(6)	
河村・池田 (とつかTC・希望が丘TC)			



女子40歳以上ダブルス / 梅田 塚本選手(優勝)、能・澤田選手(準優勝)

## 一般女子ダブルス

鈴木・山本 (ASP港南台TS・GODAI白楽)	SF	F	優勝
森・市瀬 (在住・ラック港南台TG)		98(3)	賛田 (法政大学) 松井 (法政大学)
砂田・夜野 (法政大学)		86	
賛田・松井 (法政大学)		84	

## 女子40歳以上ダブルス

寺田・野口 (Team Coke)	SF	F	優勝
能・澤田 (RTS・在住)		82	梅田・塚本 (メガロス神奈川・TGLレニックス)
梅田・塚本 (メガロス神奈川・TGLレニックス)		97	
小林・井根 (Team Coke)		01 (RET)	

# 横浜市民スポーツ大会テニス競技 (第24回ミックスダブルス)

7種目に237組のエントリーがあり、2月1日(土)～2月23日(日)で開催しました。

ミックス大会は、夫婦ペアや同じクラブペアでの出場が多く、選手のみなさまが試合を楽しみながらのプレーが沢山見られました。接戦の白熱した手に汗握る試合に、駆け付けた沢山の応援の方の声援で、どの試

合会場も盛り上がっていました。90歳以上1・2Rの会場で朝からの降雨で順延になり、選手の方にはご迷惑をおかけしましたが、都合を調整して参加していただくなど、参加選手、審判員、スタッフの全員の、ご協力のおかげで、無事大会を終えることができました。ありがとうございました。次回も沢山の参加をお待ちしています。(大会ディレクター 大村 幸雄)

### 一般ミックス優勝

#### 三冠達成

市瀬 知輝(ラック港南台TG)・鈴木 未来 (ASP港南台TS)

はじめに大会を運営して下さいました横浜市テニス協会の皆様へ深く感謝申し上げます。パートナーの鈴木さんには「自由にやっついでいいよ」と声をかけて頂き、最後までプレッシャーを感じることなく、楽しくプレーをすることが出来ました。

今大会の優勝で「男子シングルス」「男子ダブルス」「混合ダブルス」での三冠を達成することが出来ました。この結果に満足することなく、これからも練習に励みたいと思います。

最後に、日頃から練習してくださっている皆様、本当にありがとうございました。(市瀬 記)



【一般ミックス】市瀬・鈴木組、佐藤・阿部組の各選手

### 90歳以上ミックス優勝

#### 楽しんだ結果

谷 英三(とつかTC)・大津 麻友(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各位の皆さまに厚く御礼申し上げます。

初戦から決勝まで、優しく、そしてここぞという場面で頼もしいペアのおかげで、緊張感もありながら楽しくプレーすることができました。応援してくださった方からも「1番楽しそうだったね、きっとそれが勝因だね」と言ってもらい、自分たちも本当にその通りだったのではないかと思います。



【90歳以上ミックス】谷・大津組、荻野・井野組の各選手

### 一般ミックス

山本 優貴・宮 敦子 (在住・TGLニック)	QF	SF	F	優勝
菱沼 孝俊・小林 美幸 (関東TC・Team Coke)	64	75	64	63
佐藤 遙太・阿部 咲良 (在住・在住)	64	63		
神谷 隆史・山田 志織 (金沢高校OBOG会・在住)	63	76(8)	61	61
本間 有・畑田 楓花 (在住・在住)	62	64		
市瀬 知輝・鈴木 未来 (ラック港南台TG・ASP港南台TS)	63	67(9)	63	63
井根 拓朗・井根 渚 (Naturally Tennis・Team Coke)	10-3	64		
光武 秀雄・光武 美沙 (在勤・在勤)				

### 90歳以上ミックス

荻野 真也・井野 由佳子 (Team Coke)	SF	64	F	優勝
矢沼 雅士・堀井 有岐 (東急あざみ野TG)	76(1)	63	62	
谷 英三(とつかTC)				
大津 麻友(在住)				
板橋 マリオ・伊東 照代 (TGLニック)	61	63		

最後にありますが、日頃一緒に練習していただいているたくさんのテニス仲間や声援を送ってくださった皆さま、本当にありがとうございました。そして、これからも宜しくお願いいたします。(谷・大津 記)

### 100歳以上ミックス優勝

#### パートナーが最強であると確信し

石井 宏昌(YITC)・新美 友紀(希望が丘TC)

自分が横浜に来てから横浜市民大会が一つの目標となる大会となりました。30年以上経った今年初タイトル!とても誇りに思います。そして当時と変わらず横浜で目標となるテニス大会としてずっと盛り上がっている事が素晴らしいと思います。今大会の開催、運営を含め、協会、関係者の方々のご尽力に心より感謝申し上げます。

さて今大会ですが、パートナーが最強であると確信し最後まで戦えました。どのペアも強く気持ちで負けそうになりましたが、素晴らしいプレーを一番近くで見せて頂き、とても励まされました。アドバイスを譲って頂き、コロナ前からの練習が実を結びましたね!

一緒に練習してくれた皆様、ありがとうございました! また所属するYITCのメンバーの方々からの沢山の応援、とても心強かったです。移籍して10年目の節目にこのような結果が残せてとても嬉しいです。今後とも宜しくお願い致します。(石井 記)



【100歳以上ミックス】石井・新美組、高橋・東原組の各選手

### 110歳以上ミックス優勝

#### 無事に2連覇達成

岡本 賢太(在勤)・吉川 真理(Naturally Tennis)

今年は第1シードでの参加となり、緊張MAXで初戦をむかえました。横浜市民大会は応援もすごくて!

### 100歳以上ミックス

石井 宏昌・新美 友紀 (YITC・希望が丘TC)	QF	SF	F	優勝
山中 宏剛・山中 葉子 (在住・在住)	98(4)	75	63	
日野 哲也・金子 和代 (希望が丘TC)	61	46	10-3	
宇賀神 浩祐・東條 宏枝 (在勤・在住)	98(5)	97		
植松 準・中田 涼子 (在住・在住)				
高橋 尚久・東原 桃代 (亀の甲山TC)		36	64	10-7
藤本 聡・小松 亜矢子 (HCKS)				
河西 雅弘・神田 玲央 (ホーチキ Team Coke)	83			

### 110歳以上ミックス

岡本 賢太・吉川 真理 (在勤・Naturally Tennis)	QF	SF	F	優勝
星野 哲也・小田島 糸み (ワールドTC)	80	62	62	
遠藤 隆史・山本 愛実 (あざみ野LTC)				
山内 卓・横松 布美枝 (HCKS・PFU横浜本社)	85	60	26	10-8
依田 裕・杉山 祐子 (エヌフライン・在住)	86			
大松 剛・古川 美幸 (希望が丘TC)				
横光 攻・三森 星美 (亀の甲山TC)		67(5)	64	
岡部 正治・岡部 智子 (横浜スポーツマックス)	98(4)	10-4		

私のメンタルは押しつぶされなしてましたが…。

今回はペアの心強いアドバイスに助けられながら、無事に2連覇達成することができました! 嬉しくてホッとして〜ト大会関係者様、応援してくれたみんな、対戦相手の方々、ペアの岡本さん…本当にありがとうございました!また横浜市民大会に参加して頑張れるように、日々の練習も頑張ります。(吉川 記)



【110歳以上ミックス】岡本・吉川組、大松・古川組の各選手

### 120歳以上ミックス優勝

#### 感謝の気持ちで

福本 哲(KMG TS)・東方 真実子(KMG TS)

初めに伝統ある大会の運営に日々ご尽力下さる関係者の皆様へ、心より感謝を申し上げます。

「厳しいシングルスから楽しい団体戦、ミックスと様々な試合に出れている自分はとても幸せだ!」決勝を前にペアの福本さんから聞いた言葉です。3回目の優勝経験者がサラッと語った平常心は、試合前の心の整え方を教えてくれたようでした。

勝負所こそ楽しもうとする姿勢。とても楽な気持ちで試合に臨め、ペアには感謝しかありません。そして今年は練習仲間3ペアで出場し、会場でも楽しく過ごせ、応援も頂きました。また全試合が友人との



【120歳以上ミックス】福本・東方組、大石・野崎組の各選手

### 120歳以上ミックス

加藤 満・信近 三恵 (下川井TC)	QF	SF	F	優勝
内山 真一・藤井 洋子 (亀の甲山TC)	85	64	76(3)	
大石 敏晴・野崎 真理子 (YITC)		85		
江成 純也・奥 賀也子 (在住・在勤)			61	64
鶴間 俊彦・長沼 由紀子 (在住・BLACKSOX)			84	
向井 創・向井 昌子 (在住)				
若川 好信・河村 互子 (teamWEST)		85	64	64
福本 哲・東方 真実子 (KMGTS)				

### 130歳以上ミックス

村田 泰造・住田 里美 (Vanos)	SF	F	優勝	
飯沼 哲也・山内 文子 (テニスプラザ戸塚)	75	46	64	10-7
猪股 明義・本郷 美智子 (Vanos)				
岡本 明・望月 昌美 (サンブリッジTC本郷)		62	63	

### 140歳以上ミックス

石原 昭雄・石崎 紀子 (ゴニークス本校)	SF	61	F	優勝
小林 孝好・宮原 章子 (サンブリッジTC本郷)	62	64	62	
梅原 至・廣重 和恵 (下川井TC)				
西村 浩・照沼 光代 (ウツTC)	61	26	10-8	

対戦となり、思い出深い大会になりました。来年もここへ戻ってきたいです。最後になります。KMG、相模原グリーンの皆様、本当にありがとうございます。これからも沢山、一緒に練習して下さい。(東方 記)

130歳以上ミックス優勝

怪我する事は無く充実した3日間

飯沼 哲也(テニスブラザ戸塚) 山内 文子(テニスブラザ戸塚)

まず始めに、本大会を開催、運営していただいた横浜市テニス協会の皆様、関係者の皆様に深く御礼申し上げます。前回大会では私が怪我をしてしまいペアの山内さんにはご迷惑をかけてしまいました。今大会は怪我する事は無く充実した3日間でした。



[130歳以上ミックス] 飯沼・山内組、猪股・本郷組の各選手

今大会はゲームの中で相手に流れがある時でもペアを信じて積極的な気持ちを忘れずにプレーしようと思ってきました。

大会を振返ってみるとどんな劣勢であってもあきらめない気持ちを持ちプレーすることも大事だと改めて思う大会でした。これはペアに教わりましたけど、...そしてテニスブラザ戸塚の仲間達が毎回会場で応援していただき、その仲間達の力が最後踏ん張って優勝出来たと思っています。

最後になります。色々アドバイスをいただきました。小山コーチ、またテニス仲間達、本当にありがとうございました。(飯沼 記)

140歳以上ミックス優勝

3度目の市民大会ミックスうれしい初優勝

小林 孝好(サンブリッジTC本郷)・宮原 章子(サンブリッジTC本郷)

快晴、微風、絶好の決勝日和、会場にはサンブリッジTCの皆さんが応援に大勢駆け付けてくれ、かなりのプレッシャーを感じながらの、決勝戦でした。

対戦相手の梅原さんは鋭いストローク/ボレー、廣重さんはコースを突いた確実なストローク/ボレー

と、素晴らしいテニスをされ、当方はたびたび失点を重ねました。

「落ち着いて! とにかく返す!」と自身に言い聞かせ、プレイに集中。ペアの宮原さんが、鋭角ボレーや絶妙なロブを決めると、少しずつ波に乗れました。ついにマッチポイント、こども宮原さんが鋭いボレーをワイドに決め、ゲームセット。ペアを組んで3度目の市民大会、うれしい初優勝でした。

最後になりましたが、日頃から鍛えて下さっているサンブリッジTCの皆さん、円滑な大会運営を行って頂いた横浜テニス協会関係者の皆さんにお礼を申し上げます。(小林 記)



[140歳以上ミックス] 小林・宮原組、梅原・廣重組の各選手

第77回 横浜市実業団対抗テニス大会

男子優勝:プリヂストンB、女子優勝:神奈川県庁A

2024年8月から12月にかけて第77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、男子プリヂストンB、女子神奈川県庁Aが優勝しました。上位大会で横浜代表チームは、2024年春季の第73回(女子第35回)神奈川県実業団対抗テニスリーグ(A大会)では、男子1部で神奈川県庁Aが3位、女子1部で横浜市役所が4位の成績でした。2024年12月の第97回神奈川県実業団対抗テニス大会(B大会)では、男子のプリヂストン横浜が準優勝し県A級9部に昇格、女子の神奈川県庁Aが3位でした。

第78回横浜市実業団対抗テニスは3月から6月まで開催中で、75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競っています。

【第77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8月~12月 参加74チーム(男62+女12) ●R6年度運営事務局: 東京芝浜

男子優勝:プリヂストンB、準優勝:パナソニックC、第3位:ボッシュA

男子優勝(部別)

1部: プリヂストンB	3部A: 神奈川県庁E	4部B: PFU横浜本社
2部A: 横浜市役所C	3部B: GODAIスポーツアカデミー	5部A-C: 中外製薬
2部B: 神奈川県庁D	4部A: パナソニックA	5部D-F: 資生堂研究所B

女子優勝:神奈川県庁A、準優勝:日揮HD、第3位:三菱ケミカルSIC-B

女子優勝(部別)

1部: 神奈川県庁A	2部: 日立戸塚
------------	----------

★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。



実業団県B大会男子準優勝/プリヂストン横浜



実業団県B大会女子3位/神奈川県庁

ねんりんピック

「ねんりんピックはばたけ鳥取 選手体験談」

「横浜市の『ねんりんピック』参加者の募集がある」との話聞き、パートナーを誘って選考会に参加しました。幸運にも70歳男子ダブルスに選ばれ、鳥取まで行ってきました。

テニス協会からの監督と選手3ペア(女子1、男子2)の総勢7人での参加でした。厳しくも優しい監督、60歳女子はコート上でも夕食時の日本酒でも力強さを見せる若きペア、60歳男子は80歳の大ベテランと直前に町田市で優勝した実力派73歳のペア。70歳男子は日頃クラブでペアを組む我々。個性豊かな人間味あふれる面々で、楽しい4泊5日でした。開会式では、深澤鳥取市長からの「高齢化社会が進む中、シニアの皆さんには、自分だけでなく人のために尽くすことの範を見せて欲しい。それも『ねんりんピック』の一つの意義」とのスピーチが印象深かったです。

往路に1泊した姫路での白鷺城観光、鳥取市での2日間の息詰まるテニス対戦、夕食時での反省会と歓談、帰路での鳥取砂丘、岡山後楽園鑑賞と、楽しかったです。用意された宿は先輩達の申し送りの賜物か、Sクラス指定。料理、部屋、温泉ともに申し分のないものでした。

肝心のテニスの結果については溜め息で終わりましたが、それはそれ、また横浜に戻ってから頑張ろうということで、全員満足して帰路につきました。

(内藤耕司 記)



横浜市代表チーム左から開場監督、諏訪・榎本・渡部・高垣・井口・内藤各代表選手

横浜スポーツ表彰の受賞

令和6年度(公財)横浜市スポーツ協会の新春横浜スポーツ人の集いが1月24日に横浜武道館で開催されました。テニス部門では次の方々横浜スポーツ表彰の各賞を受賞されました。

【スポーツ功労賞】

関 宏一様(協会副理事長)は長年の協会業務の貢献を認められスポーツ功労賞を受賞された。同氏は各種テニス大会の運営や普及・発展に関する事業に従事し、特に市民大会団体戦や市民シングルス大会の委員長として1400人を超える大会の円滑な運営に長年尽力されてきた。

【優秀選手賞(個人)】

鈴木 琉斗様(慶應義塾高)全国ジュニアテニストーナメント男子16歳以下シングルス優勝  
野口 紗枝様(レックスTS)全日本ジュニアテニス選手権女子18歳以下シングルス優勝

【優秀選手賞(チーム)】

横浜市(横浜市テニス協会)全日本都市対抗テニス大会優勝(岡崎監督、石崎マネージャー)

【スポーツ奨励賞(個人)】

中島 國智様、袴田 勲(横浜ガーデンTC) 全日本ベテラン男子80歳以上ダブルス優勝  
梅田 真由美様、塚本 ひとみ(レニックス) 全日本ベテラン女子50歳以上ダブルス優勝

横浜市教育委員会表彰の受賞

【市内で地域活動、学校教育、社会教育等の各部門で、長年要職を務めた方を表彰する制度】

令和6年度の教育委員会表彰式が2月14日(金)に横浜市役所で表彰式が開催され当協会の日下啓二会長が協会活動の実績を評価され受賞されました。



横浜市スポーツ表彰(前列左から開副理事長、塚本選手、石崎マネージャー、岡崎監督、中島選手、袴田選手、後列中央が梅田選手)



教育委員会表彰式(前列一番右が日下啓二会長)

# 第31回 横浜ジュニアテニストーナメント

今回は雨により最終日が2月9日にずれ込んだ。小学女子は準決勝で第1シードを下した高橋選手が決勝でもパワフルなショットを繰り出し浅田選手に快勝した。小学男子は準決勝は不戦勝で即決勝に。試合慣れた五嶋選手が危なげなく赤須選手を破った。



【高校生男子】吉川選手(優勝)、黒澤選手(準優勝)

中学女子は粘り強さと豊富な試合経験を感じさせる永長選手が、フォアの強打を武器にした小口選手を接戦の末に下した。中学男子は石井選手が終始主導権を握り、粘り強く食い下がる吉野選手を振り切った。

高校女子は外連味のないフォアの強打を武器にする玉置選手が、フットワークを生かして食い下がる細田選手に打ち勝った。高校男子決勝は素晴らしい熱戦で、両者譲らぬ打ち合いが続いたが、最後に1段ギアを上げたレフティの吉川選手が、切れの良いショットとフットワークで応戦する黒澤選手を、ファインショットの連発で振り切った。

最後に、寒い中ご協力いただいた高校の先生方に感謝いたします。

(大会レフェリー 近野朗生)



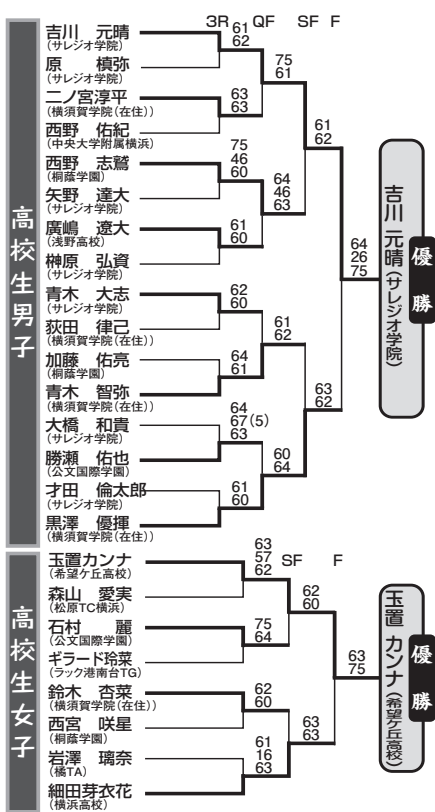
【高校生女子】玉置選手(優勝)、細田選手(準優勝)



【中学生男子】石井選手(優勝)、吉野選手(準優勝)



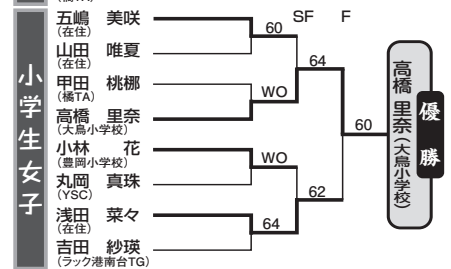
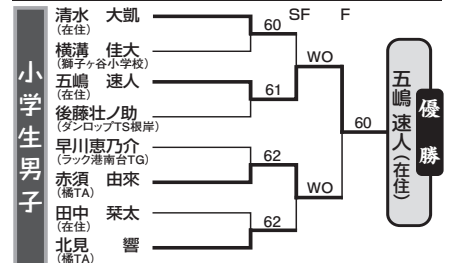
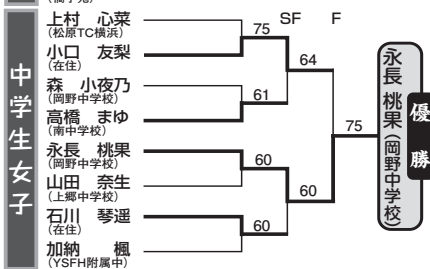
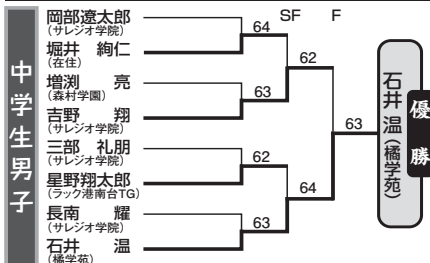
【小学生男子】五嶋選手(優勝)、赤須選手(準優勝)



【中学生女子】永長選手(優勝)、小口選手(準優勝)



【小学生女子】高橋選手(優勝)、浅田選手(準優勝)



## 市民マスタース大会

令和6年度マスタースポーツ大会(テニス競技)は9月18日(水)三ツ沢公園コートで行われました。

例年、女子の参加者が少なく苦慮していますが今回も定員の32人に達せず残念な開催になりました。女子の参加資格を「在住」に限らず「在勤」、「テニス協会登録団体所属員」まで広げて参加可能としましたが宣伝が行き届かず、更なる周知を続けて行きたいと思っています。ただ男子は32名を超える応募があり開催要項に従い抽選とさせて頂きました。落選された方には大変申し訳なく、これに懲りず次回の応募をお願いしたいと思っています。

	A組	B組	C組	D組	勝ち対戦チーム数	順位対戦回数
A組		5・3 27-19	6・2 30-16	4・3 20-17	15 77	1 3勝0敗
B組	3・5 19-27		4・3 23-19	5・3 21-21	12 63	2 2勝1敗
C組	2・6 16-30	3・4 19-23		3・5 19-24	8 54	4 0勝3敗
D組	3・4 17-20	3・5 21-21	5・3 24-19		11 62	3 1勝2敗

試合は4チームによる団体戦でしたが勝敗は別としてそれなりに楽しく旧交を温め無事終了する事ができました。

結果は3勝をあげた星野哲也キャプテン、渋谷栄美サブキャプテン率いるAチームの優勝でした。なお参加者の中で最高齢表彰は、男子は新垣和成さん(83歳)、女子は政木やよひさんでした。参加の皆さんには大変お疲れ様でした。次回も参加をお待ちしています。(マスタース大会担当:川上利勝)



## 新テニスプレーヤーのためのスポーツ医学⑥

～予防と対策方法はあるのか～

## テニスにおける筋けいれん

日本医師会認定健康スポーツ医 吉田 徳



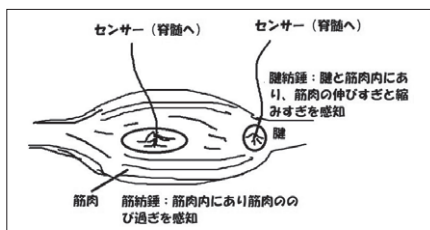
筋けいれん(痙攣)と言えば、松岡修造さんが1995年の全米オープン男子シングルス1回戦の試合(VS 父さんコルダ)で両足の筋けいれんを起こし、コートに崩れ落ち試合続行できなくなったことが思い出されます。また、このコラムをお読みになっている方ならば誰しも一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。

報告では「こむら返り」に代表される筋痙攣を経験した人は9割以上に達しています。筋痙攣には運動神経と感覚神経が関与する反射機構が深く関わっており、下肢筋ではこの反射がよく発達しており、痙攣がよく発生する部位となっています。

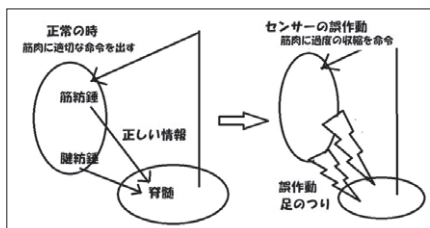
## 痙攣発生の機構と原因

「筋紡錘」と呼ばれる筋力を見積もることができるセンサーが筋組織内に存在しています。

筋紡錘は、「筋の長さ」を検出しています。ここから感覚神経が出て、筋が引き伸ばされることによりその情報を中枢に送ります。この反射は伸張反射に見られ、筋肉が急激に引き伸ばされることによって、引き伸ばされた筋肉が反射的に収縮するという姿勢を維持するために働いています。



「筋の張力」を感知するのはゴルジ器官で、ここからの情報は、筋収縮を抑制して伸長反射を弱め、運動・感覚神経を介して筋や腱が断裂しないようにしています。筋紡錘や腱器官の働きが平衡状態にある時は、からだの姿勢が維持されると共に運動に伴う筋収縮が円滑に遂行されますが、「何らかの原因」でこれらの、特に筋紡錘の閾値が変化すると筋内の収縮が継続して筋けいれんを起こすこととなります。



## テニスにおける筋けいれんが起きやすい「何らかの原因」とは？

## 1. 生理的要因

脱水状態、既往症(貧血の有無)、糖質不足、酸素欠乏、循環不良(組織の虚脱)、乳酸

の蓄積、電解質異常

## 2. 身体的要因

生活の不摂生による睡眠不足、筋疲労、ウォームアップ不足、急な強度のある運動、柔軟性の欠如

## 3. 精神的要因

緊張や不安、ストレス、試合状況(劣勢時の焦り、優性時に起こる多汗をはじめとする環境要因)

## 4. 環境的要因

気温、湿度の変化、風、コートサーフェス  
上記のようにたくさんありすぎて、「どうして足がつるのか?」と聞かれても答えが1つではありません。そのため、「これをやっておけばつらくない!!」というのは難しいのが現状です。

## けいれんの予防と対策

## ①緊張やあがりに対するリラックス

緊張しやすい人は特に、不安や緊張を随そうと自分の体の反応やイメージに注意を向けすぎず、自分のことばかりを意識するのではなく、試合になるとオフ・ボールの時間が長い競技ですから他の物事に意識を向けることで、不安や緊張を和らげることができます。

②コンプレッションウェアの着用や試合中以外の時間はテニスシューズを脱ぐことでシューズの圧迫から足を解放することも有効です。

テニスは前傾姿勢で長時間にわたって爪先立ち状態で前後、左右、上下に激しく動く競技であり、腓腹筋や大腿四頭筋などを酷使します。痙攣の好発部位もこれらの筋に偏っているので日ごろからストレッチを励行し、カーフ・レイズやレッグ・エクステンションなど下肢のトレーニング・強化を図っておくのも一案です。

③脱水にならないように適切な水分(ミネラルを充分含むスポーツ飲料など)の補給をしましょう。

④シコラー対策をして試合に臨む(超難問)

⑤暑熱環境下での試合が予想される場合、

クーラーボックスに保冷剤等を入れておき、体を冷やす、ゲーム間休憩に日傘等を使いましょう。

⑥動的ストレッチ、スポーツリズムトレーニング(JCOAスポーツ委員会委員長スポーツクターの岩間徹先生が推奨しています。興味のある方はこちら<https://srt.or.jp/star/rhythmtraining/>)を運動前に行います。横浜ベイスターズが試合前に取り入れてケガ率低下やパフォーマンスアップがあったと聞いております。

軽いランニングで心拍数を予め上げておくのも緊張対策の一環としても有効です。

⑦外反母趾をはじめとする扁平足障害や開帳足などの足の障害は、下肢に負担をかけ、足がつることも可能性としては挙げられます。インソールなどの利用をお勧めします。

## こむら返りに効くクスリ？

マラソン等でだいぶ知られてきました「芍薬甘草湯」です。芍薬甘草湯を構成する「芍薬」と「甘草」には、筋肉の緊張を緩めて、痙攣そのものや痙攣で起こる痛みを抑える作用があります。すぐに効果を実感できる薬剤ですが、甘草・グリチルリチン酸には注意が必要で、現在服用中の薬剤がある方は相互作用について注意する必要がありますので使用の際には主治医に必ず相談してください。

また、ドーピング検査をする競技レベルの方には漢方薬は服用しないでください。

Global DRO (<https://www.globaldro.com/JP/search/About/>)には漢方薬の情報は含まれていませんので、検索されないものは「黒」と認定されます。

## もし試合や練習中に足が痙攣してしまったら？

非常に残念ですが練習を中断する、試合を棄権するのが賢明です。

学生時代に自分はリーグ戦で両太ももがつり、負けたくない一心で日没までひたすらロブで時間稼ぎした経験がありますが、結果、競技復帰するのに時間がかかるだけでした。テニスの練習中や試合中に足がつったらプレーをするのをそでやめるようにしましょう。

皮膚表面に貼り付けるタイプのテーピングが時に筋けいれん予防に使われる場面を見かけますが、テーピング部分の皮膚表面に機械刺激を加えることの効果は理解できますが、痙攣予防となるとエビデンスは乏しく、心理的な影響が強いと思われます。

## テニススクール実施中

## ◎(公財)横浜市スポーツ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。

参加者募集中  
外国人を誘って  
出場しませんか?

## 第37回 インターナショナルダブルストーナメント

「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17日(土)、5月18日(予備日)●男子ダブルス24組(神奈川県知事杯)・ミックスダブルス16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10,000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, e-mail: yitc@tennis.interq.or.jp 申込締切:4月25日(金)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

## 審判講習会について

2025年度も審判講習会を開催します。審判員に興味のある方、大会運営に関わってみたい方など、この機会にいかがでしょうか。テニスのルールは、毎年少しずつ変わっています。2022年度にはスマートウォッチの試合中の着用禁止が明記されました。2023年度には男子ダブルスで3セットマットの際のトイレットブレイクが、ペアで2回から1回に変更になりました。

た。その他にもこんな時はどうなるの?というケースもあります。気になった方は是非参加して、ご質問ください。審判員資格を取ってSCU(ソロチェアアンパイア)やラインアンパイアになれば日本リーグや東レPPO等で観客よりも近くで選手を見ることも出来ますよ!

2025年度の横浜市審判講習会開催予定日は、6/28(土)と9/15(土)。2回とも潮田公園となります。

(詳細は後日、横浜市テニス協会ホームページに掲載します!)

## 市民テニス教室



この事業は横浜市テニス協会の主催、横浜市にぎわいスポーツ文化局、(公財)横浜市スポーツ協会共催で開催され、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。

令和6年度は本牧市民公園コート8面で開催し、天候にも恵まれ全6回午前、午後合わせて延べ788名の方にご参加いただきました。次年度も多くの方にテニスを楽しんでいただけるよう、スタッフ一同皆様のご参加をお待ちしています。4月から開催しますが、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。



## 協会インフォメーション

(2025年3月1日現在)

### 《令和7年度横浜市テニス協会行事予定》

- ◎4月5日～ 市民大会ダブルス開始
- ◎4月1日～5月(長浜)、9月2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回日曜日(7,8月を除く)  
市民テニス教室
- ◎5月7日 ねんりんピック選考会
- ◎5月 横浜市団体テニストーナメント募集、7月5日開始  
(シニア男子とシニア女子ともに40歳以上と60歳以上の2枠に増加します)
- ◎6月 市民大会親子ダブルス募集、8月3日開始
- ◎7月 秋季横浜市実業団対抗募集、8月17日開始
- ◎7月 都市間交流スポーツ大会(大阪市を予定)
- ◎7月19日～8月2日 横浜ジュニア強化練習
- ◎8月 市民マスターズ大会募集、9月10日開催
- ◎8月 市民大会シングルス募集、10月5日開始
- ◎9月23日 テニスの日イベント(本牧市民)
- ◎10月 横浜ジュニア大会募集、令和8年1月4日開始
- ◎12月 市民大会ミックス募集 令和8年2月7日開始
- ◎令和8年1月16、17、18日 横浜選抜室内選手権大会
- ◎令和8年2月 横浜市実業団対抗募集、令和8年3月1日開始
- ◎令和8年2月 市民大会ダブルス募集、4月開始

### 横浜市テニス協会加盟団体内訳

営業クラブ(スクールも含む).....	64団体
実業団.....	39団体
同好会.....	33団体
その他.....	4団体
合 計.....	140団体
[新規加盟団体] 横テニ、横浜ITC	

### 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にホームページを開設しています。  
<http://yokohama-tennis.jp/>