



# Enjoy MUSASHINO



NO. 76 2024年6月 武蔵野ローンテニスクラブ

## ご挨拶

梅雨入り間近の6月10日、全仏オープンテニスは、多くの熱戦が繰り広げられて幕を閉じました。中でも、クレーコートでの男子シングルスでは4時間を越えるフルセットの体力戦が多く、クレーコートならではの楽しみがあったと思います。

また、小田凱人選手の活躍はとても迫力あるものでした。18歳という年齢からか、物怖じしないメンタルの強さ、それに加え人一倍人を思いやる気持ちが出ていました。車椅子テニスに限らず、多くの障害者スポーツを越えて発せられたエネルギーには、感激の一言しかありませんでした。本当に勇気をもらいました。

今年も8月上旬、全国小学生大会が武蔵野ローンテニスクラブで行われます。全国男女64名が参加し、年々技術が確実に上がっています。クレーコートを削る力強さにもそれが表れています。将来を担う選手達を実際に目で追うのはいかがでしょうか。一番のアンチエイジングだと思います。

暑い夏になりますが、皆様のご来場をお待ちしております。

代表 内藤昇一

## エンジョイチームダブルス開催

今年もエンジョイチームダブルスの季節となりました。

夏の日差しのもと熱戦をお楽しみください。

初日は1チーム5名~6名の団体戦で4ゲームマッチを3試合行っていただきます。

2日目は上位4チームのトーナメントと下位チームのトーナメントを実施します。

今年はいずれの方も2日間プレーできる様になりました。

また、2日目が体力的又は諸事情で参加できない場合は、一定の条件のもと代理を立てられるように致しました。

参加は1人ずつお申し込みいただき、クラブでチーム編成をさせていただきます。

沢山のご参加をお待ちしております。



藤井さん

大学の体育会、実業団では日本リーグにも参加し、現在は大学でテニスチームの監督、ドームではコーチとしてもお世話になっています。

## 新スタッフ紹介

学生時代から音楽に力を入れて、DJとしても活躍していました。明るく好奇心旺盛な二児のパパです。テニスにも興味があり楽しく勤務しています。



徳富さん

## クラブ夏季休暇のご案内

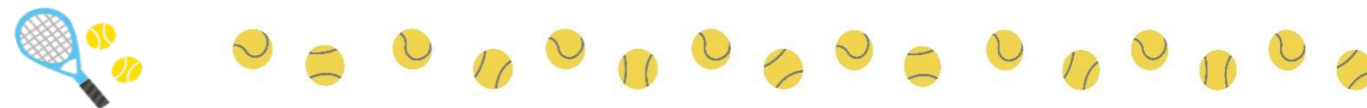
8月6日(火)、7日(水)、8日(木)はお休みとなります。

## ワンポイントレッスン



### サービス 椅子に座ってのサービス練習

打球方向から45度右(右利きの場合)に体幹を向けた状態で椅子(背もたれの無い丸椅子が良い)に座ります。両脚は膝を合わせます。(バランスを崩すようなら膝を無理に合わせなくても良いです。)この体勢からサーブを打つだけです。ラケットは肩に担ぎ、肘は90~60度くらい(脱力した結果の角度)の状態からトスをあげ、打ち終わりは左股関節横にラケットが収まるようフォロースルー。これを繰り返す事により、トスのあげ方、サービスの打点が判ってきます。



## 小学生大会

今年も全国小学生テニス大会を当クラブで開催します。

日程は、8月6日(火)7日(水)のクラブ夏季休暇で行われます。

観戦ご希望の方は8月5日(月)までにクラブフロントへお申し込みください。

定員は1日15名までの先着順となりますのでよろしくお願い致します。

なお当日、駐車場はご利用いただけません。



## 夏のベンチ待ちについて

今年も酷暑が予想されています。暑さ対策の一環として夏季の期間ベンチ待ちは、ボードでのサインアップをテスト導入させていただきます。

設置場所：ハウス内

実施期間：7月17日(水)~9月30日(月)

実施時間：8:30~16:00

夕方16時までとし、それ以降は、これまで通りのベンチ待ちでのコート利用とさせていただきます。利用に関して変更が生じた場合には随時ホームページ及び掲示板にてアナウンスした上で修正させていただきますのでご協力のほどお願い致します。

コート	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00
コート1							
コート2							
コート3							
コート4							
コート5							
コート6							
コート7							
コート8							

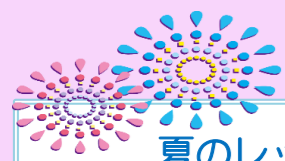
## クラブコミュニティコーディネーター(CCC)について

「新メンバーの方」「お相手が見つからない方」「ビジターの方」などお相手のご紹介をお願いされたとき、プレー相手のご紹介や一緒にプレーをしていただける方としてCCCにご登録いただけます。

クラブのコーチが対応できない場合、CCCの方にフロントスタッフよりお声がけをしてご対応をお願いしています。

ご協力いただける方は是非「クラブコミュニティコーディネーター」としてご登録をお願い致します。





## 夏のレッスンについて

今年の夏も気温の高い日が続きます。これまで、8月の平日グループレッスンは夏休みを設けていましたが、今年は土日グループレッスンにつきましても夏休みを設けます。

グループレッスンの夏休み期間はプライベートレッスンを増やして行いますが、土日の夕方はコートが混雑が予想される為、通常のプライベートレッスンよりレッスン時間が早くなります。ホームページ・掲示板のお知らせをご覧ください。

高温時のレッスンにつきましては、朝の気温予報がレッスン時間帯に35℃以上となっている場合には中止とします。また、レッスン時間帯に30℃以上になった場合には10分間のクーリングタイムを設けることとします。

夏の暑い時期も無理なく皆様でテニスをお楽しみください。



## 8月プライベートレッスンのご案内

- 8月のプライベート(PV)レッスン  
午後のPVレッスンに加えて午前中もPVレッスンをを行います。  
※土日のPVレッスンは8月中時間が変更になります。
- 35℃以上の場合  
開催開始時間に気温が35℃以上の場合は中止とさせていただきます。  
※開催中に35℃以上となった時はその時点で中止し、15分ごとに料金を精算致します。

### 開催日

	8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)	8/4(日)		
10:00~11:30	飯田・関谷	関谷・飯田	飯田	関谷		
14:45~16:00	関谷	田沼	田沼	飯田		
	8/5(月)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)	8/11(日)
10:00~11:30	深田・田沼	クラブ	クラブ	関谷・飯田	飯田	関谷
14:45~16:00	田沼	休日	休日	田沼	田沼	飯田
	8/12(月)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)	8/18(日)
10:00~11:30	深田・田沼	深田・田沼	飯田・関谷	関谷・飯田	飯田	関谷
14:45~16:00	田沼	田沼	関谷	田沼	田沼	飯田
	8/19(月)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	8/24(土)	8/25(日)
10:00~11:30	深田・田沼	田沼	関谷	関谷・飯田	飯田	関谷
14:45~16:00	田沼	田沼	関谷	田沼	田沼	飯田
	8/26(月)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(土)	
10:00~11:30	深田・田沼	深田・田沼	関谷	関谷・飯田	飯田	
14:45~16:00	田沼	田沼	関谷	田沼	田沼	

- 開催日時 10:00~11:30, 14:45~16:00
- 受付開始日 レッスン日の10営業日前 8:30より  
※同時に2つのレッスン申込は出来ません
- 価格(税込)  
1名~3名  
30分 2,750円, 45分 4,130円  
60分 5,500円, 90分 8,250円  
4名~8名  
30分 3,630円, 45分 5,450円  
60分 7,260円, 90分 10,890円  
※お手持ちのレッスンチケットで充当も可能(1枚2,200円)
- 受講可能人数 何名でも可能(3名以上の場合は90分)

## ルールとマナー⑮コールは優しく

なが〜いラリーの末、相手のボールが際どいアウト！悪意は無くとも思わず

『<sup>アウト</sup>悪有怒ーーー！』 [ちょっとカチンと来る様なアウトの言い方の当て字]  
すると言われた方の反応「悪有怒????」 [疑惑満載の聞き方]

「アウト？」「アウト！」

「アウト？」「アウト！」

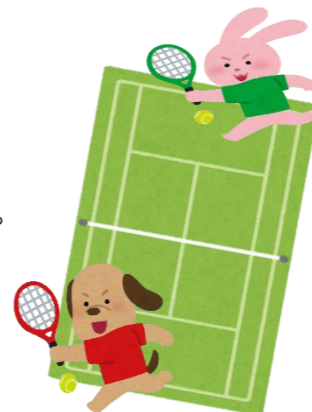
「アウト？」「アウト！」

ジャッジコールにエネルギー費やすのは止めましょう。次のポイントに集中。

互いにそうする為にはアウトコールは優しく。♡

相手のアウトコールには無言の頷きを。♡

田沼



## 植栽管理

さくらに始まりハナミズキ、ドウダンツツジ、おおむらさき、サツキ、紫陽花とテニスコートを巡る花の歳時記。若葉のまぶしい輝きを迎えています。

7月にはブルーベリーの実が付きはじまりますが、冬期の剪定で強めに刈り込みを行いました。果たして無事に実を付けてくれるでしょうか。無事に実がつくことを願っています。

市村



## ドーム便り

こんにちは。暑さが日ごとに増してまいりましたが、お変わりありませんか。今回は昨今のジュニア(小学生)についてのお話です。

ジュニアといっても選手コースではなく一般の小学生についてなのですが、今の小学生は本当に忙しく、週6日習い事をしている子も少なくありません。それ自体が悪いことだとは思いませんが、レッスンに来た時に勉強や習い事で疲れて、ため息をついている姿を見ると「テニスぐらいは楽しんでやりなよ」と声を掛けてあげたくります。また失敗すると怒られると思うのか、打った後にコーチの顔をじっと見る子も多いです。こちらとしては失敗を恐れずもう少し無邪気に楽しんでほしいと思うのですが。

運動能力の面では10~20年ほど前に比べると明らかに体の使い方やボール投げの能力が低下しているように思えます。ボールの握り方や投げ方が分からない子が多く、小さい頃の外遊びの重要性を改めて感じます。今は公園でボール遊びをするのもなかなか難しい時代になってしまいましたね。昭和が懐かしい…

ドームでは今後も子供たちの心身の健やかな成長に少しでも寄与し、長くテニスを続けてもらえるように楽しく工夫したレッスンを行っていきます。お近くにお子様がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。

梅雨時期はテニスを楽しめる日が少ないですが、風邪などお召しにならぬよう、お気をつけ下さい。  
武蔵野ドームテニススクール 支配人 西田哲太郎

## シティー便り

武蔵野テニスシティーは館内入口からフロントまでの間にスタッフのアイデアを活かしたディスプレイを行っています。6月からは紫陽花色の素敵なディスプレイが楽しめます。

エントランス前の花壇にもいろいろな種類のお花を咲かせ皆さまをお待ちしています。シティーの近くを通った際はぜひご覧ください。



6月からはシティーに田中コーチと小暮コーチの新スタッフが入りました。新しい力を借りてレッスンを盛り上げて参りますので、是非一度体験レッスンへのご参加をご検討ください。

7月は男女混合のJr.シングルス大会を開催いたします。試合に出始めた方、これから試合に挑戦したい12歳以下、16歳以下の方に試合経験を積んでいただく良い機会です。



お孫さんやお知り合いのお子さんなどにご参加頂ければ幸いです。

武蔵野テニスシティー  
支配人 小池由夏

## 編集後記

最近、テニスは体力が落ちてきてもそれぞれのレベルで楽しめる素晴らしい競技だと実感し始めています。体力は年々落ちて、技術上達には終わりが無いと感じますのでプレーに飽きることはありません。皆さまも、お仲間やコーチからのアドバイスを聞きご自分なりに取捨選択し、自分のテニスに取り入れて完成度を高めては如何でしょうか。

お勧めは試合に出ること。自分の課題を明確にしやすいので勝ち負けにこだわらずクラブ内の試合から挑戦してみても如何でしょうか。今月はエンジョイチームダブルスもあります。皆様のご参加をお待ちしております。

インドアスクールのこと、テニス技術のこと、植栽のことなどクラブのプチ情報を今後ともお届けしますので、ご覧いただければ幸いです。  
支配人 飯田剛