

# 高齢者テニス講習会

日時： 11月20日(金) 10:00～12:00  
場所： ふれあいランド岩手  
講師： 麓 隆一  
(岩手県テニス協会ベテラン委員会委員長)

## 「姿勢(体幹)」「戦術」「メンタル」 —ロングさんの講習会で伝えたかったこと—

麓 隆一

今年度の講習会での「お題」は

- ・ストローク、サーブ等で

ミスを少なくする技術(打ち方)。

- ・ダブルスにおける

**戦術**(相手の崩し方、崩された時の体制の立て直し方。)

の2つでした。

ミス(試合で勝てない)の原因は次の4つに分類されるそうです。

①技術的なもの(基本的な打ち方)の未修得。

②修得した技術の習熟度の低さ。

③戦術の誤り

④メンタル面の弱さ(プレッシャーに負ける)

大きく分けると、①②の技術的なもの、③④の戦術的なものになりますので、ロングさんからの「お題」ともぴったり当てはまります。

そこで、最初は技術的なもの、次に戦術的なものをメンタル面の強化も加えて伝えようと計画しました。

## 【 技 術 編 】

—ミスを少なくする打ち方—

「ミスをしない」、または「少なくする」というのは、テニスを志す者にとっては、「究極(永遠)の課題」ですね。まさに、私たちは、これを達成するために練習をしているといっても過言ではありません。

- ①テニスは、ボールと目の距離が離れているので、正しい距離感が必要です。
- ②いつも正しい距離感でボールを打つためには、頭のブレを無くす必要があります。
- ③頭のブレを無くす→安定したショットが打てるためミスが激減する。

頭のブレを無くすために必要なことは

### 「正しい姿勢」を作ること

です。

\*現在、「体幹」を鍛えることが、スポーツにとって重要であることが言われていますが、「体幹」を鍛えるということ、「正しい姿勢」がとれるように練習すると置き換えてもいいと考えています。(厳密には違うのかもしれませんが・・・)

「正しい姿勢」というのは、

### 背筋を伸ばして、コートに垂直に立つ

姿勢です。

いわゆる猫背(ねこぜ)では、打球の際に体が前のめりになったり、上下・左右・前後に頭が動いたりして正しい距離感でボールがヒットできなかつたり、背骨を軸としたスムーズな回転ができなかつたりして、結果的にミスにつながります。

「正しい姿勢」をとることができれば、左右前後に動かされても、頭がぶれず、いつも一定した打点でボールをヒットでき、結果的に安定したボールが打てることになり、ミスが無くなるということです。

あるテニス動画では、正しい姿勢のイメージは

### 壁を押し込むのではなく、壁を突き返す感じ

と説明しています。

「正しい姿勢が」がとれているかどうかは、写真や動画で見たり、他の人からチェックしてもらったりするといいでしょう。

講習会では、正しい姿勢を意識して

①動きなしで打つ・・・・・・・・・・一定のボールを送ってもらって打つ。

②左右前後に動いて打つ・・・・・・・・左右前後にボールを送ってもらって、動いて、止まって打つ練習を重点的に行いました。

## 講習会

\*正しい姿勢を維持して打つために、相手の打球のコースや球種を予測して、早めに準備（走ったり、ラケットを引いたり（肩を入れる））することが無意識にできるよう練習を重ねていきましょう。

\*年齢を重ねると、まっすぐな姿勢の維持が難しくなってきますが、ヒットする場所（「打点」）に「視線」を残す習慣をつけるだけでも安定したボールが打てるようになります。

最後に、正しい姿勢は、「技術」だけではなく、体に優しいという効果もあり、「怪我の予防」にも繋がります。また、正しい姿勢は、気持ちがシャキッと、メンタル面でもプラスの効果があります。

## 【 戦術編 】

—相手を観察し、意思疎通を図り、  
切り替えを早くする—

### ①相手を観察し、情報を的確に把握

・相手の得意、不得意について観察し、試合の組み立てを考えましょう。

例 相手のサーブが強力でレシーブするのが精一杯の時・・・2人ともベースラインにとどまってプレーする。

### ②ペアとの意思疎通をはかる。

・行き当たりばったりのプレーではなく、「ポイントにつながる」プレーをお互いで考えるために話し合しましょう。

例「サーブがバックに深く入ったらポーチに出てね。」

### ③素早く気持ちを切り替え、ミスしたポイントを引きずらないようにする。

例 結果的にミスになっても、下を向かずに次のポイントに向かいましょう。また、自分の相方がミスしても、「ごめん。」と言われる前に「ドンマイ。」と声をかけてあげましょう。

①・②・③は独立したものではありません。

ペアになった人の性格やプレー得意不得意も考えて作戦を立てる習慣をつけることも、自分のプレーの幅を広げることにつながると思います。

## 【 メンタル編 】

—プレッシャーを受けながらも  
平常心で戦える力をつける—

メンタル面の強化のためには、プレッシャーに慣れる練習が必要です。

以前、浅沼道成さんが、某体育大学の教授を連れてきたとき、「練習のような、リラックスした気持ちで（ポイントがかけられていない状態）試合をするためにはどうすればいいですか。」と質問したところ。「それは無理です。」と即答されました。「ポイントを意識しない試合は存在しません。試合（勝利）のために練習するのであれば、プレッシャーをかけた練習をするしかありません。」との答えでした。

講習会では十分お伝えできませんでしたが、プレッシャーに強くなるための練習として2つ考えてみました。（実際にはできませんでした。すみません。）

### ①成果主義の練習・・・何分練習したかではなく、何本入ったかが重要な練習。

- ・ボール缶に3回当たるまでサーブをする。
- ・範囲を限定して、深いボレーを10本連続して入れる。（角度のあるボレー練習等でも、範囲を変えてできます。）
- ・ペアで、サーブ→レシーブ→アプローチショット→ボレーで完成するラリーを10回連続してやる。

### ②プレッシャーゲーム

- ・30-30からノーアドで6ゲーム先取の試合をする。  
（最大33ポイント）。4ゲーム先取は1セットが完了しないので「甘え」が出る。
- ・力量の違いがあるときは、0-30から
- ・限定された範囲での試合、アドサイド・デュースコートで交互にゲームをする。

その他、状況によって色々なプレッシャーのかけ方があると思いますので開発してみてください。

### まとめに替えて

以上で「伝えたかったこと」を書き終えましたが、講習会では、限られた時間の中では伝えきれませんでした。

永年テニスに親しんでこられたみなさん、そして、老後（失礼）の楽しみとして始められたみなさんの今後の楽しいテニスライフの一助になれば幸いです。

ベテラン委員会では、小笠原会長の進言もあり、盛岡市を中心とした講習会を、今後、沿岸部でも開催しようと計画を立てています。その際は、ロング会員様のお力添えが我々の励みになります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

追伸

「楽しいテニスライフを送るために」で思い出したことがありますので、余白を使って書きます。

これは、20年ほど前のテニス雑誌のコラムに載った記事ですが

生涯、テニスを楽しむために「尊敬」するものが3つあるそうです。

一つ目は 「ルール」

二つ目は 「審判」

そして三つ目は・・・「相手」

だそうです。ルールを守り、審判（セルフジャッジの場合は相手）の判定に従い、

戦う「相手」の人格を尊重してテニスができるば、「また試合しよう。」と思える生涯のテニス仲間が増えていくという内容でした。

三つ目が印象に残り覚えていました。

## 高齢者講習会に参加して

### 小関 敬

27年11月20日(金)ふれあいランドで県テニス協会のベテラン委員会 委員長 麓氏をコーチとしての高齢者講習会に参加した。

この日はふれあい C 班（班長 高橋 光氏）の練習日であったが、班長等のご協力とふれあいランドのご厚意により3面で実施しました。参加者は24名（女性4名）でした。天候は曇り空で眩しくなくレッスンに良い天候でした。

最初に、準備運動でコート1周のランニングやストレッチの準備運動でした。私は、開始前に1km～2kmのランニングをしていましたので正解なんだと自信になりました。

ストロークでは、私はスライス系なのでグリップをあまり握り替えないので、コーチのドライブ系での握り替えには驚きました。私はラケットのガットが相手に見えない形のレディですが、コーチのラケットはガットが相手に見えるように構えてフォアやバックに来るボールによって握り替えていました。そこまで出来なくともドライブ系を出来るようになればボールのスピードがスライスよりも速く重くなるので練習していきたいと思いました。

姿勢を崩さないで打つ(体幹を保つ)ことが大事です。と言われましたがボールとの距離が2,3歩ぐらいなら何とか対応できましたが、それ以上になるとボールに当てる方が優先してしまいました。瞬発力の向上？読みの向上？が必要なのかなーと感じました。

ボレー、サーブについても指導されましたが、長年やっているため筋肉が勝手に反応するので、改善するのは並大抵ではないと痛感しました。

最後に、80歳になってもやっておられる先輩もたくさんおられるので継続してもらいたい旨の話もあり、私も先輩達の年齢まで続けられるよう努力しようと思いました。自分も楽しく、ペアや相手も楽しかったといわれるテニス道を追いかけていきたいと思う講習会でした。



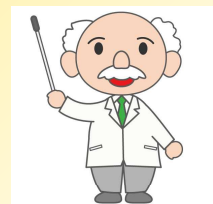
### クイズに挑戦その1

下の表は9人が参加したときのダブルスの対戦表じゃ。各人4試合実施し、同じ人と2度は対戦しない。組む相手も2度同じ相手と組まない。上の条件を満たすようにa,b,c,d,...に数字を入れなさい。

(作 渡部一夫)

問題1 (難易度\*\*)

9	1	×	2	4
1	2	×	a	5
4	5	×	6	8
7	8	×	9	2
b	3	×	c	6
3	4	×	5	7
d	6	×	e	9
8	9	×	1	3
6	7	×	f	1



答えは26ページ

## ◆ ◆ ◆ 各種大会報告 ◆ ◆ ◆

### 第28回全国健康福祉祭やまぐち大会 ねんりんピックおいでませ!山口2015 おいでませ!元気な笑顔 夢舞台

日程：平成27年10月17日(土)～19日(月)  
会場：麒麟ビバレッジ周南庭球場(周南市)

#### 第28回ねんりんピック、山口大会2015 予選リーグ1位通過、決勝トナメント2回戦惜敗 優秀賞受賞!

渡部一夫

10月17日から19日、山口県周南市で開催されたテニス大会部門で、4チームによる予選リーグを岩手1位通過、1位グループトーナメント戦へと進み、2回戦から登場して静岡市と対戦した。先陣70代男子が先勝、中堅60代女子はタイブレーク・勝利まであと1本と静岡を追い詰めたが惜敗、大将戦60代男子敗れ、チームとして2-1で岩手を破った静岡がベスト8に進んだ。敗れたが岩手は優秀賞を受賞した。

#### 参加選手

60歳男子: 小山田 敏雄・竹崎 悦夫

60歳女子: 小田島 洋子・酒井 裕子

70歳男子: 武藤 征五郎・渡部 一夫(監督兼)



#### 10月16日(金)

##### 移動

盛岡を8時に出発。東北新幹線、山陽新幹線、バスを乗り継いで、萩市千春楽ホテルへ17時着。18時30分から岩手県選手団総勢163名による懇親会兼結団式。

懇親会では一人当たり中瓶半分のビールが付く。飲み足りなかった我がチームは部屋で飲むこととし、酒豪揃いのメンバーだけに、終わってみればテーブルの上はビールの空き缶と、つまみを入れたビニール袋が

散乱。

#### 10月17日(土)

##### 総合開会式

早朝7時萩市を出発、山口市の維新百年記念公園陸上競技場に向かう。10時から、47都道府県20政令指定都市の選手団・関係者1万8千人が参加し、盛大な開会式が行われた。気温26度・無風、わずかな白い雲、広大な青空のもと炬火台への点火式、燃え上がる聖火、カンドウ\(^o^)/

鈴木大地初代スポーツ庁長官の挨拶もあった。源平時代から続く歴史と文化の絵巻物風出し物、最後は出演者全員による踊り等、主催者のおもてなしの心が十分我々に伝わって来た。

開会式終了後移動し、我々テニスチームは瀬戸内海に近い、周南市・徳山第一ホテルに3泊する事となった。全員個室、ラッキー。

#### 10月18日(日)

##### 参加72チーム18ブロックによる予選リーグ

競技は70代男子、60代女子、60代男子の3ペアによる4地域のリーグ戦を実施、1位から4位を決定しトーナメント戦へと進む。

我々は初戦石川県と対戦した。70代男子勝利、60代女子まさかの敗戦。60代男子タイブレークに突入2-7で負け、初戦1-2で敗退。石川県のある選手いわく「これは大番狂わせだ」。

しかし、その後我がチームは、神戸市、山口(E)チームを連破し、グループ1位となった。 \ (^o^ ) /

#### 10月19日(月)

##### 1位グループトーナメント

岩手県の相手静岡市は、予選リーグ群馬県を3-0、島根県を3-0、熊本市を2-1で下し、圧倒的強さで1位トーナメントへと勝ち上がって来た。以後の経過は文頭記述の通り。一番手・予選リーグ無敗の70代男子、ここでも静岡を破る。二番手60代女子勝つか負けるか、ラリーの応酬、ネットにへばりつきハラハラドキドキ応援している岩手県の応援団に、会場委員の男性話しかけて来る。「この試合は最高に面白い」ムム。結果

は岩手惜敗。三番手60代男子必死に食らいつくも及ばず敗退。

1-2で岩手の敗戦が決定した後、おもてなしコーナーで、一同会話も弾まず黙々と無料のふぐ汁を食べた。凄い薄味だった。

午後徒歩による市内散策と、海辺近くにある人間魚

## ◆ ◆ ◆ 各種大会報告 ◆ ◆ ◆

雷、第二次世界大戦の悲劇を物語る「回天」を見学した。ねんりんピックを楽しんだ後だけに、戦争と平和、後世に何を残さなければいけないか考えてしまう。

10月20日(火)

チームの解散

ホテルにて午前9時、チームとしては現地解散した。有志が山口県内と広島市内を観光し、翌日20時33分着はやぶさで帰盛した。

所感

澄みわたる青空の下、岩手県のゼッケンを背中につけて試合をした。チームとして応援したり、されたり、最高♪。



### 第27回岩手県民長寿祭テニス交流大会

開催日時：平成27年9月5日(土)

会場：岩手県営運動公園テニスコート

参加者：男子 24組 48名 女子 14組 28名  
合計 76名

最高齢者：男子 佐賀年夫 女子 阿部章子

### 万全の準備をして大会に臨み 味わった試合の楽しさと心地よさ 金野弘子

長寿祭、決勝戦、パートナーのポーズが決まり、ゲームセット、試合は終わった。優勝であるが実感もないうちに原稿の依頼であった。なにになこれは私にとって厄介な事で、長寿祭はまだおわりではなかった。

7月の末、長寿祭申込締切日が近づくにつれ、出場に関してロングの会員として参加して良いんだろうか・・・、などと何日も悩んだ末「出る」と自分で決めました。

それからドローがなかなか届かず、不安でいっぱい。

夜の飲み会では、ビール片手にあの一球この一球と、延々とテニス談義に花が咲く。この雰囲気は団体戦でなければ味わえない。ロング会員の皆様ねんりんピックにどんどんチャレンジして下さい。

さて2020年には東京でオリンピック、パラリンピックがある。世界の若者達が日本に集合し、究極まで鍛えた肉体が躍動し我々凡人に感動を与える事でしょう。それも大事だが、今日本には65歳以上の人が3000万人いる。この人達が多様なスポーツで集い、語り、切磋琢磨出来る環境も重要だ。その起爆材として、あるいはその結果を発表する場として、ねんりんピックがさらに充実し発展する事を期待したい。

その間練習を重ねるたびに、どれだけプレッシャーに弱い自分なのか落ち込む日々。

そんな時にパートナーから「私達はチャレンジャーなんだから、自分たちの出来ることをやろう」とのことばをもらい、フツ切れ、出来る事への集中力を高めるようにと心がけた。そして対戦も決まり、相手との戦うイメージしつつ床につく日が続いた。

9月5日(土)当日を迎え、風もなくテニス日和。

本番第一試合を突破し、緊張感も解れてきた。第二試合、決勝戦とあまり覚えていないが、適所での的確なパートナーのアドバイスと、皆さんの応援の拍手が後押しとなり優勝することが出来ました。

この大会に参加する意味(意気込み)、戦う前の準備(練習)、体調管理(体重のケア)など、練習時の厳しさゆえに、試合中の楽しさを感じ、終わった後の心地よさも味わうことが出来た。これら全てをパートナーの我妻さんに教わったことであり、本当に感謝でいっぱいです。

そしてスタッフの皆さんありがとうございました。  
これで私の長寿祭は終わりです。

# 各種大会報告



女子 A 優勝の金野弘子さん

## C 75歳以上リーグ戦

	佐藤高橋	佐藤藤村	桜庭佐賀	佐藤高橋	佐藤藤村	桜庭佐賀	勝数	取得率	順位
佐藤敏男		1-6	6-5		6-2		1	0.38	3
高橋征支									
佐藤和夫	6-1		3-6			6-2	1	0.56	1
藤村清彦									
桜庭耕作	5-6	6-3			2-6		1	0.55	2
佐賀年夫									

注：後半の6試合は不完全実施のためカウントから除外し、前半6試合の結果により順位を確定した。

## D 70代リーグ戦

	丹羽木村	武藤渡部	村上菊地	佐藤小野寺	小笠原松田	勝数	取得率	順位
丹羽茂		2-6	3-6	6-3	2-6	1		4
木村薫								
武藤征五郎	6-2		6-3	6-1	6-4	4		1
渡部一夫								
村上成彬	6-3	3-6		6-2	6-3	3		2
菊地健吉								
佐藤吉弘	3-6	1-6	2-6		5-6	0		5
小野寺磨俱								
小笠原征孝	6-2	4-6	3-6	6-5		2		3
松田紀代志								

## 男子A 70代

岩上・及川		菅原新作	
岩上敏次	6	3	6
及川武士			2
BY	6	6	BY
斎藤明	3	4	BY
高橋則雄	6		
白澤剛一	4		
中田幸二			滝本健二
			植野聖治

3位戦 斎藤・高橋 6 - 1 滝本・植野

## 男子B 60代

長澤・高屋		北村慶一郎	
遠藤福郎	2	6	3
畠本欽也	6		6
千田勝義	3		
佐藤康広			
			長澤博司
			高屋英洋

3位戦 千田・佐藤 6 - 3 北村・木村

## 女子A

金野・我妻		梨木みつ子	
阿部章子	6	2	6
米澤千代子	6		6
中村まき子	5		1
吉村明美	4		
大田育子	6	0	3
熊谷啓子	6	6	6
菊池香寿恵			
今 静子	3		2
金野弘子	6		6
我妻和子			
			佐藤ナミ子
			今野久子
			小原利美子
			大畑京子

3位決定戦 阿部・米澤 3-6 梨木・米田

## E 60代リーグ戦

	小山田竹崎	藤澤鈴木	鈴木木村	武蔵齋藤	遠山本館	阿部加藤	勝数	取得率	順位
小山田敏雄		6-3	6-4	6-1	6-2		4		1
竹崎悦夫									
藤澤発也	3-6		2-6	6-0		6-1	2		3
鈴木孝明									
鈴木民哉	4-6	6-2			6-4	6-0	3		2
木村正明									
武蔵久男	1-6	0-6			6-5	6-2	2		4
齋藤民明									
遠山良	2-6		4-6	5-6		6-0	1		5
本館光男									
阿部正昭		1-6	0-6	2-6	0-6		0		6
加藤典夫									

## 女子B・C

		日野澤堀川	佐々木高橋	藤原乙部	高橋上野	鈴木佐藤	勝数	取得率	順位
B	日野澤年子		6-2	1-6	6-3	6-2			1
	堀川美枝子								
C	佐々木光子	2-6		4-6	6-1	5-6	1		3
	高橋秋美								
	藤原泰子	6-1	6-4		6-0	6-2	4		1
	乙部純子								
	高橋カツ子	3-6	1-6	0-6		3-6	0		4
上野節子									
鈴木京子	2-6	6-5	2-6	6-3		2		2	
佐藤恵美									

・男子 A,B 及び女子 A の優勝ペアは平成 28 年開催のねんりんピック全国大会（長崎県）の岩手県代表として、大会主管団体であるロングテニスクラブより推薦され、（公益財団法人）いきいき岩手支援財団の承認を経て正式決定されることとなります。



# ◆ ◆ ◆ 各種大会報告 ◆ ◆ ◆



男子 A 優勝ペア。左から岩上敏次さん、及川武士さん。



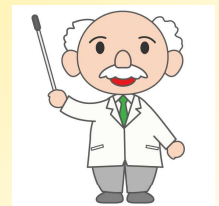
## クイズに挑戦その2

下の表は 9 人が参加したときのダブルスの対戦表じゃ。  
各人 4 試合実施し、同じ人と 2 度は対戦しない。組む相手も 2 度同じ相手と組まぬ。上の条件を満たすように A,B,C,D・・・に数字を入れなさい。

(作 渡部一夫)

問題 1 (難易度\*\*\*\*)

5	7	×	9	4
4	A	×	B	C
1	5	×	D	8
3	E	×	7	2
7	9	×	2	6
2	F	×	G	1
1	8	×	3	7
1	3	×	H	I
2	9	×	J	8



答えは 26 ページ

## ◆ ◆ ◆ 各種大会報告 ◆ ◆ ◆

### 歴代全国健康福祉祭（ねんりんピック）の出場者

回(年度)	主催県(場所)	監督(視察員)	男子		女子
			65歳以上	60歳以上	60歳以上
第1回(S63)	兵庫(神戸)	鈴木喜七	柴内英三 橋本市兵衛 小田切敏	鈴木喜七 晴山信一	鈴木智恵子 高橋和歌
第2回(H1)	大分(別府)	小田切敏	武田鶴三、鶴田敬蔵、阿部末吉	鈴木喜七、安保佳一	鈴木智恵子 高橋和歌
第3回(H2)	滋賀(大津)	鈴木喜七	穴沢久治、大沢健次郎	武田 尚、辻 正一	鈴木智恵子、高橋和歌、砂金葉子
第4回(H3)	岩手(安代町)	鈴木 衛	穴沢久治、武田 尚、鈴木喜七	水原 正、辻 正一	伊藤忠子、砂金葉子、鈴木智恵子
第5回(H4)	山梨(甲府)	鈴木喜七、(小川 清)	志田 毅、藤沢忠男、田村健一	桜庭耕作、鈴木啓二	伊藤恵子、清水京子、砂金葉子
第6回(H5)	京都(京都)	小川 清	下村昭和蔵、武田 尚	月館鐵夫、宮田 昭	高橋糸子、及川栄子、鎌田恵子
第7回(H6)	香川(小豆島)	水原 正	柴田良治、志田 毅	久保正昭、若木喜久	大村みつ子、種田美代子、清水京子
第8回(H7)	島根(出雲)	鈴木 衛	鈴木 衛、小川 清、鈴木啓二	桜庭耕作、島崎覚巳	千田三重子、山神フ子、田村幸子
第9回(H8)	宮崎(宮崎)	水原 正	水原 正、月館鐵夫	佐賀年夫、武田吉蔵、小川信雄	嵐 恵美子、横田むつゑ
第10回(H9)	山形(天童)	桜庭耕作	鈴木啓二、宮田 昭、嵐 忠一	桜庭耕作、佐藤禎左	佐藤ヒサ子、鈴木きよね
第11回(H10)	愛知(名古屋)	島崎覚巳	久保正昭、武藤徳太郎、島崎覚巳	菅原 宰、田山幸宙	月館文代、小口紅子
第12回(H11)	福井(福井)	森下榮雄	桜庭耕作、小川信雄	刈谷貞夫、山本 豊	千田三重子、菅原純子
第13回(H12)	大阪(大阪)	菊池欽一	菊池欽一、渋谷悦男、佐賀年夫	佐藤敏男、畑山 弘	眞野るり子、今野忠子
第14回(H13)	広島(広島)	高橋義和	菅原 宰、志賀高行	平田雄之助、後藤 健、高橋義和	佐々木光子、佐藤サツ
第15回(H14)	福島(いわき)	佐藤和夫	刈谷貞夫、山本 豊	浅沼文男、熊谷尚久、佐藤和夫	今野忠子、佐藤ヒサ子
第16回(H15)	徳島(徳島)	伊瀬谷喜代市	若木喜久、佐々木 喬、伊瀬谷喜代市	平 寿郎、笹村善一郎	氏家マリ子、高橋ふみ子
第17回(H16)	群馬(前橋)	小川 清	桜庭耕作、小川信雄、小川 清	高橋征支、仲田辰次	上田きみ子、中沢東亜子

回(年度)	主催県	監督	男子		女子
			70歳以上	60歳以上	60歳以上
第18回(H17)	福岡	遠藤 勉	鈴木健二、佐藤晋平	阿部修次郎、千葉忠志	藤原光子、上野節子
第19回(H18)	静岡	佐藤敏男	佐藤敏男、菅原 宰	高橋則雄、佐藤勇吉	中沢東亜子、佐々木利子
第20回(H19)	茨城	山崎 真	鈴木啓二、刈谷貞夫	工藤善彌、小笠原征孝	千葉淑子、佐藤範子
第21回(H20)	鹿児島	小山卓也	島崎覚巳、遠藤福郎	武蔵久男、川村秀夫	阿部記代子、藤原泰子
第22回(H21)	北海道	佐藤和夫	浅沼文男、久根崎久二	菊池健吉、齊藤民明	金野弘子、川村良子
第23回(H22)	石川	野里英一郎	藤村清彦、佐賀年男	村上成彬、工藤典重	阿部章子、米沢千代子
第24回(H23)	熊本	和田英輝	小山 弘、田上十六	渡部一夫、武藤征五郎	藤原光子、谷藤周子
第25回(H24)	仙台	小笠原征孝	小笠原征孝、廣田勝昭	岩上敏次、遠山 良	高橋秋美、高橋ヨシ子
第26回(H25)	高知	熊谷尚久	工藤善彌、後藤 健	八橋徹英、籠 隆一	鈴木三枝子、佐々木とく子
第27回(H26)	栃木	村上成彬	菊池健吉、村上成彬	鈴木民哉、木村正明	藤原泰子、乙部純子
第28回(H27)	山口	渡部一夫	渡部一夫、武藤征五郎	小山田敏雄、竹崎悦夫	小田島洋子、酒井裕子

### 第20回北東北マスタース秋田大会

開催期日：平成 27 年 6 月 11 日(木)  
 会 場：秋田県立中央公園県営庭球場  
 主 催：北東北マスタース大会推進協議会  
 主 管：秋田県シニアテニス協会

### 好天のもと、時間無制限でのびのびとプレー出来ました

吉田成子

実に、この上ない”五月晴れ”(この日は旧暦 4 月 25 日。”五月晴れ”というか否か、野暮なことは言わず、新緑が濃くなって来たこの日に相応しい。)

心地よい風と、雲 1 つない青空に恵まれた秋田市総合運動公園、手入れされた木々に周囲を囲まれ、テニスコート 20 面。2 面ごとに区切られていて、他のコートに気をとられる事もなく、とても気持ちのいいコートでした。

例年ですと、試合時間 40 分程に制限され、全ての

コートで一斉に試合開始されるという形式でしたが、今回は試みとして、時間制限を設けることなく、心置きなく、時間を気にならずにのびのびとプレーし、逆転するなど、精一杯頑張りました。時間に制限がないということで、コート(ブロック毎)の進行次第で進められるので、他のチームの試合の流れを見たり、進行状況を自分で確認するなど、自ずと試合への意識が高まっていった点では良かったと思います。時折、少々なんびりしていて相手チームに呼びに来られた方もありましたが、そこは大目に見て、大方スムーズに進行しました。

大型バスで早朝に出発してきた岩手です。疲れが出るかと思われましたが、そんな心配もどこ吹く風とばかりの活躍でした。帰りの車中も、好成绩の勢いもあってか、賑やかにバスの旅を楽しみ、家路につきました。

この勢いを秋の東北大会、ねんりんピックに繋がるよう、今回出場されなかった方も、大挙して岩手をアピールして、参加しませんか。来年の国体をも盛り上げる勢いとなることでしょう。

### 大会参加者の内訳

	青森県	岩手県	秋田県	合計
男子	14	18	46	78
女子	14	10	18	42
スーパーシニア	2	4	8	14
総数	30	32	72	134



# 各種大会報告

第20回北東北マスターズ秋田大会各種目入賞者

種 目	順 位		
	1	2	3
スーパーシニア	藤村清彦・佐藤和夫(岩)	赤津 弘・佐藤 勇(秋)	佐賀年夫・山崎 真(岩)
男子75歳代	竹嶋成斐・中村憲介(秋)	長谷川紘・中村公紀(青)	赤平昭二・鎌田智三(青)
男子70歳代A	堀川政志・佐々木省三(秋)	村上成彬・菊地健吉(岩)	和田英輝・植野聖治(岩)
男子70歳代B	横山詳宣・下河原春男(青)	佐藤尚介・畠山公孝(秋)	三上皓市・高井勝義(青)
男子65歳代A	武蔵久男・斎藤民明(岩)	三上健太郎・渡辺 光(秋)	工藤和雄・村井久夫(秋)
男子65歳代B	小関 敬・遠山 良(岩)	武藤征五郎・竹崎悦夫(岩)	鈴木廣司・高橋 彪(秋)
男子60歳代	鈴木民哉・千田勝義(岩)	相場敏博・岩見秀和(秋)	白瀬兼一・熊谷道男(秋)
女子70歳代	田高恵美子・増田美穂子(青)	上野節子・高橋カツ子(岩)	上野一恵・戸田絹代(青)
女子65歳代	佐藤満子・船木正子(秋)	松野愛子・宮澤京子(秋)	伊東悦子・渡辺恵美子(秋)
女子60歳代	入谷洋子・山田昭子(青)	横山友子・野月とし子(青)	五戸るえ子・奥崎貞江(青)
女子55歳代	乙部純子・高桑みなみ(岩)	山城悦子・榎 美保子(秋)	三浦由美子・長谷川聖子(秋)



北東北マスターズ秋田大会参加メンバー 。賞状をたくさん頂きました。

### 第25回東北マスターステニス宮城大会

開催期日：平成 27 年 9 月 16 日（水）～ 17 日（木）  
 会 場：泉総合運動場テニスコート  
 シェルコムせんだい  
 主 催：東北マスターステニス大会推進協会  
 みやぎいきいきテニス連盟  
 主 管：仙台市テニス協会

各県別参加者数

性別	青森県	秋田県	岩手県	宮城県	山形県	福島県	計
男子	12	22	14	34	28	24	134
女子	10	4	6	34	18	34	106
計	22	26	20	68	46	58	240

#### 主な成績

男子 130 歳以上 B ブロック  
 第 1 位 武藤征五郎・渡部一夫  
 男子 130 歳以上 A ブロック  
 第 3 位 遠山 良・小関 敬

### 秋田と岩手の事務局長対決を制して 3 位入賞

小関 敬

平成 27 年 9 月 16 日（水）から 17 日（木）の 2 日に亘り宮城県泉総合運動場テニスコート、シェルコムせんだいで第 25 回東北マスターステニス宮城県大会が開催された。女子 53 組、男子 67 組で総勢 240 名もの参加でした。岩手県勢は女子は 140 歳以上に 2 組、120 歳以上 1 組、男子はゴールドに 2 組 140 歳以上に 3 組、130 歳以上に 2 組の 20 名の参加でした。ただ女子のゴールドでの参加を希望された菅原純子、佐藤ヒサ子組は他県からの参加が無く、年齢を下げての参加を検討して頂いたが最終的には不参加となり残念でもあります。将来参加者が増えることを望みたい。

当初、各人による移動で考えていました、岩上さんから小型バスで 2 日間で約 13 万円の会社があるとの情報を得て他のバス会社からも見積もりを取り比較検討して紹介された会社が一番安く個人的負担も少なく参加者の賛同を得て契約しました。

当日、5:30 盛岡南 IC を出発し花巻 IC で花巻地区から参加の 3 名と合流し会場に向かいました。計画どおり 8:30 には到着しました。（山形県はバスのグループと私用車、青森県は私用車で前日から宿泊したそうです）

予定どおり開会式が始まり、大会会長が「前回は

雨で、シェルコムでタイブレーク方式で実施したこと、今回は 17 日夕方から雨の予定・・・」（私がロングテニスクラブに入会して初めて参加したことを思い出しました。戦績は忘れてました。）私たち 130 歳以上と女子 140 歳以上がシェルコムせんだいで実施でした。北東北マスターステニス秋田大会でペアを組んだ遠山さんに声を掛けて頂き再び組んでの参加でした。6 から 9 組によるリーグ戦です。私達は A,B 共 9 組によるリーグ戦です。私達の試合は、厳しい試合が 2 試合ありました。初戦は秋田県が相手でした。ストロークをミスらない遠山さんが珍しくミスり、1-4 になりました。

（遠山さん曰く「室内の明るさや高さになれるまで時間がかかった。」）とのことでした。2、3 戦目は順調に勝ちましたが私の足が段々張ってきました。痙攣の前兆です。丁度、藤村さんらが応援？に来てくれたので話すも漢方薬を持ってきてくれました。（昨日、遠山さんの仲間と 3 セットやったのが影響しているのかな？・・・遠山さんは平気だし鍛え方が違うんだと自分を納得させる）4 戦目は動きがスピーディでなく又対戦相手の山形ペアのトップスピンや強打に押されて私のロブが浅くなりスマッシュされ 1 敗してしまいました。4 勝が 2 チーム、3 勝 1 敗が 2 チームで初日は終わりました。B ブロックの武藤。渡部組は 4 試合共 5-4 と 40 分をフルに活用して勝っていました。屋外で対戦している県勢も全勝はいませんでした。

夜の部は大広間に 180 名もの参加を見てのパーティーでした。私は事務局長として初めての参加でもあり各県（青森県の事務局長は不参加でした）の事務局長に挨拶して回りました。北東北マスターステニスで世話になった秋田の方々にも挨拶をさせていただきました。高橋さんらに 4 試合目のボレーボレーは凄かったねと褒めて頂きました。又トップスピンをかける方と話したらまだテニス歴は 5 年だということでした。（色々なスポーツをやっていたからまだまだ伸びしろがあると自画自賛していました・・・試合に参加することにより勉強になることは確かです。）紫波町から山形で生活している方とか良い出会いがありました。私達の部屋は、宴会後速やかに帰り明日に備えました。（元気な方達は 2 次会に行ったようです）

最後の試合は、4 戦全勝の秋田県（昨夜挨拶した事務局長さんでした）でした。事務局長対決になりました。ここで勝っておかないと 3 位以内の入賞の可能性が消えるため遠山さんと「辛抱」で行きましょと始めました。0-2、1-2、・・・4-4、4-5（私のサーブをブレイクされ）となり秋田の事務局長のサーブを何とかブレイクして 5-5（ボレーボレーやスマッシュリターンでこちらが一寸上手だった）遠山さんのサーブで 40-0 とリードしてから 40-30 で私が痛恨のスマッシュミスで 40-40 になってしまいました。ノーアドバンテージであり、6 ゲーム先取のため残り 1 球で勝負が決することとなりました。遠山さんとのストローク戦が続きましたが相手のリター

## 各種大会報告

ンがアウトになり、決着がつきました。応援していた渡部さんに「私達の方が緊張した、凄い試合だった」と褒めて頂きました。結果表を確認すると昨日3勝1敗のチームはまだ対戦待ちです。全勝（5勝0敗）が1チーム、4勝1敗が2チーム、対戦待ちのチームが勝つと「ゲーム取得率」か直接対戦の勝者になりそうでハラハラしつつ、皆の応援に回りました。小笠原組は4勝1敗、岩上組は3勝2敗等々でした。センターコートで熊谷組が実施され丁度岩手県の待機場所の前でしたので、対戦していない人で応援しました。12時過ぎから雨になりました。閉会式（表彰式）はなく結果のたチームごと大会本部で受領していました。

対戦待ちのチームがやっているのを見学しました。昨日と違ってミスが多く敗れました。これで3位以内は確定です。渡部さんが全日本のテニスの規則では勝ち数が同じなら直接対戦の勝者だと言われましたが、試合要領では2番目に「取得率」の高い方になっている。3番目に直接・・・とある。（要検討）雨の中ゴールドの佐藤組、佐賀組が対戦していました。140歳以上の結果がなかなか出ず「勝ち点、取得率」が同じため合計年齢の高い方との話？暫くすると小笠原会長が「4位らしい帰ろう」となりジェルコムせんだいをバックに記念写真を撮り会場を後にしました。今年は大きな大会に2回も入賞した最高の年です。









# ◆各種大会報告◆

## チームメンバーと競技成績

順位	チーム名	選手名
1	北村	柏倉勇二、小笠原征孝、高橋 剛、◎北村慶一郎、佐々木由則、千葉淳夫、熊谷啓子、月館文代、千葉淑子、佐々木頼子
2	丹羽	佐藤敏男、◎丹羽 茂、斎藤健一、小関 敬、宮本 龍、谷地敏重一、佐藤康広、大上フサ子、佐藤範子、佐々木とく子
3	渡部	佐賀年夫、佐藤和夫、木村 薫、及川武士、◎渡部一夫、大田良華、幸野佐保子、高橋英子、佐藤恵美
4	阿部	高橋 光、和田英輝、◎阿部正昭、萩 恒夫、田村俊行、木村正明、高桑みなみ、高橋ヨシ子、昆野ルミ子
5	滝本	山崎 真、◎滝本健二、佐藤吉弘、金 謙一、鈴木民哉、鶴田 光、佐藤ヒサ子、鈴木京子、大田育子
6	松田	◎松田紀代志、岩崎圭作、本館光男、遠山 良、越田則夫、佐藤道夫、上田きみ子、上野節子、鈴木美枝子

注： ◎はキャプテン



試合前の作戦会議



ジャンケンポンで順位決め



優勝した北村チームのメンバー

## 各種大会報告

### 第39回全日本都市対抗 テニス大会

開催期日：平成 27 年 7 月 24 日(金)～26 日(日)  
会 場：盛岡市立太田テニスコート

#### 岩手国体リハーサル大会について 渡部一夫

標記の大会で、京都市が藤沢市を 4-1 で下し 6 年ぶり 12 回目の優勝を果たした。

本大会には、我がロングテニスクラブからも CP (コートパトロール) として述べ 30 人が右表の如く参加した。朝七時半集合、午後七時迄、(1・2 日目) 晴れたり、大雨が降ったり、変わりやすい天候の中トランシーバーを持って活動した。

おおよそ 2 時間交替で、16 面のコートを一入 3 面から 4 面を受け持ち試合開始と終了前・終了を本部へ連絡、トラブル発生時の監視、等大会運営に寄与した。参加された皆様本当にお疲れ様でした。



参加者名簿

氏名		24	25	26
総括	小笠原征孝		○	○
SCU	藤原 泰子	○	○	○
CP	渡部 一夫	○	○	○
	齋藤 民明	○	○	○
	遠藤 福郎	○	○	○
	丹羽 茂	○	○	○
	菊地 健吉	○	○	○
	阿部 昭吾	○	○	○
	山形 正敏	○	○	
	山本 哲也	○		○
	北村慶一郎	○	○	○
	加藤 典夫	○		
松本 昌人	○			
木村 薫		○		

## 地区活動状況

### 盛岡地区

#### 盛岡地区の活動について 盛岡市 山崎 真

盛岡地区は、ふれあいランド (4)、松園 (4)、山清、そして 27 年から班となった宮古を加え 10 の班とロイヤル、ゆびあすの 2 グループの 12 の団体によって構成され総員 170 名を越える大所帯である。

日頃はこの班、グループ毎のゲーム中心の練習会が行われているが、地区全体による交流会が夏期に、一部の会員による交流会が宮古と遠野の両市でおおむね秋期に行われている。それぞれの交流会の参加者による感想は別稿にて寄せられているが、それぞれの交流会の概要を紹介してみましょう。

##### ◎盛岡地区交流会

盛岡地区会員全員が参加出来る交流会で、例年会員の半数前後の参加が有る。

27 年の交流会は、7 月 14 日(火)太田コートで 70 名(男 53、女 17)の参加者により実施された。参加者を年齢などにより 6 グループに分けそれぞれのグループにおいてペアを代えながら、一日で一人 4 試合を戦う。

これまでは賞品として家庭用品、野菜等が用意され好評であったが、用意する担当者の負担も考慮し、賞品もテニス用品等に変わってきている。

##### ◎宮古交流会

26 年から始められ、盛岡と宮古よりの参加に大船渡からの参加もあり、昨年は年齢等でグループ分けを行ったが今年は宮古班の希望により盛岡対宮古の対抗戦となった。

宮古市が市内、小山田の主にソフトテニスのためのクレイコート新たに砂入り人工芝コートに作り替えた会場は、フェンス等が未完成ではあったものの、市内からも近く、芝生も新しく 10 月 21 日(水)と秋も深まった日ではあったが天候もまずまずと気持ちの良いテニスの日となった。

宮古 7 名、盛岡 7 名(女 1)に大船渡から参加の 2 名(男 1、女 1)に両チームに入ってもらっての対戦は熱戦となり 8 対 8 の引き分けとなった。

なおこのコートは宮古市所有のコートであり、設置の工事費は宮古市の負担で行われたが設備の一部として県テニス協会に配分されていた震災のための補助金の一部が拠出されたことも報告しておきたい。

##### ◎遠野交流会

この交流会は 27 年度で 17 回という実績があり、盛岡地区の活動として行われてきたものではないが、開催の中心となってきたのは遠野の若いお母さんたちの



## 地区活動状況

グループをまとめてテニスを続けてきたロング会員の佐々木利子さん、石直典高さん（中部地区）の努力であり、対戦する参加者の大部分は盛岡地区の会員ということもあるので、一応盛岡地区として報告させていただきます。

この交流会は平成 10 年頃、遠野市から佐々木利子さんに連れられて 3 人のお母さんが盛岡地区ふれあいランド C 班の練習会に参加し、その後 C 班による遠野での指導が 1 シーズン実施され、お母さんたちの進歩目覚ましく、C 班との交流戦をとして始められたのであったが、お母さん方も顔ぶれがかわったり盛岡からも C 班以外の方々も加わったりと変遷を繰り返しながら現在にいたっている。

27 年は 10 月 6 日（火）、遠野市運動公園 TC に遠野 4 名、盛岡 24 名（男 11、女 13）、大船渡 4 名、花巻 3 名の総勢 35 名の参加者が秋の一日、テニスを満喫し、また例年となっている遠野の方々の手作り料理に舌鼓を打ったのだった。しかし、歴史を積み重ねている間に、歓迎して下さる遠野からの参加者が減少し、負担ばかりが増えるのではと、盛岡からの参加者は心配なことも現実である。

使用出来るコートは 4 面という制約はあるものの今後ロングクラブとしての関わり方を考える必要もあるのかも知れない。

### 盛岡地区テニス交流大会

開催期日：平成 27 年 7 月 14 日（火）

会 場：盛岡市太田テニスコート

### 盛岡地区交流大会開催される 盛岡市 木村 薫

交流大会は 7 月 14 日に、盛岡市太田テニスコートで開催されました。

当日は県内各地で猛暑日になり、盛岡でも 32 度近くに気温が上昇する厳しい暑さの中での交流会になりました。

盛岡地区は 170 人を越える大所帯であり、班も 10 班もあります。例年どおり宮古地区の会員も参加しました。

当日は、70 名（男性 53 名、女性 17 名）が参加し、男子 4 グループ 女子 2 グループに分けて試合をしました。

試合は 6 ゲーム先取、試合時間 30 分、セルフジャ

ッジ方式で実施しました。

各グループ上位 3 位まで賞品が授与され、入賞者以外に 12 本の抽選くじを用意するなど、盛り上がった大会になりました。

大会入賞者は、次の方々です。

グループ名	順位		
	1	2	3
A	桜庭耕作	高橋則雄	斉藤明
B	佐藤敏男	高橋征支	藤村清彦
C	和田英輝	植野聖治	松田紀代志
D	菊地健吉	斉藤健一	越田則夫
E	佐々木光子	高橋ふみ子	高橋カツ子
F	川村良子	金野弘子	高野多鶴子

### 盛岡地区交流会に参加して 滝沢市（松園 C チーム）北村慶一郎

7 月よりロングテニスクラブに夫婦で入会させて頂きました北村です。以前はスポーツと言えばゴルフくらいでしたが、3 年前会社をリタイアしてから何か体に良い事と思い積極的に始めたのがテニスでした。何分、試合の経験もなくルールもまともに知らずに見よう見まねでやっていますが、ご迷惑をお掛けしない様頑張りますので、どうぞ宜しくお願いします。

入会間もなく 7 月 14 日に交流テニスがあり、山崎さんと菊地さんの巧みな話術に乗せられいきなり参加となりました。さて、当日は天候にも恵まれ、テニス好き男女合わせて 70 名の永遠の若者が集まり、試合前からそれはもうにぎやかで、大きな声と笑い声にあふれる交流の場でした。人生に少し余裕ができた人たちのコミュニケーションの場なのでしょう。いざ、試合となるとこれが一変しました。熟年の賢さの中に、気持ちは少年のように熱く、青年のように走り、年齢なんて全く関係なかったです。また、スタイルも個性的でとても勉強？になりました。①目にもとまらぬクイックサーブ、②当たりそこないの様なドロップショット③相手を走らせるいじわるロブ④いやらしいスライス等々数々のワザは今後是非参考にさせていただきます。

「6 5 歳は若手だよ」と言われ足に自信があったのでイケるかなと思いきや、どう見てもかなり年上の方に軽くあしらわれ、右往左往。頭脳テニスに脱帽です。いやはや、スーパーマン・スーパーウーマン集団に本当に驚きの日でした。それにしても皆さんよく話し、よく笑い、よく動く。これが若さの秘訣なのでしょう。

当日は本当に暑い日でした。30 度をはるかに越えていたと思います。連続 4 試合となるとさすがに体力

## 地区活動状況

的に厳しいものがありました。若いといっても実際は・・・。

自分のプレイを反省すると、勝ちを意識し力が入り過ぎたように思います。残念ですが 実力でしょう。勝敗は別にして、素晴らしい方々と楽しい時間を共有できてよかったと思います。有難うございました。次回までにはもう少しレベルを上げて臨みたいと思っています。最後に、大会を企画して下さいました会長をはじめ幹部の方々、運営に携わった皆様に改めて感謝申し上げます。



10月21日(水)、盛岡地区の交流会が宮古班と大船渡の大田ご夫妻を誘って総勢16名で宮古の小山田テニスコートで行いました。試合形式は、内陸と沿岸のダブルス対抗戦でそれぞれペアを変えて時間制限なしの6ゲーム先取で対抗しました。

この日は雲1つない晴天のもと小笠原会長と澤田宮古班長の挨拶後10時から試合開始しました。時間制限なしなので早く終わる組、接戦している組とさまざまでした。中には1試合でハアハア息をしている人も見受けられ日常6ゲーム先取の練習していない人からすればもっともかなと感じられました。

休憩タイムは、1試合終わって2試合までの適当に5分から10分くらい休んで途中30分位昼食を取ったりしながら余裕を持って最後の4試合を無事ケガもなく終わることが出来ました。2時30分頃に表彰式ということで個人の勝ちゲームの多い方から1位、田代俊行、2位、小関敬、3位、藤原泰子。という結果になりました。今回の交流は、趣向をこらして内陸チームと沿岸チームとに分かれてやってみましたが、1つのパターンとして良かったのかなと思います。それから宮古班8名の中には、年間の行事に参加できない方も宮古でするなら参加出来るということで7名参加出来て交流を深めることが出来ました。惜しくも入賞を逃した13名全員にも何が入っているか分からないミステリーの品物を自由を選んで和気あいあいの中、一喜一憂し交流試合が終わった後も帰りの残った時間までゲームをして楽しんでいました。

それぞれに個性があり、それぞれに良いところを自分に取り入れてステップアップしたのではないのでしょうか。来期が今から楽しみです。

又、今回女性2人(大田育子さん、藤原泰子さん)の活躍も素晴らしいと感じました。テクニックはもちろんです、テニスにける積極性、いざ試合になると男性よりもハートが強かったのが印象に残りました。

男性諸君(私もですが)今からでも遅くない!! 共にもっと「ケッパッペシ」応援メッセージを書いて感想といたします。それから開催に関して山崎副会長はじめ役員の方々に御相談、御指導を頂いた事に感謝申し上げます。

### 盛岡地区宮古班テニス交流会

開催期日：平成27年10月21日(水)  
会場：宮古市小山田テニスコート

内陸と沿岸のダブルス対抗戦  
宮古市 齊藤健一



## 地区活動状況

### 中部地区

#### 中部地区の交流会と日常活動

花巻市 遠山 良

中部地区では年2回和光ドームで交流会を行っています。今年は3月30日と11月19日に開催されました。

このうち11月の交流会について紹介すれば、今回は男性10名、女性8名の計18名集まり、くじを引いてメンバーの番号を決め、奇数番号グループ対偶数番号グループの対抗戦というやり方で対戦しました。この他メンバーの得点を加算して参加者の順位付も行いました。全ての試合を4ゲームノードで行い7回試合してその勝ち点の合計点により勝敗を決めました。コートは2面なので待ち時間があり、その間は用意されたお菓子や、参加者が持ち寄った漬け物、干し柿、コロッケなどを食べながら世間話やテニス談義に花が咲きました。試合が終わる頃には疲れも見えましたが、怪我も無く無事終了することが出来ました。

試合の結果、偶数と奇数の勝ち点合計が64対64の同点引き分けとなりました。全くランダムな組み合わせだったのにこんなこともあるんですね。個人の成績では、1位：佐々木由則、2位：遠山 良、3位：高橋英子・千葉叔子となりました。



地区内での交流会の他に、春と秋の年2回開催される一関地区、大船渡地区との交流会には中部地区からも毎回10名ほど参加しています。聞くとところによれば、春は優勝したが、秋は最下位だったようです。

これらの各種交流会の他、中部地区の会員は普段からそれぞれが各地域で練習を積んでいますので、その様子についても少しご紹介します。

まず花巻地域ですが、盛岡のふれあいランドで行われるC班の練習会に参加しているメンバーが数名います。この他花巻にはいくつかテニスサークルがあり、そこに参加している会員もいます。そのサークルの名前と練習日を紹介すると、「ピース」が北上の勤労者北部屋内運動場で火、木曜日。「花巻グリーン」が日居城野運動公園テニスコートで月、木曜日。「オレンジ」が同じく日居城野運動公園テニスコートで月、水。「MATS」が花巻広域公園テニスコートで日曜日。花巻市テニス協会主催の練習会が花巻広域公園テニスコートで土、日曜日行われています。

この他不定期に仲間同士で連絡し合った練習も頻繁に行われています。特に冬場は練習の場が無くなって困りますが、去年は和光ドームで一関、金ケ崎、北上、花巻などから連絡し合って集まり、不定期ですがかなりの練習量をこなしました。

北上地域は「ラポーム」が和賀川グリーンパークで火、木曜日。この他同じグリーンパークで月、金曜日練習しているグループもあります。「くりこまクラブ」が金ケ崎の荒巻のテニスコートで、冬場は和光ドームでそれぞれ週1～2回練習しているようです。また、サンレック北上という施設で金曜日の午後練習しているグループもあります。

水沢・金ケ崎地域の会員は「サンピアクラブ」で江刺カルチャーパークで水、金曜日の午後練習。冬場は前沢グリーンアリーナで練習しているとのこと。

このように、中部地区では盛岡地区の会員の様に、ロングの会員だけの練習はあまりありませんが、それぞれの地域のサークルに溶け込んで皆熱心に練習しています。

### 気仙地区

#### 三地区対抗ロングテニス交流会の開催について

大船渡市 大田良華

#### 一関、中部、気仙3地区対抗テニス交流会

開催期日：平成27年10月7日(水)  
会場：大船渡市市営テニスコート

恒例となっております春は、一関ロング主催。秋は大船渡ロングが主催として実施しております一関地区、中部地区、気仙地区の三地区交流大会開催しましたので紹介します。

## 地区活動状況

ときは10月7日水曜日、前日までの秋晴れとはならず、曇りで風やや強しの状況のもと大船渡市市営テニスコート(砂入り人工芝5面)に、一関地区13名(内女子5名)中部地区11名(内女子3名)気仙地区12名(内女子4名)計36名のテニス好きの面々に参加いただきました。試合方式は、男子ダブルス3組、ミックスダブルス1組、女子ダブルス1組の1チーム10名で、6ゲーム先取35分セミアド方式で行いました。

対戦結果は一関チームが2勝0敗、気仙チームが1勝1敗の大健闘、残念ながら例年常勝の中部チームが

0勝2敗、まさかの結果となりました。終了後は、適当に男子4ブロック、女子1ブロックに分け、ブロック内でジャンケンをしてペアを決め、4ゲーム先取の本当の意味での交流試合を時間の許す限り楽しみました。各地区の皆さんも、いつもの練習とはペアと対戦相手も違い、色々な技法を繰り出す方との試合は良い刺激となって今後の上達の助けとなることと思います。来春の一関での交流会にお会いできる日を楽しみに散会しました。



10月7日(水)に大船渡市営テニスコートで開催された3地区対抗テニス交流会に参加された皆さん

### 一関地区

**2015年は159日間延べ1919人が快汗  
創立以来の最高の記録**

一関市 金 謙一

- ①一関地区と一緒に活動するエナンテニスサークル(2003年5月設立)と併せて
  - ・2015年レギュラーシーズン(3/15~12/25)は138日間、延べ1781人、1日当たり平均12.9人
  - ・同 冬期合同特別練習(1/15~3/13)は21日間、延べ138人、同平均6.6人参加
  - ・昨年の有料最高参加者は21人(6月8日)、最少は5人(雨の日)でした。
  - ・同レギュラーシーズンのコート利用時間は964時間ちなみに同様に供給したニューボールは約360個です。で、一関地区のレベルも推し測られます。
- ②メンバーの構成
  - ・2015年10月25日現在の会員数は男性22名、女性9名計31名ですが正規の県のロング会員は約15名です。

- ・主要メンバーの年齢構成の、最多分布年齢帯は60歳代で11人、70歳以上5人、50歳代5人、50歳未満3~4人(男女別年齢分布は公表しません)。
- ③クラブの運営について
    - ・コートの確保は月水で毎週月火木金10~13時3時間2面を確保します。が当日の参加人員に合わせてコートの追加又はキャンセルをし、練習終了後に精算支払いをします。昨年は最大5面11時間2200円が最高でした。尚我々の練習時間帯には競合するクラブも少なく、最大14~16面まで追加可能となります。が、学校が休みの時期はコートの追加ができなく、10数人が2面にひしめくこととなります。
    - ・会費は会員、ビジター、初参加費、練習時間の長短を問わず1人1回200円を現金徴収し、(入会金、会費、他の一切の会費はナシです)コート代、ボール代、大会参加費、その他諸々の会運営の諸費用をまかさないです。
  - ④2015年の主な活動
    - ・春季(4月23日)、秋期(10月7日)、大船渡地区との交流戦開催及び参加。
    - ・一関テニス協会主催ビギナーズテニス大会への参加(7月12日)9人
    - ・一関ビール祭り協賛大カラオケ大会(8月27日)開催12人参加

- ・一関市内クラブ対抗戦(11月8日)男子の部1チーム、女子の部2チーム計14名参加(平均年齢70歳以上の男性チームは女子の部へエントリーしました)一関市内から男女各5チーム参加、各々リーグ戦を行いました。我々のチームの成績?は正規女子チームの4位が最高です。その他は省略します。
- ・エナン、ロング合同大忘年会(12月1日)14人参加。  
 今年は暖冬のおかげで暫くぶりに運動公園で1月4日(月)に新春初打ちを行いました。今年も一年間無事に健康でテニスができます様に祈りながら、一関ロングの活動報告とします。



## 新年会、米寿・喜寿を祝う会

### 新年会、米寿・喜寿を祝う会 に参加して

遠山 良

平成28年2月9日12時からホテルメトロポリタン盛岡4Fで新年会、米寿・喜寿を祝う会が開催されました。祝賀対象者は米寿3名、喜寿7名の計10名でしたが、米寿では水原正さん、喜寿では中屋重行さん、熊谷尚久さん、松田紀代志さんの計4名が祝賀会に参加されました。一般参加者は32名で計36名で開催されました。

司会は例年どおり高橋秋美さんで、佐藤晋平副会長の開会の言葉により会が始まり、小笠原会長から米寿・喜寿を迎えられたお一人お一人にお祝いの言葉が述べられました。記念品贈呈の後、各人からお礼の言葉を頂きました。前会長の佐藤敏男さんの乾杯の音頭により賑やかに祝宴が始まりました。

今回の呼び物は岩上敏次会員のお兄さんの岩上敏一さんによる大道芸です。岩泉からわざわざ参加頂きました。全て手作りなようですが、人形や面白い楽器、傘など様々な物を頭の上に乗せて回転させたり、音を出したりと、面白おかしく楽しい芸でした。

次に、カラオケが始まり、のど自慢の会員が次々に自慢の歌を披露しました。合唱は北国の春と世界に一つだけの花の2曲を歌いましたが、北国の春はみんな元気よく歌えましたが、世界に一つだけの花は意外に難しく、何だか声が小さく途切れ途切れで、かわいそうな花になってしまったのが反省点です(^^;)。次回はもっと自信を持って歌える歌を選んだ方が良さそうです。

祝宴が大いに盛り上がったところで、ビンゴゲームが始まり、更に盛り上がりました。

佐藤吉弘副会長による閉会の言葉でお開きとなりま

した。

それにしてもロングの会員の皆さんはお元気な方が多いですね。幾つになっても元気にラケットを振り回し、いつまでも楽しくテニス人生を送られる事をお祈りいたします。



左から松田紀代志、熊谷尚久、中屋重行、水原正(敬称略)



### 喜寿を迎えて ーテニスはフットワークー

熊谷尚久

私は、ここまで生きてきてこれたのはテニスのおかげだと思っている。テニス優先で生活している。

テニスをこれからも続けるためには何をすれば良いか。

「テニスはフットワーク」

エースの取れるサーブ、軽快なボレーそして粘り強

いストロークといずれも大切だが、私の場合フットワークが一番大事だと思っている。

私はこのフットワークを維持するために週に2、3回は往復5kmぐらいある「高松の池」までウォーキングを続けている。「高松の池」は皆さんもご存じのとおり冬は白鳥、カモ等の鳥類、こい等の魚類も見られる。

春以降は桜等の花々さらに競馬場の跡地には花壇が植えられ大量の花が植えられている。目でも楽しんでいる。

喜寿を迎えたこの頃は、ついて行くのが精一杯

後ろからでもついて行けるように、今日も「高松の池」に出発。

## 会員の声

### 新会員の声

#### 継続は“力”なり

#### H27年入会 三井義和(盛岡)

この度「ロングテニスクラブ」に新規加入することになりました三井と申します。

同じロイヤルテニスクラブから私を含めて4名加入したのですが、なぜか私に白羽の矢が当たってしまいました。お断りするのでも大人げなく感じ、潔く(?)お受けした次第です。

私とテニスとの出会いは、かれこれ35年くらい前に遡ります。勤めていた会社にテニスコートが3面あり、そのころのテニス部は地元(埼玉県狭山市)では屈指の強豪でした(同市にテニス協会を創設するのに尽力した模様)。

ラケットを購入し、テニスシューズを新調していざコートにむかいました。

しかし、誰からも声をかけられず、こちらから「お願いします」の勇氣もなく、むなしい日々が何度かありました。その内誰ともなく教えてもらえるようになり、我がテニス人生は遅まきながらスタートしました。

50歳を過ぎた頃から「テニスが生涯スポーツ」というムードになり、腕も少しずつではありますが右肩上がりを感じてはいましたが、テニス部内の順位はラ

ンキングも付けられない「雑魚」一尾にすぎません。

50代後半になると、強い先輩達がめでたく定年を迎え、どんどんオーバーフローして行き、やっと私にもお鉢が回って来ました。何回か公式の団体戦(県の実業団等)にも名を連ねるにいたりしました。(但し、戦果についてはここでは控えさせていただきます)

定年プラス1年勤め上げ、39年勤めた会社を辞しました。その後、埼玉を後にして岩手は盛岡に縁あって引っ越してきました。

最初の仕事はテニスクラブ探しでした。幸い我が家から車で10分のところにロイヤルテニスクラブがあり、即入会した次第です。

還暦がすぎてからもまだ感じているのは「去年の自分より、今年の自分の方が勝る」ということです。

脳みその活性とか、運動神経は年々下降線をたどりますが、全体的にテニスの技量はまだ上昇気流に乗っているという実感があります。

これは中毒なんでしょう。見事にはまってしまいました。しかし、充実感があります。

これこそ「継続は“力”なり」のひとつの例でしょう。

ロングテニスクラブの名に恥じぬよう、元気にコートを走れる内はラケットを握りしめていたいと思います。無心になってボールを追えば、自然と健康もついて来るはずですよ。

皆さんもどうか生涯スポーツとしてテニスを堪能しようではありませんか。

**追悼**

村木敏弘 経歴等

五十嵐香織

昭和 20 年 6 月 16 日、盛岡大沢河原の菓子問屋の次男として生まれる。

盛商卒業ののち家業を手伝う。

晩年は妻とともに緑が丘で印章店の代表を務め、引退。

昨年 8 月、脳腫瘍(脳炎)と診断され入院、同年 11 月 13 日、急遽水頭症により他界。享年 71 歳。

父はテニス、スキー、釣りなど、多趣味でアクティブな人でした。

父がテニスを始めたのは私が子供の頃でした。

以来父は週に一度地元のテニスサークルでテニスを続けていました。

6 年前に最愛の伴侶(私の母)にガンが見つかり 2 年後に他界してからは、落ち込んでしまい、家にこもることが多かったのですが、ようやくテニスをまた始めたと聞いたときにはホッしたものでした。

その矢先に父は旅立っていきました。今頃は天国で、母とテニスを楽しんでいるのかも知れません。

ロングテニスクラブの皆様には大変お世話になりました。皆様どうぞいつまでもお元気で、テニスを続けられて下さい。ありがとうございました。

**追悼**

鈴木喜七さんを偲んで  
一ねんりんピック第 1 回から 6 回  
まで 6 年連続出場

山崎 真

年も明け、正月気分もようやく薄れた 1 月末、気仙地区長の刈谷貞夫さんより電話があり、ロング副会長や相談役、そして岩手県テニス協会副会長としても長年働かれた鈴木喜七さんが亡くなられたとのお知らせでした。

鈴木さんはロング発足時からの会員であり、ロングが設立前の 1988 年ねんりんピック全国大会第 1 回大会から第 6 回大会まで連続 6 回、監督・選手として出場するという現在では考えられない記録もお持ちのベテラン選手であった。大正 14 年生まれ、90 歳であった。

鈴木さんとのテニスで私には忘れられない思い出が

ある。本会報地区活動でも紹介の遠野市での交流会が始まって間もない頃、大船渡から参加された鈴木さんと対戦をする機会があった。鈴木ペアの打ったボールがネットの近くにいた私のすぐそばに落ち、強いスピンがかかっていたためコートの外側のボールのそば付近に落ちそうになった。私は夢中で地面に落ちる直前のボールに飛びつきネットの外側から鈴木さん側のコートに打ち込んだところそのボールはネットの上を通過していないのでアウトではと問題になった。そこへ鈴木さんが飛んできて、これはルール上セーフと認められているので問題はないと裁定され両チームとも大いに納得したのであった。

会報第 9 号に書かれたご自身のテニスは子供の頃にはじめたソフトテニスから社会人となって知った硬式テニスへとラケットを持ち替えながらのテニス人生であったことが分かる。

普段は温厚なお人柄で小柄な鈴木さんは、ひとたびコートに立つと軟式仕込みのドライブボレーを相手コートに打ち込む鋭刺としたプレー振りであった。ルールにも精通され、勝敗に拘泥しないスポーツマンシップにあふれるすばらしいテニス人として私にとっても忘れ難い方である。

新入会員

26年度

地区	氏名	居住地	所属	生年月
盛岡	三井義和	盛岡市桜台	ロイヤル	S26.7
"	中林佳明	盛岡市北松園	松園A	S18.3
"	太田 博	盛岡市月が丘	ロイヤル	S27.2
"	竹崎悦夫	滝沢市巣子	ロイヤル	S24.3
中部	佐々木由則	奥州市水沢区		S30.12
盛岡	高橋正明	盛岡市前九年	ふれあいC	S21.7

27年度

地区	氏名	居住地	所属	生年月
盛岡	山本公明	滝沢市鶉飼	松園A	S28.3
"	日野澤年子	盛岡市山岸	松園B	S27.5
"	水野 敏	盛岡市上田	松園A	S25.11

27年度

地区	氏名	居住地	所属	生年月
"	女鹿 貢	盛岡市山岸	ふれあいC	S27.11
"	伊東悦子	盛岡市北松園	松園B	S30.11
"	畑中登久子	滝沢市野沢	松園B	S33.8
"	堀川美枝子	盛岡市北松園	松園B	S33.5
"	澤口紀子	盛岡市向中野		S28.1
"	村井繁夫	滝沢市穴口	山清	S19.9
"	宮本 隆	盛岡市向中野	松園A	S25.5
"	吉田利弘	盛岡市津志田	ふれあいD	S30.6
"	北村慶一郎	滝沢市鶉飼	ふれあいC	S25.10
"	北村美知	"	ふれあいC	S29.2
一関	佐藤道夫	一関市三関		S30.1
盛岡	多田 博	盛岡市津志田	ふれあいB	S27.10

事務局だより

27年6月の総会において事務局長であります山崎真氏から引き継ぎました、小関 敬と申します。会報21号の記事を見ると山崎氏は平成12年度から14年にも亘り事務局長をされていたことに驚くとともに重責を完遂されたことに敬意を表するとともに、自身は14年もやるとなると80歳です。

そんなに、世代交代をしなかったことにも驚きです。70歳ぐらいで解放して欲しいと思います。(2から3期で交代すべきだと思います)事務局長を始め広報委員長等多くの方が初めての体験をしての1年でした。会長、副会長が残留し、山崎氏も副会長として残ってくれたため、各種大会の裏方のことや、県内のテニス関連の方々との情報交換、県民長寿祭、東北マスターズ(北東北マスターズ)に於ける他県との事務局長との連携等、指導を受けながらの1年でした。

また、東北マスターズ大会等で入賞できたことは初めての体験です(新聞に載る事も)

今年度は、第71回国民体育大会「希望郷岩手国体」

が10月から始まります。昨年は、プレ国体のテニス都道府県大会の支援を競技委員長を筆頭に数名の方々に参加してくれました。まだ人的な支援が具体的にありませんが会員の方々に支援の要請がありましたら積極的に参加していただきたいです。

また、昨年は、各班を回って顔を知ってもらったりと思いつつ、自分のテニスの曜日と重なると自分の方を優先しましたので、今年は、各班の練習日にラケットを背負い一緒に楽しませてもらいながら意見交換をしたいと考えておりますので、その節はよろしく願いいたします。

最後に、ILTCが発展するためには会員一人一人の協力と調整が必要ではないかと思っています。自分も楽しく、相手も楽しく、皆も楽しくとは中々行かないかも知れませんが、良い一日一日を送って頂けたらと思います。そのためには健康第一です。

小関 敬

クイズに挑戦の答え

クイズの答えは以下のとおりじゃぞ。合っておるか？

問題1の答え

a	b	c	d	e	f
3	2	4	5	7	8

問題2の答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
6	8	3	6	5	4	6	5	9	4

