

秋川市 硬式テニス連盟ニュース 第6号

発行・秋川市硬式テニス連盟役員会 0425(59)1571



新年を迎えて

会長 中村英晴

新しい年を迎え、会員の皆様には益々ご健勝のことと思います。今年もテニスレベルの向上と会員間の親睦を一層はかり、秋川市硬式テニス連盟の意気を大いに発揮しようではありませんか。

昨年は次の四つの事が前進

面としてあげられます。

☆ 対外試合での女子の活躍
成功であった一、二部制

☆ 採用の市民大会
和やかにこなされた親睦行事

☆ 盛況であった水曜練習会
今年への希望も含めこれらを振り返りますと、

対外試合における女子の活躍は、福生オーブン「復」個人戦の優勝・準優勝、及び梅

閑堂杯(復)団体戦の二年連続優勝と目ざましいものがありました。願はくば今年も、

二年のがしている、秋川オーブンでも優勝を実現するとともに、郡下大会規模の場においても優勝をねらえる実力をつけて欲しいものです。

一方男子も、梅閑堂杯Bクラスで準優勝という成績を納め、対外試合でも上位を占める実力が供わってきたように思えます。

市民大会は、一部、二部制採用により、初級クラスの人も二部に参加できるようになり、参加者の枠が増え和気あいあいとした楽しい大会となりました。今年に更に充実した大会にしていきたいでしょう。

親睦行事は、夏の合宿、ミックスダブルス戦・納会と実施され各々楽しく盛りあがった

年頭挨拶

秋川市教育委員会

教育長 清水 雄

昭和五十九年の新春を迎え秋川市硬式テニス連盟の皆様には、まずもって日頃からのスポーツ教室等のご協力に對するお礼がたがた益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。昨年は、市政をとりまくきびしい情勢の中にあつて教育文化並びにスポーツ振興のため郷土教育の醸成・教育環境の整備、スポーツ施設の整備等に全力を傾注してまいりました。

一日となりまして。これらの行事にまだ参加したことのない方は、今年こそ是非参加してみませんか。世話好きなナイスミドルの諸氏が「テニキチ」の世界へ案内してくれ

ますよ。

女性中心の水曜練習会も恒例のカップブードル杯でしめくくられ充実していました。

練習会で育った方々を中心に他市との親善試合も実施されました。今やこの練習会は女性コーチ陣のご努力により連盟の活動の大きな柱となっています。更に発展させてい

した。その中でも特に市民待望の秋川市史の刊行また中央公園にテニスコート四面の建設ができましたことは、これ

一重に皆様方の深いご理解とご協力の賜と衷心から感謝を申しあげる次第でございます。

今年も依然としてきびしい情勢のうちに明けましたがスポーツ都市宣言の趣旨を推進し明るい町づくりに努力していく所存でございますので、

なお一層のご協力の程お願い申し上げます。

おわりに貴連盟のより発展と会員皆様の健康とご多幸を祈念いたしまして年頭のご挨拶をさせていただきます。

って欲しいと思います。

以上、良い面のみを述べましたが、上、中級者のレベルアップ、昨年始めたジュニアテニス教室の運営、等々の課題が山積みされています。

テニスは誰にでもできる生涯スポーツと言われています。あせらずに息の永いテニスライフを進めていきましょう。

また、きのえね(甲子)の今年には干支では最初の年です。そういう意味で生涯スポーツを目ざす心機一転のテニス元年としたらいかがでしょうか。

58年度活動日誌

- 3月29日・定例総会
4月17・24日 春のテニス教室
4月29日・5月1日 春の市民大会
5月15日・福生オーブン参加
5月28・30日 ダブルス個人戦
5月28・30日 都民大会参加及び運営協力
6月5日・梅園堂杯参加
6月7日・女子、都下市町村対抗親睦戦
7月30日・大田杯争奪都下大会参加
8月13・14日 合宿・陣馬テニス
8月28日・連盟内ミックスダブルス戦
8月27日・9月10日 小中学生のテニス教室(五回)
9月18・23日 秋の市民大会
10月2日 GS祭ミックスダブルス戦運営協力
10月7日 女子、羽村との親善試合
10月16・23日 秋のテニス教室



8/28ミックスW 試合中 ー 笑顔 うれい 楽しー

- 11月4日 女子、青梅との親善試合
11月18日 女子、東大和との親善試合
11月20・23日 秋川オーブン
12月2・4日 陸連協の指導者講習会に三名派遣



6/24梅園堂杯と連盟統籌会のマニチーム

習会に三名派遣

12月11日・総会

4月・12月4日(土日祝日) 通常練習会

日曜テニス教室

5月・10月(土日祝日) 早朝、薄暮練習会

6月・11月(水曜日) 女子、水曜練習会

1月22日・3月29日 各日曜日冬期練習会実施中

中央公園テニスコート(三面)

11時・13時 初心者教室も有

すこしでも
上達するために

主任コーチ 荻島邦彦

どうしたらレベルアップできるのか、初段から中級へランクをひとつ上げるにはどうしたら良いか、ちよつと考えてみました。

まずテニスは、ストローク、ボレー、サーブ、スマッシュの四種類のショットから成りたっています。この四種類のショットは何の為にしているのか。そうすると、ゲームをする為にあるのです。けつして型の練習の為にしているものではありません。ですから初級者はまず、この各ショットの「基本」について学ぶ必要があると思います。

では、テニスという基本とは何か。ある人が書いています。テニスの基本というのは、「そうしななければならぬ」というきまりきった型ではなく「なぜそうしななければならぬか」を考える「考え方」である。と。

ですから初級者は、完成された型を教えてもらうという受

身ではなく、自分の個性や、上達度に合わせて、合理的に取捨選択するという考え方に変える必要があると思います。次に基本のできた人はどうしたら良いか。

ほとんど実戦をつむことだと思っています。種々のプレッシャーを受ける中で、自分のショットがどれだけ打てるのか、自分の得意技は何か、弱点は何か……等、相手がいやというほど教えてくれます。勝った人も、又そうでなかった人も、自分のテニスを否定なしにチェックできます。

レベルアップというのは、この繰り返しの中で達成することができると思っています。

テニスをする環境に個人差があります。レベルアップの度合いに、ウサギ型の人と、カメ型の人があります。それはそれで良いと思いますが、庭連協各会長の太田先生もおっしゃっています。「テニスは、生涯スポーツ、続けることに意義がある。」と。

基本練習と実践、この二つに良いテニス仲間がプラスされれば、生涯スポーツとしては最高、自然に長く続けたいものです。レベルアップもまず、まちがいありません。

男子シングルス

青：若地 福：福生 日：日部
 羽：羽村 秋：秋田 九：五五五
 昭：昭島 塚：塚本

秋川オープン

結果

第四回秋川オープンは昨年の十一月二十日、二十三日総合グラウンドテニスコートにて行なわれ、絶好のデニス日和となりました。

男子シングルス
 優勝 金原博志
 二位 高島正行
 三位 上念修

女子シングルス
 優勝 三島れい子
 二位 松本末子
 三位 鹿島久美子

青	上念	修	①	1	(11) (12)	(31)	(4)	(Q F)	(S F)	(S)	(S F)	(Q F)	14)	(31)	(12) (11)	37	秋	太田	勝一
羽	細川	幸藏	2	2	10:00								3	15:00	13:30	38	昭	本野	真一
日	梅本	益雄	3	3	9:30								4	15:00	13:30	39	福	中村	誠
秋	高木	緑	4	4	10:00								5	15:00	13:30	40	昭	岡田	勉
五	小塚	理	5	5	10:00								6	15:00	13:30	41	福	田中	誠
秋	堀	長司	6	6	11:00		(9:30)						7	15:00	13:30	42	日	中谷	千夫
日	永田	文男	7	7	11:00								8	15:00	13:30	43	青	池上	達
青	吉田	眞恒	8	8	11:00								9	15:00	13:30	44	五	浪中	達
昭	藤井	達也	9	9	11:00								10	15:00	13:30	45	福	宇山	浩次
秋	堀江	克良	⑩	10	9:30								11	15:00	13:30	46	昭	日野	浩次
福	佐藤	剛	11	11	9:30								12	15:00	13:30	47	福	松本	謙二
羽	小野	清	12	12	9:30								13	15:00	13:30	48	羽	山崎	謙二
五	小林	謙太郎	13	13	9:30		(9:30)						14	15:00	13:30	49	秋	長谷川	昭
昭	柳原	利成	14	14	11:30								15	15:00	13:30	50	福	高橋	昭
秋	瀬川	茂樹	15	15	11:30								16	15:00	13:30	51	昭	鈴木	昭
青	生半	均	16	16	11:30		13:30						17	15:00	13:30	52	秋	松本	昭
羽	佐藤	徳三	17	17	11:30								18	15:00	13:30	53	福	前田	昭
日	田畑	邦見	18	18	12:30								19	15:00	13:30	54	昭	小松	昭
福	松田	実	⑪	19	10:30								20	15:00	13:30	55	福	岩崎	昭
昭	佐々木	勝	20	20	9:00		11:30						21	15:00	13:30	56	羽	吉村	昭
秋	小沢	保雄	21	21	9:00		11:30						22	15:00	13:30	57	昭	方方	昭
羽	村田	利生	22	22	10:00								23	15:00	13:30	58	福	小林	昭
青	千島	裕二	23	23	10:00		(10:00)						24	15:00	13:30	59	昭	堀内	昭
秋	中島	裕次	24	24	12:00								25	15:00	13:30	60	秋	小島	昭
青	久保	寛一	25	25	12:00								26	15:00	13:30	61	福	黒部	昭
昭	北村	晋也	26	26	12:00								27	15:00	13:30	62	昭	阿部	昭
福	田中	一正	27	27	12:00								28	15:00	13:30	63	秋	中村	昭
青	田中	康弘	⑫	28	9:00								29	15:00	13:30	64	福	佐藤	昭
福	川島	一郎	29	29	9:00		10:30						30	15:00	13:30	65	昭	宮下	昭
秋	山田	敏三	30	30	9:00								31	15:00	13:30	66	福	藤沢	昭
昭	堀地	敏男	31	31	9:00								32	15:00	13:30	67	日	吉尾	昭
五	矢島	教雄	32	32	12:00		10:00						33	15:00	13:30	68	五	山崎	昭
秋	橋本	光司	DEF	33	12:00								34	15:00	13:30	69	福	堀野	昭
青	森	厚信	34	34	11:00		14:00						35	15:00	13:30	70	昭	森野	昭
昭	高島	正行	35	35	11:00								36	15:00	13:30	71	福	森	昭
秋	長島	邦彦	36	36	12:30											72	青	金原	昭

女子シングルス

F・三位決定戦以外は
6ゲーム先取です

羽	松本	末子	①	1	(11) (12)	(31)	(Q F)	(S F)	(S)	(S F)	(Q F)	(13)	(12) (11)	21	青	三島	れい子
日	京鈴	博子	2	2	12:30								22	14:30	昭	鈴木	久美子
昭	岡本	君子	3	3	11:30								23	14:30	昭	西	郁代
秋	亀井	恵子	4	4	13:30								24	14:30	青	島崎	千江
福	小林	美恵子	5	5	13:30								25	14:30	秋	佐々木	貞子
昭	細谷	美千代	6	6	13:30								26	14:30	昭	堀	田本
青	釣田	ひろみ	7	7	13:30								27	14:30	五	高橋	幸子
羽	須藤	金子	8	8	12:00								28	14:30	福	田原	裕子
秋	太田	容子	9	9	13:30								29	14:30	青	大橋	雅文
昭	高松	公子	10	10	13:30								30	14:30	秋	金子	吉代子
秋	北浦	友子	②	11	13:00								31	14:30	羽	鹿島	久美子
福	小林	直子	12	12	12:00								32	14:30	昭	遠山	由美子
日	寺尾	明美	13	13	12:00								33	14:30	日	菊地	容子
昭	飯野	ゆう子	14	14	11:00								34	14:30	秋	門屋	みさ子
青	佐々木	妙	15	15	11:00								35	14:30	昭	田宮	君江
五	中村	明代	16	16	11:00								36	14:30	青	川崎	千枝
日	高橋	とし子	17	17	11:00								37	14:30	福	竹内	恵子
羽	田村	和子	18	18	12:00								38	14:30	秋	小島	初枝
昭	長谷川	光江	19	19	12:00								39	14:30	福	高橋	美代子
秋	太田	いく子	20	20	14:00								40	14:30	昭	平原	森

注：○はシード順を示す。() は2日目の時刻を示す。

○今年はゲームでも、まとも
にボールが打てるようになり
たい。

萩島邦彦

○ワンランク、技術アップ、
対外試合での良い成績とフ
ミリーテニスに力を入れたい。

小作純一

○ストロークを安定させ、サ
ーブ、ボレーがうまくなるよ
う努力したい。

大須賀ゆき子

○サーブがうまくなり
たい。

森田貴和

○まともなテニスがでるよ
うに頑張りたい。

大島健二

○もっとボレーがうまくなり
たい。

中島 満

○サーブがうまくなり
たい。

影山直美

○今年もテニスを楽しむぞ、

小林 徹

○昨年はラケットをセミライ
ジにした。今年はラジかな。

馬場利隆

○今年もルンルン気分
でテニスを楽しみたい。

橋本 徹

○今年はストロークを安定さ
せ、その成果をゲームに生か

したい。

柳沢相徳

○今年こそウィ
ンブルドン
目ざして……。

瀬川達一

○今年こそエースを
とろう。

吉村由紀子

○ようやくゲームが
出来るよ
うになりテニスの
日が楽しみです。
だから、その日は
いつか晴れて欲しいわ。

山崎徹男

○若さと美貌を保つ
ため今年
も頑張ります。
腹がでないよ
うに……。

星野 正

○今年こそお嫁さん
がみつかり
ますよう。(強い願望)

国枝克有

○バックが上達する
よう大いに
練習したい。

中島祥次

○今年にゲームの戦
法をサー
ブとボレーでい
きますよ。

前田完二

○公式試合未勝利
脱出。

前田進市

○今年にボレーをマ
スターす
るぞ。

尾又第重

○テニスより酒とバ
ジの日々
を。

小島初枝

○チャンスボールは
きちんと決
めるぞ。

山崎ますみ

○ねらったコースに
ボールが
いくよう頑張
りたい。

国枝春子

○バックを重点に
練習し、尚
一層シェイプ、
アップにも力
を入れたい。

吉崎 賢



○大いに楽しくそし
てうまくな
らう。

山崎徹男

○若さと美貌を保つ
ため今年
も頑張ります。
腹がでないよ
うに……。

星野 正

○今年こそお嫁さん
がみつかり
ますよう。(強い願望)

国枝克有

○バックが上達する
よう大いに
練習したい。

中島祥次

○今年にゲームの戦
法をサー
ブとボレーでい
きますよ。

前田完二

○公式試合未勝利
脱出。

前田進市

○今年にボレーをマ
スターす
るぞ。

尾又第重

○テニスより酒とバ
ジの日々
を。

小島初枝

○チャンスボールは
きちんと決
めるぞ。

山崎ますみ

○ねらったコースに
ボールが
いくよう頑張
りたい。

国枝春子

○バックを重点に
練習し、尚
一層シェイプ、
アップにも力
を入れたい。

吉崎 賢

金川恵美子

○とにかく出来る限
り多くコ

シリーズ

テニスとケガ

No. 1

テニスひじ

今回はテニスひじについて
原因と予防法を紹介します。
テニスひじとは、きき腕の
肘関節より約1cm上方の外側
の突出した部分が痛む障害の
ことです。

原因としては次のようなも
のがあげられます。

一、オーバーワークによる過
労、すなわち無理を重ねた
ために腕の一部がきれる。

二、基礎的な筋力不足のため
傷める。(女性に多い)

三、技術的に未熟なためラケ
ットの中心にボールが当た
らず負担がますます増える。

四、ラケット・ガットなどが
合わない。

五、球足の早いコートのため
ショックが大きい。

おかしいと思ったら無理を
しないで休むこと。

予防としては、ふだんから
筋力トレーニングと鉄アレイ
などにより手首の背屈する力
を強くしておきます。筋力の

ートに立つようにしたい。そ
して是非とも試合に出場して
みたいなあ。

強化と同時に伸展性をよくす
るため、ひじを伸ばし、手首
を手のひら側に曲げるストレ
ッチングをプレーの前と後に
必ず行なうようにします。

テニスひじになったら、痛
みをとれるまでは無理をせず
その後十分な筋力増強と技術
のマスターによって再発を防
ぐようにします。

主編の友社「スポーツのケ
ガ」より



お知らせ

八総会 三月二十五日 V

午前十一時/午後一時まで
中央公園での冬期練習の後
公民館にて一時半より予定
しています。

☆内 容

○五十九年度の活動計画

○会員登録の更新

○多くの会員の方々の出席を
お願い致します。