



Enjoy MUSASHINO



NO. 75 2024年4月 武蔵野ローンテニスクラブ

ご挨拶

オリンピックイヤー。各競技団体がこの時期、パリオリンピック代表選考会を行っています。選出方法に「一発勝負」を採用する競技が多いのは、オリンピックという母国を背負っての特別な大会だからでしょう。スポーツの醍醐味でもあります。武蔵野では、春のダブルストーナメントが終了しました。今年も強い風に悩まされた日もありましたが、一旦コートに立つと、風を利用したプレーも随所に見られ拍手が起こっていました。穏やかな日々を望みつつ、コートに咲く桜の花に、次は期待したいと思います。会員の皆様のご来場を心よりお待ちしております。

代表 内藤昇一

ワンポイントアドバイス

～壁打ち編～



その1 ツーバウンド打ち

グラウンドストロークに大切な「早くテイクバックをとる事」「ゆっくり力まずにスイングする事」などの動作を定着させる為、壁を有効活用します。まず、ワンバウンド目にテイクバックし（足は細かく動かし続ける）ツーバウンドしたボールを力まずゆっくりスイングします。その際、二度引きしないよう注意してください。



その2 オープンスタンス

壁打ちはボールが早く返って来るので手打ちになりやすいですが、オープンスタンスならむしろ下半身を使ったスイングを身につけるのに効果的です。

右フォアハンドの場合、ボールをインパクトするちょっと前に軸足（右足）の位置を決めると同時に、右股関節を捻りながら膝を適度に曲げテイクバックを完了します。捻った股関節を戻す動作でスイングしボールをヒットします。

「軸足を決める位置とタイミング」「軸足の膝、爪先をなるべく前方に向けたまま捻る」等がキーポイントです。

忘れ物展示開催(偶数月)

このところ新品同様のウェアなどのお忘れ物が多くみられます。偶数月にお忘れ物の展示をしております。「忘れたことを忘れていた！」などのお声も多く聞かれますので一度ご確認をお願い致します。



クラブコミュニティコーディネーター

昨年4月より多くのお客様にご来場いただき、新規入会者も増加しております。これもひとえに会員皆様のご支援とご協力の賜物と、心より御礼申し上げます。会員とビジターの架け橋となる役割を有志の方をお願いしたいと思います。「クラブコミュニティコーディネーター(CCC)」として、ご来場の方々と積極的に交流し、会員様やビジター様のお相手探しなど、お仲間づくりをサポートしていただきます。クラブスタッフから声かけさせていただく場合もございますが、ご興味のある方はクラブの飯田までお気軽にお申し出ください。



クラブダブルストーナメント

春のクラブ内ダブルスは今年も見どころの多い試合でした。一般ダブルスAクラスは布施・鈴木ペアが2年ぶり3度目の優勝を果たしました。準優勝の土屋・高井ペアは対戦相手も認められた技術レベルアップで相手を苦しめていました。BWクラスでは男性対女性の試合でしたが、井上・須田の男性ペアが竹中・山本の女性ペアに接戦の末勝利しました。一般BWと同じ対戦の壮年ダブルスBWでは、試合運びの要領を得た男性ペアの井上・須田様が手堅く勝ち取りました。壮年ダブルスAクラスでは、多々納・土屋ペアが小出・恒任ペアの粘りとロブ、アングルボールに食らいつき打ちきって勝利しました。混合ダブルスでは尾崎親子ペアが雄馬選手のパワーショットと友里子選手の絶妙なロブとショートボールで土屋・屋鋪ペアを圧倒しました。

	優勝	準優勝
一般 A	布施・鈴木 7-6,6-4	土屋・高井
一般 BW	井上・須田 6-7,6-4,10-7	竹中・山本
壮年 A	多々納・土屋 6-4,6-1	小出・恒任
壮年 BW	井上・須田 6-3,6-3	竹中・山本
混合	尾崎・尾崎 6-1,6-0	土屋・屋鋪
混合コンソレ	絹山・竹中 6-2,6-4	小西・大久保



スポーツマッサージトレーナーの樽見 和たるみ わたるです。テニスなどのスポーツや運動を長く続けるためにはセルフケアはもちろんです。スポーツマッサージ(鍼灸)などの施術を受けることで体の不調や不具合の予防、回復が期待できます。ぜひこの機会に、頑張っている体をリフレッシュしませんか？

- 『期待できる効果』
- 血流の改善で筋肉の柔軟性を高める
 - 関節への負担を軽減し痛みを緩和できる
 - 下肢筋肉の疲労を和らげる
 - 可動域の維持や拡大
 - 心肺機能、血液、リンパなどの循環機能の改善
 - うつ症状の改善
- ※ クラブでは灸の施術はいたしません。



Profile
慶応義塾大学 庭球部
青山学院大学 硬式庭球部
トレーナーとして帯同

掘り起こしについて

5月7日(火)から17日(金)までの11日間、1番～4番コートまでの掘り起こしを行います。この間ご利用頂けるコート数が7面となり、クラブレッスンはお休みとなりますので、ご了承ください。

コートは荒木田という粘土質の土の上に化粧砂を敷いて作られています。経年により、この荒木田の粘りが落ちるとともにコート上の不陸がローラー転圧で解消できなくなってきます。特に1番～4番コートは夜間の練習にも利用され、利用頻度が高いため損傷が顕著になっています。



今回、新たな荒木田を入れ、コートを耕し不陸を修正して転圧する作業でコートを綺麗に再生致します。

工事後、綺麗に再生されたテニスコートでのプレーをお楽しみいただければ幸いです。

皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



ルールとマナー⑭コート利用のマナーについて

クラブでは、会員の皆様がどなたとでも楽しくプレーしていただくことを推奨しております。より多くの方とテニスを楽しんでいただくために、以下の点をお守りください。

1. どなたとでも快くプレーを行いましょ
2. 1面のコートは基本的に4人でプレーしましょ
3. お相手をお探しの際は、積極的に声を掛けて交流しプレーをしましょ
4. 1人でお相手を探す場合は、9番～11番コートのボードをご利用ください
5. 1～3人でのプレー中、どなたか来られた場合は4人でプレーをしましょ
6. 決まった4人でのプレーをされたい場合は、既に4人でプレーしているコートでベンチ待ちしましょ(混雑時)

お友達をご紹介ください！ ～『紹介キャンペーン』のご案内～

当クラブを3回3,300円でご利用できる『ビジターパス』を、4月より販売致します。
※4月～12月の間にご利用される方が1回のみ購入頂けます。

この機会にぜひ、皆様のご友人やご家族をご紹介ください。その方がご入会された場合には、ご紹介会員様、新入会者様双方にクラブで使える商品券をプレゼント致します。

例) 正会員へ入会の場合→会員様、新規ご入会者様双方に商品券1万円分プレゼント



スタッフ紹介

3月からスタッフとして、大学生の5名が加わりました。会員の皆様に、楽しい時間を過ごして頂けるよう努めて参ります。



井内 晶子



小山 珠有



山宮 香凜



東田中 智子



中村 朋佳

シティー便り



武蔵野テニスシティーでは、毎年2月のバレンタインデーと3月のホワイトデーに恒例のイベントを行っています。一般クラスの受講生にお名前の入ったおせんべいとチョコのセット、Jrクラスの受講生にはチョコと飴をお渡ししております。ラッピングのデザインもシティーのアルバイトスタッフが行っています。

ディスプレイにもこだわっていて、お客様の中には雪だるまを欲しいとおっしゃってくださる方もおり、携わったアルバイトスタッフもとても嬉しく思っております。



2月29日は、4年ぶりとなる追いコンを実施しました。シティーに力を貸してくれたアルバイトスタッフへの感謝のイベントです。当日は消防訓練も行い、スタッフが災害時に迅速に行動に移せるように、すり合わせを行いました。もしもの際、お客様の安全を最優先に対応できるよう日頃より準備を行ってまいります。

支配人 小池由夏

ドーム便り



こんにちは。すっかり春めいてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は日頃クラブのクレートコートをお借りして練習している、プレーヤーズジュニアの活躍をご報告いたします。

第44回東京ジュニア選手権

千野直哉 16歳以下シングルスベスト8 (関東ジュニア出場決定)
16歳以下ダブルス16勝ち残り中

岡崎大河 16歳以下ダブルスベスト8勝ち残り中 (関東ジュニア出場決定)

小川恵 18歳以下ダブルスベスト8勝ち残り中 (関東ジュニア出場決定)

その他の選手たちもさらなる飛躍を目指して日々頑張っている練習しています。選手たちの励みになるとお思いますので、これからも応援よろしくお願いいたします。季節の変わり目で体調管理が難しい時期ではございますが、どうかくれぐれもご自愛ください。



武蔵野ドームテニススクール 支配人 西田哲太郎

SNS 情報発信

クラブではSNSで情報発信をしています。下記QRコードよりご登録をお願い致します。

Instagram



Facebook



X (旧 Twitter)



X (旧 Twitter)

ホームページ同様、最新のコート状況をご確認頂けます。是非フォローをお願いします！

#武蔵野コート状況

編集後記

昨今、世界を舞台とした日本人アスリートの活躍により、スポーツ界は盛り上がりを見せています。私もトップ選手を見習い、テニス技術を更に高めたいと思わされます。

各々が技術を磨き、高みを目指すことが出来るのもテニス競技の良いところかと思えます。

皆様におかれましても、テニス技術の向上と心身の健康管理に、クラブを存分にご活用頂ければ幸いです。

支配人 飯田 剛