

秋季テニス大会に参加して

佐藤 秀志

令和6年度第2回テニス大会が11月8日(金)利根浄化センターテニスコートにおいて開催されました。

参加者は、女性9名、男性10名、コート1陣4名 計23名でした。

大会当日は、冷え込みの厳しい朝でしたが、集合時間9時ごろには前日の強風も止み、絶好のテニス日和となりました。

9時30分幹事から大会運営の説明、本谷コーチからのご挨拶(ワイワイテニスの心得等)、堀田コーチからルールの説明があり、引き続き準備体操を行ってよいよ試合が開始されました。



結果は次の通りです。優勝 佐藤秀志 8ゲーム取得 2位 佐藤和子 7ゲーム取得 3位 飯塚敏雄 7ゲーム取得



幹事の方が決めていましたので、試合となり、1人2試合、合計12試合です。10時から約2時間Aコート・Bコートに分かれて熱戦が繰り広げられました。各試合、白熱した展開でしたが、

テニスを始めて、いつの間にか5年半経ちますが、これからもコーチの方からのレッスン、先輩方の教えをいただきさらにステップアップして、益々テニスを楽しんでいけるよう頑張りたいと思います。



寒い中の運動について

少し前まで熱中症に注意と騒いでいたが、急に冷えるようになり夏から急に冬が来た雰囲気です。寒い中の運動にはいくつか注意点が



寒い中の運動は筋肉が固くなりやすいので、運動を始める際には必ずストレッチや体操をして身体を温めてから始めましょう。

また、汗をかきにくいため忘れがちになる水分摂取も意識するようにしてください。

外で運動をする場合は、室内外の気温差に注意しましょう。暖かい室内から寒い外に出ると血圧は急上昇します。脱ぎ着のしやすい服装でしっかりと防寒対策を行ったうえで運

動するようにしてください。

火曜日夜の活動について

火曜日の夜は、小学生・中学生が多く参加しています。最近はその父兄も多く参加するようになり、11月に入り参加人数が50名を超え大混雑しています。

ビジターが40名を超えるようになり会員の参加は5名程度になっています。会員の方がバドミントンなどに来られても、ともに活動ができない状態が続いています。

現在来ている小学生が中学生になり減少する可能性もあり少し様子を見ている状況です。会員の方々にはご迷惑をおかけしますがよろしく願います。



運営委員会より

11月13日(水)開催 運営委員会報告

1.各プログラムからの報告

- 1) ニュースポーツ(火) 20~30人前後の参加 11月初めの2回は50人を超えた
2) バドミントン(土・日) 5~10人位の参加
3) 卓球(土・日) 0~8人の参加
4) 健康体操 平均15~16人位の参加
5) グラウンド・ゴルフ 平均19人の参加
6) テニス 平均8人の参加
7) バドミントン(日) 8~10人の参加

2.月次会計報告

収支は問題なく推移している

3.活動について

- 1) 11月活動
・テニス大会の報告 11月8日開催
・バスツアー下見報告/準備状況の説明
2) 12月活動計画
・卓球大会 12月21日(土)
・年末施設使用不可 12月29日(日)~

4.その他

- 1) 備品貸し出し報告
2) SSC 連フォーラム開催案内
3) 学校跡地進歩状況報告会(情報提供)

Table with membership statistics for November 2023: Male 50, Female 64, Total 114.

Table with publication details: Date (Nov 26, 2023), Location (321), Phone (090-1407-4480), Editor (Takano).