

ENJOY TENNIS

KTC 会報

2006.3.1

VOL.83

『この1年を振り返って・・・』



新人歓迎イベント in うりずらの里 (4月)



例年は、新人歓迎会として飲み会を開催していましたが、
『KTCの楽しさを知って欲しい！

テニスの楽しさを感じて欲しい！』

という事で、うりずらの里にてレッスン・バーベキュー・ゲーム！！
新人会員の方も、継続会員の方も楽しいひとときを過ごしました



市クラブ対抗戦 快進撃！ (7月)

前々号(vol.81)でもご紹介したように、男子BクラスがAクラスへ昇格！！他のクラスに参加した選手の皆さんも、団体戦の楽しさや厳しさを実感できたのではないのでしょうか？常に上を目指して！



KTC クラブカップ in 総合運動公園 (10月)



「日頃の練習の成果を思う存分発揮しましょう！」

年に1度のクラブカップ。それぞれのレベルに合わせたドロウ会議で、毎年頭を抱える指導の方々・・・当日まで、ペアが判らないというスリル！KTCならではの大会です。

各クラスとも、即席ペアとは思えぬほどの試合展開。どのペアも賞品GET！を目標に戦いました。昼食後に行われた、サービスの当てゲームも異様な盛り上がりを見せ、まずは的に！！という意気込みがヒシヒシと伝わってきて、KTC会員の方々の「負けん気」の強さがよ～くわかりました



KTC 忘年会 (12月)

昨年度比150%の出席率となった忘年会

「普段はなかなか声を掛け合うことの出来なかった方達とも、楽しくお話しすることが出来ました！」という声がたくさん聞こえてきて、幹事としてとても嬉しく思いました。今回参加出来なかった方々！次回は絶対参加して下さいね！！

(もう少し広い場所を検討しなくては・・・)



弛まぬ努力！！・・・家の中でも出来る練習



いつも週末の天気予報を気にしては、一喜一憂している会員の皆様に朗報！？

『家の中でも出来る練習』というのを発見しました。いくつかご紹介いたしますので、ぜひ毎日やって強くなりましょう。

お風呂の湯船の中で、腕を水中の下の方に入れ、肘を伸ばし、指を全てくっつけて、水をかきます。

水の抵抗で、100回もやると、手首が痛くなってくると思います。毎日続けることで、手首のスナップが強くなります。

サーブのトスの練習ですが、ボールを持って部屋のはじっこに行き壁のコーナーでトスの練習をします。

少しでもトスが傾くと、壁にボールが当たります。正確なトスを身につけましょう。

ラケットをコンチネンタルグリップで持ち、ボールを上につきます。ボールに回転をかけて打ち続けます。上手くなってきたら、面を表裏と交互に打ちます。

回転をかけるのが上手くなります。

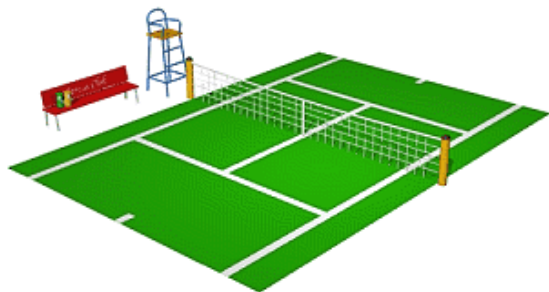
筋トレ。特に腹筋と背筋は重要です。サーブが速くなります。

イメージトレーニング。その日の試合を思い起こして、また、明日の試合を想像して、イメージの中で、絶対に相手に勝てるようにしましょう。

タオルで素振り。サーブは特に必要でしょう。タオルがたるまないように打ちましょう。

さて・・・皆さんはどの練習が気になりましたか？一番手軽に出来そうなのは、「お風呂でのリスト強化と筋トレ」でしょうか？

「トスアップの練習とタオルで素振り」は、要注意！！家を傷つけないよう気をつけて下さいねo(^.^*)。



3つのC

テニスにとって大切なもの3つをとりあげ、その英語の頭文字をとってこう言います。

Condition

：体調を整えて試合を迎えよう。

Concentration

：1球1球集中しよう。

Confidence

：自信を持ってプレーしよう。

この中で一番大切なのが、自信でしょう。そして、この3つにあと2つを足して5つとする話もあります。

Control

：ボールをコントロールし、試合を支配しよう。

Combination

：ダブルスでは、2人の息を合わせていこう。

当たり前のコト・・・なのに意外と実践で活かしきれない『5つのC』日々の練習の中で少しずつ自分の中に取り入れていけるといいですね！！



～エリーのひとり言～

皆さんは『KTC』にどんな思いがあるでしょうか？・・・

私は、KTCに入会してから6年が過ぎました。入会当初は、久しぶりのラケットと、ボールを打つ感覚を思い出すのに必死で・・・今現在は、試合にもなるべく参加するようにして、皆さんと同じように少しでもレベルアップが出来るように努めています。最近では、レッスン時に球出しのお手伝いもさせて頂くようになりました。(会員の方々には球出しが下手で、ご迷惑をお掛けしております・・・ゴメンナサイ)

この6年間を通して感じていること・・・それは会員の方々の意識の変化！！1人1人が『少しでも上手になりたい』

『試合に出てみたい』『勝利を手にした』という強い思いをもって練習に参加している方が増えてきていること。

それ以外にも、1人1人が何かしらの目標や目的を持って日々努力していること。だから、活気に溢れているのだと思います。理事長をはじめ、指導や他の理事も、会員の方々の思いを実現につなげようと頑張っています。今回のレッスン内容の変更も、その努力の現われだと思えます。

そして、その思いに賛同し、時に提案をしながらサポートしていく会員の皆さんがいます。

結論から言うと・・・私は『KTC』が大好きです！！同じ趣味・特技？を持ち、お互いに高めあっている仲間の集まり。

前回の会報で、佐藤理事長、箕川塾長の言葉にもあるように、多種多様なメンバーが大勢集っていながら、『無理をせず』『クラブを盛り上げていこう』と互いに協力し合うことで成り立っています。

こんなに心に「じ～んっ・・・」とくるクラブはそうそうないと思います。

これからも大好きな『KTC』にたくさんの仲間が増えるよう、そしてさらに強く、勢いのあるクラブになるよう、皆さんと共に頑張っていきたいと思っています。

新しい年度のテニスシーズンは、すでに開幕しています。3月21日の「ひたちなか市シングルス大会」にはたくさんの会員の方がエントリーしているようですね！

一人でも多く、上位に残れるよう頑張ってくださいませ！！



編集後記

毎年度、4回の発行をしているKTC会報、『ENJOY TENNIS』ですが、今年度は本当に多くの会員の方々にご協力を頂き、たくさんの「声」を寄せていただきました。おかげ様で内容の充実した会報を発行することが出来たと思っています。

本当にありがとうございました。来年度も、KTCらしさ溢れる会報にしていけるよう頑張っていきたいと思っておりますので、たくさんの「声」を届けていただけようご協力お願い致します！（広報担当）