

# Enjoy MUSASHINO

NO.78 2024年12月



## ～ご挨拶～

今年一年を振り返ってみて、世界のテニス界でトップ3の内二人が引退されました。芝の王者フェデラー、赤土のスペシャリストナダルです。

考えてみると、数あるスポーツの中でサーフェス（試合場）によってプレースタイルが変わり、それぞれにそのサーフェスを得意とする選手がいること自体が、ユニークなスポーツのテニスです。相手とサーフェスとの微妙な関係を楽しんでいるように思われます。

その様な楽しいテニスに出逢えて52年、感謝にたえません。

今年一年も無事会員の皆様がプレーをされた事に感謝し、来年も良き年になることをお祈りいたします。

2024年12月 代表 内藤 昇一

## 山本プロイベント

秋空の下、山本育史プロの爽快なテニスクリニックが行われました。

先日のイベントでは、山本プロによる「テニスクリニック」、「ジュニア強化レッスン」、そして会員とプロ・ジュニアによる「ダブルスタイムマッチ」と、盛りだくさんのプログラムでした。

穏やかな秋晴れの下、40名を超える会員の皆様にご参加いただき、熱気に溢れた一日となりました。

山本プロのドリルを通して、クリニックの目標にしていた「股関節・体幹を意識してボールを打つ」に参加された皆様には体感して頂きました。

各コートでは参加者がコーチのアドバイスに従って熱心にドリルに取り組み、午後のジュニア育成強化レッスンでは、未来あるジュニアたちが山本プロの指導のもと、それぞれ自分のプレーへのヒントを得ていました。

そして、会員とプロ・ジュニアによるダブルスマッチでは、世代を超えた交流により互いに刺激を受け、テニスを楽しまれていました。

今回のクリニックで、参加された皆様が、テニスに対するモチベーションをさらに高め、レベルアップを目指せる貴重な機会として頂けたのであれば幸いです。



## クラブ内トーナメント 壮年シングルス

12月上旬、恒例のクラブ内壮年シングルスが盛況のうちに幕を閉じました。

Aクラスは4連覇を狙う多々納選手を相手に、恒任選手が見事初優勝を飾りました。恒任選手は、緩急をつけた深いプレースメントショットで相手のスピードをコントロールし、隙のないコートカバーリングで試合を優位に進めました。特に、柔らかいタッチのドロップショットは、相手を翻弄し、ポイントを確実にものにする上で大きな武器となりました。

セットオール後の10ポイントタイブレークでは足をつる中、最後はネットインなどの幸運も味方し、恒任選手が10-8で勝利を収めました。

Bクラス決勝戦では、新田さんと小熊さんの友人同士対決が実現。普段とは異なる緊張感が漂う中、伸びのあるショットを放つ小熊さんと、手堅いプレーを見せる新田さんの間で熱戦が繰り広げられました。結果は、ダブルフォルト0と安定したプレーを見せた新田さんが勝利を掴みました。



## ■ワンポイントレッスン（田沼）

体幹を捻る？

よく有りがちな誤解に「体幹を捻る」という表現が有ります。今回山本プロのテニスクリニックのテーマであった「体幹を使って打つ」も捻るのは股関節であり体幹そのものでは有りません。体幹そのものを捻ると余分な筋緊張を生み、決してパフォーマンスの向上には繋がりません。

体幹を使うとは、体幹を四角い箱に例えると、グランドストロークなら正面を向いた箱が左右90度回転した状態がバックハンド、フォアハンドのテイクバックに相当し、ボレーなら45度程左右に回転した状態がバックボレー、フォアボレーに相当します。この時の回転軸がバックなら左股関節、フォアなら右股関節になります。（右利きの場合）

これらのテイクバックした状態の体幹を元に戻しながら打つ事が、「体幹を使って打つ」です。

体幹を回す時、仙骨・胸骨を同時に回転させる意識を持つと体幹そのものが捻れにくくなります。お試し下さい。＼( \_ )

## ■ルールとマナー⑱ ボディアタックは危ない

ダブルスの試合を有利に進める有効な戦術の一つにボディアタックがありますが、相手のレベルや状況によっては、怪我につながる可能性も孕んでいます。

- 相手の力量：相手が初心者や経験が浅い場合、不意のボディへの強いボールに驚いて体をうまく避けることができず、怪我をしてしまう可能性があります。
- スピードと距離：相手との距離が近く、ボールのスピードが速いと、ボディアタックは相手の対応が難しく、危険な状況に陥る恐れがあります。
- コート状況：滑りやすいコートや、日陰でボールが見えにくい状況下では、ボールの予測が難しくなり、ボディへのボールが思わぬ事故につながる可能性があります。

相手とのコミュニケーションを密にし、お互いが気持ちよくプレーできる環境を作りましょう。

相手を尊重し、安全にプレーすることを心がけることで、より長くテニスを楽しむことができます。

## クリスマスツリー

メンバー様からのご寄付によりツリーが新しくなりました。カラフルなオーナメントのご寄付もあり、華やかなクリスマスツリーとなりました。ありがとうございます。

### 冬季ボード待ちについて(1月~2月)

1~2月は1~8番コートクラブハウス前のサインアップボードをご利用頂く様に致します。徐々に冬も深まってまいりました。寒さが最も厳しいこの時期、沢山の方からサインアップボード利用ご要望がありましたので、期間限定で実施いたします。

■設置場所：テラス南側 ■実施期間：1月2日(木)~2月28日(金) ■実施時間：8:30~16:00

### ビジターパスキャンペーン販売終了

ビジターパスキャンペーンの販売は12月末日をもって終了となります。会員の皆さまにはビジターの皆さまを暖かくお迎えいただき大変感謝しています。なお、12月末日までにご購入いただければ、年を越しても購入から3カ月間ご利用頂けます。

### 年末年始お休みのお知らせ



12月31日(火) 1月1日(水) 休業  
1月2日(木)・3日(金) 祝日営業  
1月14(火)~16日(木) 冬休み休業



※平日会員の方は1月6日(月)よりご利用いただけます

12月30日(月)・1月2日(木)~4日(土)はレストラン営業を中止とさせていただきます。(コンビニのおでん・おにぎりをご用意いたします。)

### 年間スケジュール2025年(予定)

#### トーナメント

一般ダブルスA・B(3/2・8)  
壮年ダブルスA・B(3/9・15)  
混合ダブルス(3/16・20)  
エンジョイチームダブルス(5/31・6/1)  
ファミリーミックス(10/25・26)  
一般シングルスA・B+W(11/16・22)  
壮年シングルスA・B+W(12/7・13)

#### イベント

楽しくテニス体験(毎月第3日曜日)  
テニスの日イベント(9/21)  
プロテニスイベント(11/23)

2025年もよろしくお願ひ致します。



### 新スタッフ紹介



みよし なこ  
三好 菜子

月・金に勤務しております。テニス大好きです。よろしくお願ひいたします!



まつだ まいこ  
松田 麻衣子

木曜日に楽しく勤務させて頂いております。よろしくお願ひいたします!

### シティー便り

朝晩の冷え込みが日に日に厳しくなる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。先日はプロクリニックにご参加させていただき、誠にありがとうございました。

クラブ会員の皆様の卓越した体力と、一点集中したプレーに深く感銘を受けました。また、皆様とコートで一緒できる日を心待ちにしております。

さて、テニスシティーでは現在、「いい夫婦の日」と「クリスマス」をテーマにした華やかなディスプレイを展開しております。お近くにお越しの際は、ぜひ足をお運びください。

なお、どなた様でもご利用いただけるレンタルコートもご用意しております。

詳細につきましては、ホームページをご覧ください。 テニスシティー支配人 小池由夏



### ドーム便り

こんにちは。寒さも少しずつ厳しくなり冬の訪れを感じる頃となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか?今回はストリングについてのお話です。存じの方も多いと思いますが、素材は大きく分けて3つあります。

#### 【ナチュラル(牛の腸)】

- ・反発力があり、爽快な打球感。衝撃吸収性に優れテンションの維持率が良い。
- ・天然素材のため、雨や湿気に弱い。耐久性が低く、価格が高い。

#### 【ナイロン】

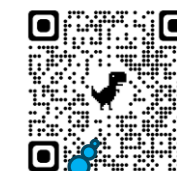
- ・反発力があり、振動吸収性が高い。バリエーションが多くニーズに合わせやすい。
- ・ポリエステルに比べ耐久性が低い

#### 【ポリエステル】

- ・耐久性が高い(切れにくい)。バリエーションが多く安価なものが多い。
- ・反発力が低い。衝撃吸収性が悪く肩や肘への負荷が大きい。テンション維持率が悪い。

最近はポリエステルのガットが流行していますが、身体への負担を考えるとナチュラルやナイロンが良さそうです。

プレースタイルにも関係します。お近くのコーチに相談して快適なテニスライフをお楽しみください。



ドーム・レッスン動画  
QRコードより

ドーム支配人 西田哲太郎

### ~編集後記~

今年は会員の皆様に、新会員・ビジターの方がお相手を見つけやすくするクラブコミュニティコーディネーター(CCC)制度の導入にご協力頂き、夏には猛暑対策として全コートサインアップボード待ちのシステムを導入するなど、新しい取り組みにご協力とご理解頂きましたこと、誠にありがとうございました。

今後もより利用しやすいクラブ運営を目指して参りたいと考えていますので皆様がお気づき頂いたことにクラブスタッフお気軽にお聞かせいただければ幸いです。

新しい年が、皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

クラブ支配人 飯田 剛