

# 滋賀レディースだより

平成28年7月発行  
第17号  
滋賀レディース  
ソフトテニス連盟

NO.1

第36回近畿都市対抗レディースソフトテニス大会

期日：平成28年6月2日（木）

会場：兵庫県立明石公園テニスコート

## 近江八幡市チーム

近江八幡市 0-3 京都市スラッカー  
近江八幡市 1-2 東大阪市  
3位グループ決勝トーナメント  
近江八幡市 0-2 高槻市

## 東近江市チーム

東近江市 2-1 城陽市  
東近江市 1-2 堺市フレッシュ  
2位グループ決勝トーナメント  
東近江市 0-2 西宮市

近江八幡市・東近江市の皆さんお疲れさまでした。



八幡レディース 大植 なつの

「人数が足りないの。補欠で良いからメンバーに入ってね」という事だったのに、気付けば「あなたも試合に出てね」に変わっていて、不安と心配で胸いっぱいでした。「とにかく、チームに迷惑をかけない様にしよう」「足を引っ張るのは嫌だ」と思っていたのですが、当日は風が強く、ミスもたくさんしてしまいました。でも、風が味方してくれる事も何度かあり、一勝を挙げる事が出来たので、何とか「合格点を取れたかな」と胸を撫でおろしました。他府県の方々の気迫あふれる、力強いプレー、スピード感あるプレーを身近に感じて、ワクワク・ドキドキして「もっと上手になりたい」「頑張ろう」と思ったのは言うまでもありません。普段、ほとんど県外の試合には参加しないのですが、たくさんの刺激とやる気をもたらえた事に感謝です。



## 第41回滋賀レディースソフトテニス大会

期日：平成28年6月7日（火）

会場：滋賀県立彦根総合運動場庭球場

	優勝		準優勝	
すみれ	谷 和季	川嶋 愛		
	一般	志賀STC		
ばら	古川千津子	小山智佳代		
	大津なでしこ	大津なでしこ		
ゆり	石井智子	鈴木由美		
	志賀STC	志賀STC		
きく	太田みどり	野本久美子		
	大津なでしこ	大津なでしこ		
あやめ	松井安子	山田早苗	山田千代	井上恵子
	大津なでしこ	大津なでしこ	さざなみレディース	さざなみレディース
はぎ	根上律子	多田清美	岡本美代子	井口由美子
	八日市	八幡レディース	蒲生レディース	大津STC
さつき	野々口淑子	岡治和江		
	志賀STC	さざなみレディース		
ふじ	藤橋由紀	松浦みどり	谷口直美	川野美香
	甲賀レディース	甲賀レディース	安土レディース	水口おもいDAY'S

今回も滋賀レディース大会は、雨で開催が危ぶまれましたが、皆さんの熱意とお手伝いのお蔭で無事開催する事が出来ました。有難うございました

お礼申し上げます



## 第26回近畿レディースソフトテニス フラワーズ大会

期日：平成28年6月28日（火）

会場：長浜バイオ大学ドーム

	ひまわりA	ひまわりB
1位	兵庫県	大阪府
2位	大阪府	和歌山県
3位	京都府	兵庫県
4位	滋賀県	奈良県
5位	奈良県	滋賀県
6位	和歌山県	京都府

代表選手	ひまわりA	ひまわりB
監督	上門美登利	藤戸 恵子
すみれ	松井 安子	中村 宇余
	山田 早苗	川嶋 愛
ばら	小山智佳代	重田 理恵
	古川千津子	高垣 敦子
ゆり	村田 敏子	石井 智子
	上門美登利	鈴木 由美
きく	太田みどり	清水志津子
	野本久美子	藤戸 恵子
あやめ	藤木 幸	奥村 深雪
	大村 節子	服部 光子

## 60歳以上のゲスト練習会

講師：亀井加奈子氏（京都レディースソフトテニス連盟副会長）

補助員：新庄薫氏・井村香織氏

期 日：平成28年6月30日（木）

会 場：近江八幡市立運動公園コート

## 体幹力をプラス

体幹はスポーツにおいて重要です

体を支えたり、軸として使うことができれば

もっとテニスが楽しくなります！

### 【一人一言】

- スマッシュが苦手でしたが、リボンを振ってうでの振りが大きくなり  
いいイメージが出来て良かった。
- 久ぶりに練習会に参加しました。  
体幹を鍛えて頑張りたいと思いました。
- 試合になると緊張するタイプなので解決方法を教わり勉強になりました。
- 初めて練習会に参加し、楽しみに来ました。  
テニスシューズを脱ぎ、バックの打ち方を教えて頂きました。  
これからも、やってバックを好きになりたいです。
- 解りやすい説明で納得！頑張っで体で覚える様にします。  
もう少し体を柔らかくなる様に少しずつ鍛えます。ありがとうございました。
- 身体の基本的な事など指導して頂き、とてもユニークな練習会で、  
とてもためになりました。
- 指導して頂いた内容や質問に対して、それぞれ具体的に解りやすく教えて  
頂いたので、とても勉強になりました。
- この頃、テニスをする以前に体がギシギシとしていて思うように動きません。  
新庄さんの体幹（ストレッチ）をすること、日々の努力が  
すごいと思いました。
- 体幹と言う事の重要性を解りやすく教えて下さり、この歳になって動かないのは  
仕方ないと思っていましたが、少しずつ意識を忘れず体を動かしたいと  
思いました。ありがとうございました。
- 体幹が重要だと言う事がよくわかりました。いつもトレーニングをします。  
それぞれ具体的に説明して頂き、これからの練習・試合に活かしていきたいと  
思います。
- これからのテニス生活に体幹を鍛え、なおかつ柔軟性の重要さを感じました。
- 試合前心拍数を上げる・胸より上に肩を回す・足を動かす等々  
適切なアドバイス！！ レシーブしてさがらず、ノーバンで打ち返す。  
すごく良い練習をさせて頂きました。
- 日々体幹や柔軟性を鍛える事が大切と改めて感じました。  
バックやスマッシュもなるほどと思う事もあり、練習していきたいです。



第30回記念大会レディースソフトテニスふじブロック近畿決勝大会  
第17回レディースソフトテニス2部近畿決勝大会

期日：平成28年7月1日（金）

会場：大阪市長居庭球場

	ふじ	2部
1位	京都府	京都府
2位	奈良県	奈良県
3位	兵庫県	滋賀県
4位	滋賀県	兵庫県
5位	和歌山県	和歌山県
6位	大阪府	大阪府

ふじ	2部
監督 藤澤 育代	監督 野本久美子
川野 美香 松浦みどり	重田 理恵 高垣 敦子
滝川美和子 山本千加子	村田 幸子 小堀 春恵
野崎佳代子 大植なつの	三田村ひとみ 鹿島真夕美
浜崎 順子 君島ひとみ	三添 美和 寺澤万夕美
安楽 春美 菊田 陸恵	戸屋 衛子 菅原 優子

2部近畿決勝大会に出場して

【一人一言】

- 今年で卒業！と思い 1試合1試合 ガンバリました。  
応援ありがとうございました。（高垣）
- がんばりました。☆（重田）
- 皆さんの応援で最後勝つことが出来ました。ありがとうございました。  
毎年、メンタルとの戦いです。（村田）
- 応援の声に後押しされて、粘れば次につながる！！  
ありがとうー（小堀）
- 団体戦に貢献できなくて残念です。次は目標1勝以上  
ラリー力とボールのコントロールを安定してしっかり出来る様になりたい。  
（三添）
- いつになったら固くならずプレイ出来るのか・・・。  
毎年皆さんに助けられてばかりで、恩返しが出来ません。  
応援は、頑張りました！ もっと練習を積みます！（寺澤）
- 三試合しましたが、三試合ともダブル後衛で・・・  
楽しんで試合ができました。頑張れました！（三田村）
- 一勝出来て、良かった！ 応援ありがとうございました。（鹿島）
- 突然の参加になり、皆さんにご迷惑をかけないか心配でしたが何とか、  
二勝させて頂き団体戦の楽しさを味わさせて頂きました。（菅原）
- ピンチヒッターでしたが、勝ててホンマによかったあ～  
団体戦の楽しさを充分に楽しませてもらいました。ビールがうまい！（戸屋）



ふじ近畿決勝大会に出場して

【一人一言】

○楽しいチームに恵まれ、いつもの個人戦と違い団体の楽しさを味わえて満足でした。

プレーに関しては、まだまだ学ぶ事があると実感でした。（松浦）

○天気にも恵まれ、初出場させて頂きいい経験が出来ました。

次につなげればいなと思いました。（川野）

○暑さ対策をしっかりとしないといけないと感じた大会でした。（滝川）

○今日は、自分のガチガチ感がとてもひどいと大反省でした。

一つ一つのポイントをしっかりと考えながらplayしていきたいと思います。（山本）

○今回初めて足がつり、皆さんに、助けられ試合を出来た事が嬉しかった（野崎）

○試合中に足がつり迷惑をかけました。

体調管理をしっかりとする事の大切さを感じました。（大植）

○この大会に出て、ふじの仲間と心が一つになり、後で会ってもうれしくなります。

この仲間との出会いが又テニスを頑張ろうという気持ちになります。

ありがとうございました。（浜崎）

○暑すぎる天気の中とても楽しくテニスをする事が出来ました。

応援して下さった皆様ありがとうございました。（君島）

○得たものが沢山ありました。チームワークのすばらしさ、皆がいる事での力強さetc

楽しさ、優しさ、本当に有難うございました。

（応援しに来てくださった方の励まし本当にうれしかったです）（安楽）

○お世話になりました。長い間勝利と縁が無かったのに今回勝てる事が出来ました。

次回の試合も頑張りたいです。（菊田）

※ 沢山の方から応援の言葉や差し入れを頂きありがとうございました。

又、当日は多くの方が遠方まで足を運んでくださったりと、本当に力になりました。

応援ありがとうございました。（ふじ監督 藤澤・2部監督 野本）



## 第11回全日本シニアレディースソフトテニス決勝大会 滋賀大会

期日：平成28年7月7日（木）

会場：甲賀市甲賀中央公園テニスコート

監督 野々口淑子

あやめ	奥村 深雪	守山ひまわり	服部 光子	SGL
	松橋美佐子	さざなみレディース	河瀬 照子	さざなみレディース
はぎ	近藤 良子	くさつYYC	井口由美子	大津STC
	戸屋 衛子	大津なでしこ	菅原 優子	大津なでしこ
さつき	野々口淑子	志賀STC	岡治 和江	さざなみレディース

カトレアの部	参加者数
カトレアA（55歳未満）	10名
カトレアB（55歳以上）	12名

※決勝大会は、平成28年10月31日（月）～11月2日（水）

長浜バイオ大学ドームにて開催されます。

\*応援よろしくお願いいたします。



練習会（全日本シニアレディース決勝大会滋賀大会予備日）

期日：平成28年7月14日（木）

会場：近江八幡市立運動公園コート

講師：永井富美子会長

参加人数が8人でしたが、とても実のある練習が出来たと思います。

今日の練習を忘れないで、実践に使える様にガンバります！

ありがとうございました。

\*隣のコートでは、全日の代表選手が頑張って強化練習をされていました。

