



浪漫愛夢

畠中君代校長のテニス人生における「愛」と「浪漫（ロマン）」、自身の「夢」、大切な3つの心を合わせて名付けられたニュースレター「浪漫愛夢（ろまあむ）」は、「スクール生の皆さまとの繋がりを大切に」という願いを込め、2ヶ月に1度、毎期のスケジュールやスクール情報としてお届けしています。

★★ ご挨拶 ★★

こんにちは！皆さん、いかがお過ごしでしょうか？今年は、インフルエンザが爆発的に流行ってしまいましたが、皆さんは大丈夫だったでしょうか？幸い、日頃の行いが悪いにも関わらず、スタッフには今のところインフルエンザにかかった人はいません。ところで皆さん、大坂なおみがついにやってくれましたね！全豪オープン優勝の上に、日本人はおろかアジア人初の世界1位達成です！本当にすごいことです。ですが、世界女王はゴールじゃない！（引用：日産のCM）（笑）。これからの活躍、大いに期待しましょう。もうすぐ春がやってきます。皆さん、寒い冬もあとわずか、外に出てテニスを楽しみましょう！

一般クラスのお知らせ

★昨年12月に途中まで行っていたクラブ内トーナメントですが、1月以降のコートが利用できる時間が土曜日の昼間しかなかったため、4人が揃う日程を調整できず、今回は、やむなく先日の時点で終了とさせていただくこととしました。ご参加いただいていた皆さまには、申し訳ありませんでした。なお、夏にも皆さんに参加していただける大会を開催する予定です。奮ってのご参加、お待ちしております。

ジュニアクラスのお知らせ

★4月度から、おはようキッズクラスも登録費をいただきますので、よろしくお願い致します。登録費は、4月から翌年3月までで、税別2,400円となります。5月以降のご入校の場合、1か月あたり税別200円の月割り計算となります。ご家族でご入校の場合、2人目からは半額となります。よろしくお願い致します。

プレーヤーズ結果速報

武藤みなみ
千葉白子ジュニアU12 女子シングルス優勝！
千葉白子ジュニアU12 女子ダブルス準優勝
高崎オープンジュニアU12 女子S準優勝
山梨北杜ジュニア冬U14 女子シングルス Best16
山梨北杜ジュニア冬U14 女子ダブルス優勝！
東京都選抜ジュニアU12 女子シングルス Best16
沼田悠太郎
千葉白子ジュニアU12 男子ダブルス準優勝
東京都選抜ジュニアU12 男子シングルス Best32

足立区から表彰されました！

★プレーヤーズの武藤みなみさんが、足立区教育委員会からテニスの頑張りが認められ、児童褒賞授与式にて教育委員会賞をいただきました！この賞は、様々なスポーツ部門や、作文やピアノなどの文化部門において、優れた成績を収めた子供たちを表彰するものだそうです。武藤みなみさん、おめでとうございます！

テニスカルトクイズ！！

このコーナーは、様々な「この場合、ルール上はどうなるの？」という疑問を、クイズ形式で解き明かしていくコーナーです。今回のクイズは、「今、あなたがネットを越えてボレーしてきたから、明らかにオーバーネットで私のポイントよ。」と言われたけど、あれっ、オーバーネットはその張本人しか言えないんじゃないかって？さて、オーバーネットは、された人が言う権利があるのでしょうか？（答えは次のページ）

今回のワンポイントアドバイスは、

なぜ弱々しい球しか打てないか — グランドストローク編 —

[金槌式握り（ハンマーグリップ）は最悪である]

50パーセントの力でバックスイングし、インパクト時に100パーセントの力にするのが、インパクトまでの理想的な力の配分である。

インパクトの瞬間に100パーセントの力を発揮するためには、グリップが正確でなければならない。ここでいうグリップとは、「イースタン」「ウエスタン」「コンチネンタル」といった型のことではない。もっと基本的なグリップの方法である。

100パーセントの力を発揮できないグリップは、間違いなく「ハンマーグリップ」と呼ばれる握りになっている。

あなたはグリップをもう一度点検してもらいたい。インパクトの瞬間、あの「ドーン！」と握る瞬間、あなたのグリップはどんな型をしていますか？指の状態はどうなっていますか？

まさか、「ハンマー」、つまり「金槌」を握るときのように、指を全部くっつけて（あるいはそろえて）しまっていないでしょうか。「握りコブシ」を作るように指を全部くっつけていたら、それが最悪の「ハンマーグリップ」である。

女性には、気づかずにこのハンマーの握りをする人が多い。ハンマーグリップではどうしても力が入らない。「人差し指を中指から少し離して握る」ことでこの欠点は防げる。

富中校長の「秘密のテニス教室」 より抜粋



★クイズの答え：言う権利があります。

2017年までは、オーバーネットをしたかどうかは、その張本人しか言えませんでした。2018年からは、双方が言えるようになりました。

意見が食い違った場合は、レフェリーの判断を仰ぎましょう。

なお、打球時にネットを越えて打っていないければ、打球後にラケットがネットを越えていてもオーバーネットにはなりません。

注意しましょう。

★★ 編集後記 ★★

この新聞を作成している時に、二つ大きなニュースが舞い込んできました。一つは大坂なおみがサーシャコーチとの契約を解消したというニュース、そしてもう一つは、競泳の池江璃花子選手が白血病を患っているというニュースでした。池江璃花子選手のニュースを聞いた時、言葉が出せませんでした。私は、いろいろ語れるほど白血病に対する知識は詳しくありませんが、これだけは言いたいです。今まで池江選手の活躍に大きな勇気をいただいた方も、たくさんいると思います。私もその一人です。今度は、池江選手に皆さんから大きな勇気をあげようではありませんか！何よりも池江選手の完全寛解を、心より願っています。

ところで、平成もあとわずかとなりました。5月には新しい元号がスタートしますね。ということは、今回の浪漫愛夢は、平成最後の浪漫愛夢となります。皆さん、平成にやり残したことはありませんか？私は、やり残したことからだけです（笑）。ですが、新しい時代がやってきます。振り返りつつも、前を向いて歩いていこうと思います。

小澤

🎾コーチの戯言🎾

今回から、ひまわりテニススクールのコーチ陣による、「戯言」と称した独り言を掲載します。テニスの話から抜け出して、どんな話がでてくるのか、楽しみにしててください。コーチの意外な一面が見られるかもしれませんよ！

最初は、和泉コーチです。

ジュニアの皆さん、テニス頑張っていますか？
テニスライダー和泉です（笑）。

上手になるためには、まずはラケットを自由自在に扱えるようになるよう！

そのための練習法は、例えば・・・

- 1、 風船を用意しよう。
 - 2、 ラケットの上に風船を置いて、落とさずに何回上げられるか、チャレンジしてみよう。
 - 3、 慣れてきたら、風船の数を2個にして、両方を落とさないように上げてみよう。
 - 4、 さらに増やしてチャレンジしてみよう！
- さあ、これを親子でも勝負してみよう！

次回は、富田コーチです。お楽しみに！

発行所 浪漫愛夢ひまわりテニススクール版
ひまわりテニスクラブ内
東京都葛飾区細田3-9-14

TEL 03-3659-0842

発行日 2019年3月5日（火）

発行部数 300部（年6回発行）

発行責任者 小澤 尚二