

市 協 会 報

発行者：新保慶吾 新発田市舟入町1-17-14

『第3号発刊にあたって』

新発田市バウンドテニス協会 事務局

今年も残すところひと月余り、例年の事ながら時の経過の早さに今更ながら気づかされます。今回も協会報発行に向けて準備万端余裕をもって進める予定だったのですが、昨年とほとんど変わらないペースとなってしまいました。

今回も原稿をお寄せくださった皆様ありがとうございました。

今年も県内各地でバウンドテニスの大会や講習会、練習会が開催され新発田からも沢山の方に参加していただきました。全日本選手権に出場した選手をはじめ、参加された方は各人それぞれに成果と反省、そしてこれからの自分の課題を見つけてきた事と思いますので今後の練習にも一層熱が入る事と期待しております。

また、今年も市内の各サークル合同練習会を開催し、その中でサークル代表チーム対抗のB T ラリー戦を実施いたしました。優勝チームには立派なカップ（持ち回り）を準備し参加者の盛り上げを図りました。栄えある第1回目の受賞は接戦の末「しばたバウンドテニスクラブ」でした。他のチームも来年は優勝カップをめざして頑張ってください。

さて、新発田市のバウンドテニス愛好者の特色は何でしょうか？ある大会へ参加した時、他の市町村の人から「新発田の人はバウンドを楽しんでやっていて羨ましい。」「普段どおり楽しそうにやっていて緊張していない。」という風な事を言われたことがありました。実際はそんな事ないとは思いますが、その人にはたまたまそのように見えたようです。そう言っているチームの人はというと緊張しまくって、いつもの半分も持っている力を出せない。サーブもあさっての方へ行くしストロークもネットに掛かる、ネットを越そうと強く打つとバックアウト。そんな状態なものですから、つい比較してしまいそんな言葉になったのでしょうか。新発田は決して試合で強い訳でも、技術的にレベルが高いわけでもありません。でもバウンドテニスを楽しみながら少しでもレベルアップしようと取り組む姿勢が、たとえ足取りはゆっくりでも着実に高みへ向かって進んでいる、新発田の特色や良さはそんなところにあるのではないのでしょうか。

来年は「北信越ブロック親善交流大会」が新発田市カルチャーセンターを会場に6月5日(土) 6日(日)の日程で開催されます。市教育委員会等への後援依頼などは、県協会の二宮会長と市協会長が市の滝沢教育長にお願いに上がりまして了承されております。地元として開催準備や大会当日および5日夜の懇親会関係で新発田支部が担当する仕事も出て来るかと思いますが、皆様

のご協力をよろしく申し上げます。



平成 15 年度の主な大会入賞者一覧 おめでとうございます！

1	第 8 回新潟県 B T 選手権大会 4/20 (新潟市東総合体育館)	女子リダブルス 第 2 位 女子ミドルダブルス 第 3 位 女子シニアダブルス 第 2 位 男子シニアダブルス 第 3 位	吉田文子・新関昌枝 五月女景子・中野登喜子 下妻逸子・内山佳予子 山賀正治・近藤正徳
2	第 1 回 新発田市サークル対抗 B T ラリー優勝杯争奪戦 7/19 (サン・ビレッジしばた)	優 勝 しばたバウンドテニス クラブ	中野登喜子、吉田文子 阿部浩子、木戸光子 佐久間マサ子、丸山玲子
3	第 13 回聖籠町近郷親善 B T 大会 8/31 (聖籠町総合体育館)	1 位グループ 第 2 位 他に入賞した方があられましたら情報不足につきご容赦を！	林 嘉彦・富樫満知子
4	第 14 回新潟県 B T 親善交流大会 9/28 (聖籠町総合体育館)	B クラス 3 ~ 5 位 G r 第 2 位	富樫忠昭・渡辺光江

(以上敬称略)

『 各種大会に参加して 』

しばた B T C 阿部浩子

バウンドテニスを始めて、もう 4 年半が過ぎました。始めた頃は週 1 回汗を流す事がとても楽しみでした。そのうち、子供の成長とともに家を空けることも出来るようになり、県親善交流大会や近隣での大会にも誘われて参加するようになりました。そしてなんと無謀にも今年の 4 月には県選手権大会にも顔を出してしまいました。別の世界と思っていたのに……。

大会が近づくと、我がクラブではそれに向けての練習メニューを取り入れる等しています。しかしながら、俄かに上手になるわけがなく、徐々にプレッシャーを感じるようになり(それがどんな大会であろうと) 当日朝は食欲も落ち、体調にも変化をきたし、あげく

にやはりサーブは入らない。(自信がないからそうなるらしいのですが。)そして落ち込んで帰宅することが度々です。つい最近の聖籠町であった県親善交流大会もそうでした。ペアの方ゴメンネ。

でも“参加する事に意義がある”という暖かい励ましとともに、上手な方のプレーする様子を見て、「ああいう風に私も打てるようになりたい！」という向上心が湧いたり、他の試合を見ることで勉強になることも多く、めげずに参加してよかったのかも自分に言い聞かせています。もちろん大会で御一緒できた方々と知り合いになれるのは別枠の大きな魅力です。

いつも大会後に自分なりに反省しています

が、外に出て行って良かったと少しでも思えるように、楽しみながらも目標を持って続けていきたいと思えます。



バウンドテニスはそれ自体でも楽しいスポーツですが、バウンドテニスを通じて他市町村に友達が出来たり、向上心や技術力アップの楽しみもありますね。



『第 15 回新潟県スポーツフェスティバルに参加して』

NEO21 中村浩一

6月22日(日)の“第15回新潟県スポーツフェスティバル、バウンドテニス大会”に参加いたしました。

今回の会場は、田上町の田上町民体育館にての開催であり、当チームはトリムの部への参加でした。ラリー対抗戦、チーム対抗戦の競技への参加で、ラリー対抗戦では3回のラリーにて行ったわけですが、1回目の成績が非常に良く期待を込めて2回目、3回目と行いましたが、もろくも期待はずれの結果(実力どおり?)でありました。しかし、1回目の回数がコンスタントに出せるようになれば、今後は上位入賞も夢ではない事がわかり、次回の大会へ向けて大きな収穫になりました。

チーム対抗戦につきましては、全員一生懸命頑張ったのですが成績は満足に行くものではなかったと思います。大会という事もあり、なかなか普段どおりのことが出来なかった面もあったかと思えます。

私個人的には、練習不足を思い知らされました。今後は、もう少し練習にも参加して自分自身が満足に行く結果を残せるようにしたいと思います。そして、今後は大会にも極力参加し試合の結果だけにとらわれず他のチームの皆さんとの交流も深めながら、少しでも技術の向上に努め気持ちの良い汗を流しバウンドテニスを続けていきたいと思えます。

まだ、当会は発足したばかりの会です。諸先輩の方々には、今後共ご指導を頂きながら少しでもバウンドテニスの普及に努めていきたいと思えますので、よろしくお願い致します。

実力は十分に持ち合わせていることが証明されましたね。あとは安定してその実力を、何時でも発揮できるようにするだけです。でもそこが一番難しいところでしょうか。気長に取り組みしましょう。

『 貴 重 な 体 験 』

かがやき 内山佳予子

バウンドテニスの先輩に「勝敗にこだわらずに楽しんできましょう」と誘われて、かる～い気持ちで参加した親善交流大会でしたが、試合当日の朝受付でもらったゲームの組合せ表を見て絶句……何かの間違いか私の名がAクラスにあるではありませんか。申し込みが遅かったのそこに組み込まれたとの事、審判も出来ない、ボレーも出来ない、ないないづくしの私はビックリ仰天！

自失呆然としている間もなく時が過ぎ私たちの出番となりました。

何しろ対戦相手は県のトッププレイヤーの方々、胸を借りるところが同じコートに立つことさえ、面映い気持ちでいっぱいでした。試合開始後数分でゲームセット、相手は瞬時にこちらの癖と弱点を見てとりミスの無い試合運びで緩急取り混ぜたボールで攻めてきました。悪夢のような時間の流れの中で爽快感があったのは、対戦相手の方々が未熟な私に対して対等に扱って下さったことでした。私のパートナーには手足を引っ張って悪いことをしてしまいましたが、貴重な体験と高レベルなゲームを沢山観戦することができまし

た。

私のゲーム内容はさておき、いつもバウンドテニスの大会に参加して感じることは、大会の企画運営の素晴らしさです。この会のように開会式の出席者が閉会式までとどまっているスポーツ大会は少ないのではないのでしょうか。

1回戦で敗退しても、それを反省材料にそのあともゲームを楽しめたり、レベルの高低に関係なく全員参加のサバイバルラリー戦で勝ち残っていく人に拍手と声援を送り、参加者の心がひとつになっている様子には感動してしまいます。賞品・景品にも細かな気配りが感じられ事務局のかたがたに拍手喝采を送りたいと思います。

今日の経験を早速これからの練習目標にしようと気持ちも新たにいたしました。

試合の情景が見えるようですね。沢山の仲間の力で成り立っている大会です、バウンドテニスは奥の深いスポーツです。ですからこれからも目標を持って、練習も含めて楽しんでください。



『 東 京 大 会 』

しばたB T C 吉田文子

思いがけない全日本選手権への出場。どうして？と、とても考えられない事でした。考える時間もないままに行って来てしまいました。東京体育館は私にはとても広すぎました。他県の選手の方達は皆さんとても元気そうで、気迫さえ感じました。試合が始まると、得点するたびに大きな声でのガッツポーズ、見ていて私も“やるぞ！！”と思いつ合に出たのですが、全然！駄目でした。一人前に「全国の壁は厚かった」などと言ってきましたが、これこそ身の程知らずの発言でした。自分の考えの甘さに反省をして

います。次回はこれらのことを良く考えて挑戦したいと思います。

東京行きが決まってから、沢山の友達からご協力・ご指導していただきました。本当に有難うございました。

全日本選手権大会への出場おめでとうございました。参加してみて初めて分かる事も沢山あるものと思います。これからも是非挑戦し続けてください。



『 第 1 4 回新潟県バウンドテニス親善交流大会 』

(B T を通して思うこと)

NEO 2 1 - しばたB T 星 千恵子

去る9月28日、聖籠町体育館において新潟県親善交流大会が開催され、NEO 2 1からは5名が参加しました。この大会は当日抽選でペアが決まり、私は栄

町・コメットさんの坂井さんと組ませていただきました。少しほっとすることができたのは、あれだけ大勢いる中からパートナー探すって大変なのに、向こうから“にこにこ”しなが

ら飛んで来てくれたんです。
大会にはBクラスでエントリーしたから、何
だかふんわりとしたムードでいい感じでした。
「親善大会」という名称にふさわしく、和気
あいあいとした中に交流も深められているよ
うな気がしました。
私はいつも、大会の試合では緊張のあまりか
らだか固くなってしまおうのですが、この大会
では坂井さんのおかげで十分に楽しむことが
出来ました。(坂井さんありがとッ！)
必要以上に緊張しては駄目ですが、適度な緊
張感を持って試合に臨む事の大切さを教えら
れました。この出会いに感謝しつつ『また、
どこかの会場で逢えたらいいね』なんてこと

に思いを馳せ、人それぞれに大会に参加する
事で新しい発見をしたり、今までとは違う別
な楽しみ方を見出してこそ、長い付き合いが
出来るのだと感じました。
時には嫌な思いをすることもあつたでしょう。
けれど、それも時を重ねるにつれ、納得のい
くもの変わる時が必ず来ると信じています。
切磋琢磨することを忘れずにいたら、パウン
ドテニスの技術や人として成長する事が出来
るのではないかと期待しています。
いつまでたっても上達しないけど、楽しみ・
出会い・発見・・・があるから、めげないで続
けて来れたような気がしています。

パウンドテニスを通じた、人と人との出会いも楽しみですね。



特集 1 テニス肘の治療と予防について

最近肘を痛めたという話をよく聞きます。テニスエルボーは愛好者の多くの皆さんが一生で一度は経験されるラケットスポーツ特有の傷害です。テニスエルボーの痛みは肘関節の外側部(上腕骨外上顆)あるいは内側(上腕骨内上顆)に発生します。一般的に初級者が外側に経験豊富な上級者が内側に痛みが発生すると言われます。肘関節の外側部と内側部にそれぞれの前腕の伸筋群と屈筋群が筋腱となり骨に付着しております。ボールを打った時の衝撃や振動が手からそれぞれの筋肉を經由し骨の付着部を刺激し付着部炎あるいは微小断裂を起こし痛みが発生します。(握力が落ちるためタオルが絞れない、ドアノブが廻せない、ビール瓶が持てない等の症状)

大きな原因としては次の4つが考えられます

- 1) フォームの悪さ
- 2) 合わないラケット
- 3) 固すぎるテンション
- 4) オーバーユース

ほとんどの場合が1)～4)の因子が複合的に関与していますが、4)の練習過多あるいは十分な準備運動無しにいきなり練習を始める事が大きく関与しています

まず原因を探し予防をしましょう

1) 自分の場合の原因が何であるか原因を探して見ましょう

- イ) フォームであれば**フォームの矯正**
- ロ) ラケットがあわなければ**自分にあつたラケット**に交換
- ハ) ガットの**テンションが強ければ弱め**にする
- ニ) 練習日の間隔や**練習量を考慮**する
- ホ) **年齢を考慮**してプレイする

2) プレイ前プレイ後の予防

- イ) 上肢のストレッチは勿論全身の**ストレッチ体操を十分**に行い全身の筋肉、腱をほぐしておく
- ロ) クールダウン(体操や**ストレッチで練習を終える習慣**)
- ハ) 入浴時に上肢の**マッサージ**

新発田市のバウンドテニス普及にあたっては、「無理なく・楽しく・さわやかに」という基本的な考え方の元に、生涯スポーツとしての面に軸足を置いて進めてきております。ともすれば全日本選手のような技術的にも優れたプレイ、圧倒的な強さを持ったプレイに憧れにも似た気持ちを持つこともあるかと思えます。そのための講習会や練習会もあります。そこでよく考えなければいけないのは、技術論だけでは無理があると言う事です。いままで余り運動もしてきていない人に、スピードボールを打つ練習を要求しても、体力的・筋力的に無理がありますので障害発生の恐れもあります。バウンドテニスというスポーツと生涯付き合っていくには無理の無いように、**自分自身が自分のスポーツライフをコントロールしていく事**が大切ですね。

もし、肘などに痛みや異常を感じている人は、コーチや指導者に相談し原因を共に考え矯正してください。急がば回れ、忍耐と勇気を持ってバウンドテニスを休むことも早期回復の近道です。プレイが出来なく日常生活にも支障を来している場合は、専門医(整形外科医やスポーツ医)に診察を受け直接アドバイスを聞いたほうがいいですね。

特集2 気温の変化とガットのテンション(張力)について

12月も中旬に入りめっきり気温も下がってきました。そこでバウンドテニスと気温の変化のかかわりについてちょっと考えてみましょう。

一般的に空気などの気体は温度が上がると膨張し、温度が下がると収縮します。

バウンドテニスのゴム製ボールの内部でも同じ現象が起こり、冬場のように寒く、気温が下がるとボールの内圧は下がりボール自体弾みが悪くなります。ですから冬場はバックアウトしにくいとも言えます。その状態で一生懸命練習して春になり、暖かくなって同じ打ち方をすると何故か

みんなバックアウトということになりますね。

新潟より北のもっと寒い地方では冬場、練習に使うボールをクーラーボックス（断熱容器）に入れ、湯たんぽとかホッカイロで暖めて使っている、とか聞いた事もあります。

さらにガットのテンションも気温で影響を受けます。ボールとガットのボールの弾みに影響する部分をバランスよく調整すれば年間を通して同じように安定してボールを打つ事ができるかもしれませんね。（えっ、早く気温の影響が実感できるくらいになりたいって～？）

因みに一般的に同じ力で打った場合、ガットのテンションを上げるとボールの飛距離は短くなり、ボールを打った時の衝撃をガットが吸収しない分、腕に衝撃が伝わり易くなります。逆にテンションを下げるとガットのたわみも加わりボールの反発力も加算されて飛距離は伸びます。

バウンドテニスコートは狭いのでバックアウトしやすいのですが、かといってテンションを上げれば良いという訳でもありません。同じテンションでもラケットがレギュラーサイズとデカラケではデカラケの方が飛びます。

ラケットメーカーは初心者から上級者まで総合的に勘案して、適正テンションを30ポンドとしているようです。

やはり自分の体格とか体力・技術・打球感など自分に合ったテンションを見つける事と、しっかりしたフォームを身につけることが肝要ということでしょうか。

あなたもインターネットにアクセスしてみませんか？

新発田市にもバウンドテニス仲間のホームページが出来ました。

「NEO21 林 嘉彦さん」の個人的なホームページを、新発田市バウンドテニス協会会長認定ホームページとさせていただきます。

市内や県内バウンドテニス愛好者同士の交流の場として、掲示板を利用した意見交換やコミュニケーションの場、さらに市内各サークルの練習日程や技術的な情報なども随時発信されています。

景品つきのイベントもあります。1回目のイベントは1000番目のアクセス者はだれ？

そのアクセスカウンターの記念すべき1000番目の方は、残念ながら新発田の愛好者ではなく、栄町コメットクラブのハンドルネーム「バナナ姫」さん、豪華？景品をゲットされました。

また次回のイベントを企画しますので、皆さんも是非チャレンジしてみてください！

詳しくは「haya氏のページ」にあなたもアクセスして覗いてみてください。

ホームページアドレスは下記の通りです。

<http://homepage2.nifty.com/HAYASHI/index.htm>

それでは皆様、ご家族おそろいで良いお年をお迎えください。
来年も元気でバウンドテニスを楽しみましょう！

