

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う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が。テニスの技術の進歩は、自分の創意工夫で色々と出来ますが、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、数例をご紹介させていただきます。

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

2022 年 3 月 12 日