

## 令和 4 年 石川会長からの新年ご挨拶

逗子テニスクラブ会長 石川 公一

2019 年 12 月に中国で発見された新型コロナウイルスの感染が始まり、足掛け 4 年の歳月が経過しました。その間東京オリンピックの延期、3 蜜回避、外出の自粛、マスクの着用、入り口での消毒等、数えたらきりがな  
い程の束縛した生活を余儀なくされました。2021 年暮れごろから日本国内の感染数はこれで終息に向かうか  
と思いきや、南アフリカで発生した新種オミクロンがヨーロッパ全土に蔓延しはじめました。日本だけは徹底し  
た水際作戦を引き、防戦に努めていたので大丈夫と思う矢先、年明けと同時に全国に感染スピードが 3 倍～  
5 倍の速さで伝わった経緯は既に皆様ご存じのことと思います。岸田内閣になり 3 回目のワクチン接種を前倒  
しし、我々高齢者を最優先して予約を始めたところですが、まだ通常の高齢者の接種は実施されていない状態  
と聞いております。

この間我々 ZTC の活動も影響受け、各部活動の会合が全てリモートとなり、対面でないので 心が伝わら  
ず非常に味気ないものとなっています。

さて今年の干支は寅年です。ZTC クラブ設立当初から 1938 年生まれの 3 名の素晴らしい女性のプレーヤ  
ーがおられました。現在も 3 名はお元気でテニスをなさっていると聞いております。人口増減統計上でもかな  
り出生数がさがっていたようです。この話を御存じの方は、現在のメンバーの間では皆無でしょうし、寅年生ま  
れに人口減少の話は死語となり、この直近 20 年は毎年が寅年なんではないかと思えます。

テニスのお話をさせて下さい。この場をお借りして既に何回も申し上げていますが、60 歳を過ぎてからの体力  
面の衰えは相当なもので、運動をしている人ほどそれを実感できるはずで  
す。テニスの技術の進歩は、自分  
の創意工夫で色々出来ますが、これもバックで支える体力が  
あっての話です。両方とも並行してしなければ  
いけないわけです。

年金生活者になり空いた時間が出来ると、サーこれから思いっきりテニスを楽しもうと週 5 回テニスをしてあ  
ちらこちら身体の故障が出始めて 1 ヶ月休んだり、2 ヶ月休まざるを得なくなった。あるいはアキレス腱断裂で  
1 年間全く運動が出来なくなった人もたくさんおられます。今日は高齢者、特に 60 代以上の方に是非とも体  
力の増強を図っていただきたく、数例をご紹介します。

トレーニング方法は大きく分けて 3 つに分けられる。

- 1) フィジカルトレーニング
- 2) メンタルトレーニング
- 3) タクティカルトレーニング

フィジカルトレーニングは体カトレーニングと身体強化トレーニングです。古くからテニスは足ニスとよばれ、テニスを左右する一番重要なファクターはフットワークです。

テニスは意地悪なスポーツで敵は空いたところに狙って打ってきます。そのボールにくらいつき打ち返す力がフットワークです。この力をつけるために簡単な体操を提案します。高齢者は心拍機能が衰えてきているので、2kmのゆっくりしたジョギング、30メートルダッシュ3回から5回、ボールを打つ相手がいなくても自分のやる気があればできることです。最低3ヶ月継続してください。毎日は大変ですから週4回。人間の筋肉の生まれ変わりは3ヶ月周期です。自分でもビックリするぐらい大きな発見があります。今年も皆様のテニスライフが、より楽しく、一層充実する事を祈っています。

## 総会開催のお知らせ

日時： 2022年4月16日(土) 13:30～15:30  
会場： 逗子アリーナ第3会議室  
議題： 2021年度各部活動報告、会計報告、2022年度活動計画案、予算案他

クラブ運営に関して、クラブ員の方々のご意見をお聞きする貴重な場となっています。ご多忙とは存じますが、多くの方々のご参加をお待ちしています。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、総会を紙上で実施する場合もあることをご承知おきください。

## 入会者・退会者のお知らせ

### 新入会員 (敬称略)

相澤 康介、アーロン・クロフォード、川本 晴雄、加納 真奈美、木村 香理、佐々木 正、  
須田 武、陳 凌浩、関根 雄二郎、師田 光夫、水野 和代、京極 利美枝、山田 淳一、荻野 裕治

### 新入家族会員 (敬称略)

皆良田 美嘉、蠣崎 陽祐、川本 啓子、山田 直美

### 退会会員 (敬称略)

有馬 淑恵、桑原 辰夫、午腸 喜裕、山本 海人

### 退会家族会員 (敬称略)

広瀬 勝実、松岡 允江、吉田 ユミコ

### 現時点での会員数

合計 237名 (正会員：183名、家族会員 54名)

## 2022 年度(22 年 4 月～23 年 3 月)逗子市テニス協会関連行事スケジュール

当クラブ会員（競技企画部）が運営を担当する行事（網掛け部分）

	逗子市テニス協会行事（運営団体）	場所	下記日程は協会での予定日
1	春季オール逗子ダブルステニス大会(テニス協会)	池子	4/3(日)、4/10(日)
2	市民テニススクール（テニス協会）	池子	5/1(日)、5/3(火祝)、5/4(水祝)、5/5(木祝)、5/8(日)、予備日 5/15(日) 全 5 回 10～12 時 2 面
3	オール逗子ミックスダブルステニス大会（ZTC）	池子	6/5(日)、6/12(日)
4	ジュニアサマーテニススクール(テニス協会)	池子	7/28(木)～7/31(日)（全 4 回）・4 面 木、金は 9-11 時、土、日は 8-10 時
5	ZASA 市民テニス大会（グリーンヒルテニスクラブ）	池子	9/18(日)、9/23(金祝)、 予備日 9/25(日)
6	オール逗子シングルステニス大会 (ZTC)	池子	10/9(日)、10/10（月祝）
7	逗子市スポーツの祭典(逗子市スポーツ協会、テニス協会)	池子	10/16(日) 9-17 時 2 面、詳細未定 雨天の時予備日なし
8	秋季オール逗子ダブルステニス大会 (ZTC)	池子	11/3(木祝)、11/6(日)
9	地域対抗テニス大会（テニス協会）	池子	11/20(日)、予備日 11/27(日)
10	葉山テニス協会との親善テニス大会(テニス協会)	池子	11/23(水祝)9 時～17 時、4 面
11	逗子市テニス協会団体戦（テニス協会）	池子	2023/2/19(日)9～17 時 4 面
12	審判講習会（テニス協会）	池子	2023/3/12(日)9～13 時 2 面
13	土曜テニス教室（テニス協会）	池子	毎月第 1, 3, 5 土曜日 2 面 4 時間
14	うみかぜクラブ支援（テニス協会）	池子	毎月第 2, 4 土曜 1 面 4 時間

うみかぜクラブ支援、土曜テニス教室の開催時間は次の通り。

4～8 月(夏)8 時～12 時、9～3 月(冬)9 時～13 時

### 2022 年度の土曜講習会(池子第一運動公園テニスコート)

内容	期間・日程	時間（球出し練習は 9:00～12:00）
土曜講習会 (土曜テニス教室と共催)	2022 年 4 月～8 月 2022 年 9 月～2023 年 3 月	毎月第 1、第 3、第 5 土曜日：8-12 時（夏季時間） 毎月第 1、第 3、第 5 土曜日：9-13 時（冬季時間） C, D コート 2 面を確保（全 20 日） 4/2, 16, 6/4, 18, 7/2, 16, 8/20, 9/17, 10/1, 15, 29, 11/5, 19, 12/3, 1/7, 21, 2/4, 18, 3/4, 18
フリー練習会	2022 年 4 月～8 月 2022 年 9 月～2023 年 3 月	毎月第 2、第 4 土曜日：8-12 時（夏季時間） 毎月第 2、第 4 土曜日：9-13 時（冬季時間） コートの確保はありません。

土曜講習会の 2 面のみ確保されています。残りは皆で協力してコートを確認しましょう。

## 2022 年度大会参加資格確認の徹底について

逗子市テニス協会では、2019 年度の各大会から、協会傘下のクラブに所属している方と、それ以外の方について、大会参加費に差をつけています。つきましては、大会参加時の資格確認、ドロー会議での資格確認を徹底するようお願いいたします。

## 逗子テニスクラブ年会費納入のお願い

2022 年 4 月 1 日～6 月 30 日の期間に、2022 年度逗子テニスクラブ年会費の納入をお願いいたします。6 月 30 日までに年会費を納入していただけない場合は、退会扱いになりますのでご注意ください。振込先の口座は下記の通りです。口座番号と振込み日（4 月 1 日以降 6 月 30 日まで）を、お間違えの無いようにお願いします。

みずほ銀行逗子支店 普通預金 口座番号 1111381 道山章子（ミチヤマ アキコ）  
正会員 2,500 円、家族会員 1,000 円です。

（家族会員の会費は、平成 23 年度より 1 名につき 1,000 円になっています。）

## 土曜講習会費納入のお願い

池子第一運動公園テニスコートで開催されている土曜講習会およびフリー練習会（以降、あわせて土曜講習会といいます）への参加者については、4 月 1 日より 2022 年度の土曜講習会費納入をお願いします。土曜講習会に 1 回でも参加された場合は、会費の納入をお願いします。皆様の会費により、土曜講習会の運営が支えられていますので、ご協力のほどよろしくをお願いします。

逗子テニスクラブ会員は、会費を土曜講習会の会場で支払うか、下記に納入ください。

みずほ銀行逗子支店 普通預金 口座番号 1987945 土曜講習会

会費 3,000 円

注意事項

1. ご家族分まとめた振込みも可能です。その際は振込み人名にご家族名も付記してください。
2. 本来の土曜講習会費は 4,000 円ですが、2018 年度から暫定的に 3,000 円に値下げされています。このため、現在は逗子テニスクラブからの補助はありません。

記事等へのお問い合わせは下記のメールアドレスか、ホームページのお問い合わせからお願いします。

メールアドレス：[ztc1975+support@gmail.com](mailto:ztc1975+support@gmail.com)

2022 年 3 月 12 日