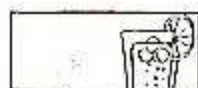


秋川市硬式テニス連盟ニュース 第7号

発行・秋川市硬式テニス連盟役員会 0425(59)1571



58年度の連盟の計画

五十九年度の連盟の活動は三月二十五日の総会以後、三ヶ月が経過し、新役員のもとに順調に進められ、今年度の会員登録数も現在、既に二百名に達しています。

一、今年度の事業を予算面からみると図のようになります。総合グラウンドテニスコートが昨年より有料になり、今年は面数も増えているため、コート代が前年度16%であったのが倍以上になっていきます。このため年度会費が一五〇〇円から二〇〇〇円に総会で改訂されました。

二、土・日・祝日の通常練習会
土 9時～13時 A面
13時～17時 A面
日、及び祝日 9時～17時 A面
B面

〇但し七、八月のみ土、日、祝日は11時～15時の間は休みとし連盟としてのコート予約は行ないません。この間に練習したい時は個人で体育係に申し込んで下さい。

〇軟式テニスの大会のある次の土日は休みとなります。

七月二十八日(土)、九月二日(日)、十月二十一日(日)

二、緊急に変更になる場合総合グラウンドテニスコートに掲示しますのでご了承願います。

〇土日祝日の練習は十二月八日までです。

三、早朝練習一五五～十月の土・日・祝日
6時30分～8時30分
前日雨天でコート状態の悪

い時は中止になります。入口に可否を掲示しますので従って下さい。

四、薄暮練習一五五～十月の土・日・祝日
午後四時半までに管理人へ届け出て名前を登録してから行なって下さい。

五、水曜練習会一五五～十一月の毎水曜日(八月のみ休み)
10時～12時。在宅者及び主婦を中心に実施しています。

六、日曜祝日テニス教室
15時～17時。詳細四面参照して下さい。

七、冬期練習一五五～一月十三日、三月二十四日までの日曜日。祝日
11時～13時。場所は中央公園テニスコートです。(三回)

〇お知らせ〇
八月十一日、十二日の台宿は六月に実施したため延期です。

コート使用のマナー

総合グラウンドテニスコート
・コートに来た会員は、まず管理人室へ行き、会員証を提示し使用名簿に記入してからプレイしましょう。

・コート周囲でのタバコの吸がら、紙くず等は各自で始末しましょう。



・コートではお互いに快く挨拶をかわしあいましょう。

新役員です よろしく				会 計			
会 長 (作協理事)				体協評議員			
中村英晴 691571				門屋みさ子 586316			
副会長 (作協理事)				小松裕司 588395			
吉田榮久夫 682232				尾又靖重 588395			
瀬川茂樹 684807				中島祥次 587249			
大島健二 590241				中村明代 591571			
広瀬・事務担当				中原直美 589064			
菊池明美 587005				星野正 581271			
吉崎賢 583455				北村厚子 583455			

テニス合宿

六月九日十日の両日、塩山の恵林寺から山に入った豊原荘で合宿が行なわれた。

役員の大島合宿部長の好意配のもとにブツに悩まされながらも楽しい二日間でした。

当日は吉村由紀子さんの婚約発表もあり、皆でお祝いする会も兼ねる合宿でした。幸福にね吉村さん。

テニスは続けます

吉村由紀子

この度の合宿は非常に楽しみにしていましたが、当日の朝、雨だれで目を覚ましてしまいい不安に思いました。しかし、天候が回復し、充実した練習内容、また夜には時を忘れさせてしまうような宴会があり、有意義な二日間を過ぎていたいただきました。個人的にも皆様より素晴らしい贈物をいただき感謝しております。近く神奈川の方へ移りますが、テニスはすーっと続けていきたいと思えます。皆さんどうもありがとうございます。



連盟に入り

喜んでいきます

村上博文

待ちに待った合宿の日がやって来しました。今年、テニス連盟へ仲間入りさせて頂きまして、初めての合宿であり技術的な事、会員皆々様の事、ミーティングの事等、不安と期待の交錯する中で、第一日目が六月の天候としてはまず

紫陽花の花言葉を知っていますか。

梅雨時の合宿は天気が心配されたのですが練習するのに支障のない程度で助かりました。参加者もレギュラーメンバーに加え初参加の人が多く予定していた人数を上回る盛況ぶりでスタッフ一同ホッとした次第です。

勝沼のインターから、ぶどう畑の間を縫うように山の方へ山の方へと進んでいく。山があっても山梨県とはこれいかに、やっと辿り着いた所は山紫水明な甲府盆地を一望できる場所だった。

カッコーと鶯が二重奏で歓迎してくれた途は良かったが

まずの内に、体操、既分けにより開始されました。

塩山の奥庭、奥秩父、東沢西沢の基点教員の深緑の中に中村会長をトップにコーチ役員のスムーズな運営、会員皆様の活発な活力あるプレーを拝見させて頂きまして、優れ



惜つくき納（ブツ）までが悪乗り歓迎これにはまいった。

満員御礼

ハッピーテニス

大島健二

を流し、走り、ラケットを振ったかも覚えていない。でもこれらの事はきつと体が覚えていてくれるだろう。

どうにか一日のメニューをこなし夜は名産のワインで乾杯、テニス談義に花が咲き何

た社会体育の団体に仲間入り出来ました事を非常に喜んで

います次第でございます。まずまずテニス連盟が発展する事を希望致しまして、小生の小稿とします。

市民大会には出ます

菊池明美

朝、八王子インターに入るころは大雨だった天気も、私達の念力でなんとか持ち直しあの砂のかなり多目のコート

時尽きることなく盛り上がり楽しい時間は同故早く過ぎていく。

二日目の昼食事、吉田さんがお遊びゲームをしてくれたお遊びにもかかわらず真面目な顔でやっていたのが印象に残った。ゲームの賞品は柳沢さんが提供してくれました。ありがとうございます。

今回の合宿では事故もケガもなく無事に終れた事は、参加してくれた皆様がしっかりといてくれたからだと思えます。心から御礼申し上げます。尚秋頃に、もう一度予定しています。

紫陽花の花言葉は「移り気」だそうです。

には却って都合の良い梅雨空の二日間でした。

合宿では、夜中まで宴会をしていて翌朝二日酔いでも早朝練習に出てくる人や、アルコールが入ると、ひょうきんになる人や通常の練習以外の皆の性格が見られて楽しかった。

練習中は皆一生懸命でテニスが大好きだという共通点でつながっていられるのは嬉しいことです。

皆のプレーを見ていると刺激されるし、もっともっと練習して一秋の市民大会には出

られるように頑張るぞ」と奮
起しています。

そして自分達の練習を後回
しにして私達に教えて下さった
コーチ陣の皆さんありがとうございました。
次回の合宿
には、今回参加しなかった人
達も是非参加しましょう。
(虫よけスプレーを忘れず持
って)



新鮮で刺激のあった 合宿

大園節子

たった一枚の葉書きを見て
何故か合宿に参加してしまっ
た。

いつも会社の中のおじ様達
としかテニスをしたことのない
私にとって、とても新鮮で
刺激のあった二日間だった。

練習のスケジュールもさる
ことながら、それを実行して
しまう人達も、なかなか……

庶民的な雰囲気と内容のあ
る充実した練習。秋川のテニ
スもすてきなものじゃなし、一
日も早く秋川市民の一員にな
れるよう努力!

第5回スポーツ都市宣言記念硬式テニス大会

女子ダブルス

4月30日

男子ダブルス

4月29日

大会・対外試合 結果

- △男子 一部V
優勝 萩島・中村(秋組)
(三年連続優勝)
準優勝 倉田・武田組
△男子 二部V
優勝 小峰・田中組(秋)
留台高校生ベア)
- △女子 一部V
準優勝 馬場・瀬川(登組)
優勝 金子・小島組
(二年連続優勝)
準優勝 太田・中村組
△女子 二部V
優勝 吉野・小林組

準優勝 馬場・栗原組
梅園堂杯
三連覇なる

秋川女子Aチーム

七月一日、梅園堂杯争奪、
青海市硬式庭球協会主催の男
子、及び女子ダブルス団体戦
が行なわれた。

この大会は昭島以西の各市
町のテニス連盟を中心に、企
業チームの参加も含め年々盛
大になってきています。

女子ダブルスの部で二年連
続優勝の秋川女子Aチーム(金
子ノ小島、太田ノ中村、門
屋ノ北浦)は、参加二十チ
ームの中を勝ち抜き青梅女子A
チームを決勝で降し三年連続
優勝の偉業を成し遂げました

福生オープン

五月二十七日福生公園コ
ートに於て福生市庭球協会主催
によるダブルス戦に秋川より
男、女十組が参加しました
女子の部において、太田・
中村組は二年連続優勝はのが
したものの、準優勝し、銀メ
ダルを手にしました。

女子

昭島市と親善試合

六月十八日福生の福東公園コートで行なわれた親善試合は、和気あいあいのうちに二十試合を消化し、引き分けとなりました。我連盟より対外試合初体験者を含む十七名が参加、水曜練習会で腕をあげた成果を多に発揮しました。

NHKテレビ

「ベストテニス」に出演

NHK3チャンネル神和住純の「ベストテニス」番組から、中村英晴会長と萩島邦彦主任コーチに出演依頼がありました。

十月放映分のスマッシュ編に中村会長が、サーブ&ボレー編に萩島コーチが生徒の一人として出演します。さて、出来ばえは？テレビ写りはいかに？お楽しみに！

連盟への入会・更新受付中
入会金千円、年会費二千円
日曜コートで役員が受付
の本ニュースと合せて五十九年度の会員名簿を送ります。

日曜・祝日テニス教室（13時～17時）

月・日	担当コーチ
7・1	堀江・小松・小島・佐々木
7・8	太田・小沢・小林・大須賀
7・15	尾又・堀・藤野・北浦
7・22	倉田・中島・星野・中村
7・29	萩島・小島・太田・坂本
8・5	高木・吉田・金子・瀬川
8・12	中島・尾又・中村・大坪
8・19	和川・瀬川・門屋・北村
8・26	中村・堀江・中村・小島
9・2	門屋・小沢・小林・大須賀
9・9	小松・堀・藤野・北浦
9・16	太田・倉田・中島・中村
9・23	尾又・小島・萩島・太田
10・1	高木・吉田・星野・北浦
10・8	和川・瀬川・門屋・坂本
10・15	中村・堀江・瀬川・小島
10・22	門屋・小沢・小林・北村
10・29	小松・堀・藤野・佐々木
11・5	吉田・瀬川・中島・星野

総合スポーツ祭テニス大会

女子シングルス1部2部

9月15日祝

男子シングルス1部2部

9月16日祝

予備日は共に9月23日

何れも8時45分集合

総合グラウンド

サーブの人は2部へ

人は出場権を得る

は出場権を得る

は出場権を得る

は出場権を得る

は出場権を得る

は出場権を得る

△コーチ紹介△

計三十一名

◎瀬川茂樹（コ

ーチ部長）

○萩島邦彦（主

任コーチ）

太田 勝一

小松 裕司

門屋 清彦

中村 英晴

和川 豊彦

倉田 繁明

高木 紘

堀江 克良

小島 雅夫

吉田 久夫

堀 長司

小沢 保雄

中島 祥次

尾又 靖重

小林 徹

星野 正

藤野 正人

小島 初枝

門屋 明子

中村 厚子

北村 香子

金子 香子

太田 友子

北浦 友子

佐々木 真弓

大須賀 子

瀬川 志津子

坂本 容子

シリーズ

テニスとケガ

No. 2

覚えておきたい

四つの応急手当

どんなケガでも次に述べる四つの応急処置をとればまず適切な方法をとったことになる。

一、安静にして使わない

ブレイを停止して患部を動かさないことが応急処置の鉄則。痛みを増さないためにも安静は必要。捻挫のときはテーピングによる安静がよい。

二、水で冷やす

ケガの直後に冷やすことがポイント。冷やすことにより内出血を抑え、はれを防ぐことができる。

足くびの捻挫ならバケツに氷水を作り足を突っ込むのが最適。冷やす時間は15～30分。氷はケガの応急処置に欠かせないためできるだけ常時準備するようにしたい。

三、圧迫する

内出血や、はれを抑える一つの方法として圧迫が有効であるが方法をまちがえると危険なため注意が必要。

冷やすと同時にスポンジのような柔いものを当て、圧迫。30分位圧迫するとはれが予防できる。圧迫しすぎないこと。

四、高く上げる

はれを防ぐため患部を高く上げる。はれは血液、リンパ液などの水分から成り、水分は体の中でも高い所から低い所へ流れる。高く上げること、はれた部分の水分が吸収される。

足くびの捻挫では30分応急的に冷やしたあとは、24時間足を床布団二つ折りの上に上げて休めます。

テニスで最も多いケガは足関節の捻挫、ひじの捻挫、アキレス腱裂と言われています。

ケガをしないようにするには、関節等の部分を十分にストレッチ（10～15秒張力をかけ静止）し筋力の準備をしてから始めましょう。

またボール拾いや、コート内でのよそ見により、ボールに当たるケガ（失明の例も有）も以外に多いので注意しましょう。