

PAKHOOON CLUB

2010. 6 vol.7

メインテニスクラブ

<http://www.main-club.com>

私ごとですが、最近我が家にケーブルテレビが通りました。そのお陰で開催中のスペインやイタリアの国際大会を見ることが出来ました。どちらもクレーコートの大会で、特に印象に残ったのがフォアハンドに回り込んでの強打でした。男子選手の場合かなり角度のついたボールがバックハンド側にきてもガンガン回り込んで叩いていました。素晴らしい足の動き、驚異的な運動量です。両選手がサイドラインの外側で打ち合う場面も多々ありました。早速刺激を受けたわたくしめも、そのイメージをコートに持ち込もうと思いきや、なんと風邪でダウン！ちょっと情けないオチでしたが、皆さんも是非世界のプレーに刺激を受けてみて下さい。自分が思っていた限界を超えることになるかもしれませんよ。あ、怪我と風邪にはお気を付け下さいね。

メインクラブ ヘッドコーチ 浦野圭祐

ハイ！コーチ

中村 珠代 B型 5月20日生まれ

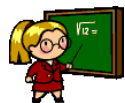


初めまして、中村珠代と申します。毎週土曜日に名古屋の緑区から1時間ほどかけて通っています。最初のうちは遠くて大変でしたが、心優しいスタッフ、そして生徒さんたちのお陰で苦も無く続けてこられまして早7年ほどとなりました。土曜日午前中の中級クラスを担当しています。皆さん是非いらして下さい。気軽に声をかけて下さいね！

水分補給を忘れずに！！

日増しに最高気温が上がってきています。プレーに集中するあまり、つい水分補給を忘れてしまうと、知らず知らずのうちに熱中症になってしまっていることが結構あります。こまめに水分補給をしていきましょう。水分だけでなく塩分の補給も大切です。水だけの補給よりもポカリスエット等のスポーツ飲料水をお薦めします。

室内コートでは直射日光を遮っている分油断しがちです。レッスン中でも、ン?と思ったら、いや、思う前に遠慮なく水分補給を！



知ってた？ルール

これから益々暑くなる季節、夏です。日差しが気になり帽子等を着用する方が増えると思います。

さて、プレー中に自分が被っている帽子が自分のコートに落ちてしまいました。どのようなルールがあるのでしょうか。

それが1回目の時は、レットをコールしてプレーを停止し、そのポイントをやり直します。ただし落したことがプレーに影響を及ぼしていない場合はそのポイントは成立します。

2回目以降は、落とし物をするたびに「故意による妨害」と判断され、落としした自分の失点となります。ラケットを落とす、シューズが脱げることは妨害にはあたりません。

コートの中でも外でも落とし物には気を付けましょう。

テニスNEWS

4 大大会これからの日程

*フレンチ・オープン（全仏）

5月23日～6月6日

クレイコート（赤土）

*ウィンブルドン（全英）

6月21日～7月4日

ローンコート（芝）

*U.S オープン（全米）

8月30日～9月12日

ハードコート（全天候型）



ズーム・イン・クラス

今回は、土曜日 10:00 中級クラス（中村コーチ）です。

お隣の上級クラス昇格を目指して？日夜テニスと話術に頑張っています。

参加人数が少ない時には、お隣の上級クラスと合同でレッスンさせて頂く事もあり良い刺激を受けています。また、レッスン

以外でも練習会や飲み会等々生徒同士の交流も行っています。以前は人数が多くこのクラスへの振り替えも取り難かったようですが、寿退会、上級昇格の方がいらして現在欠員が出ていますので、是非一度参加してみてください。お待ちしております。

メインクラブからのお願い

4月より、レッスン前に会員カードをフロントに一旦お預け頂き、レッスン終了後に返却させて頂くシステムをお願いしておりますが、まだ一部徹底出来ていない状況です。

特に振替、補講に関して、フロントが把握出来ない状況が発生した場合、レッスンを受けて頂く方々にご迷惑な状況になってしまう可能性があります。

振替、補講に関する事前のご連絡、レッスン前のカード提出、今一度ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

保険について

昨年度まで加入しておりました三井住友海上火災保険株式会社が、テニス保険の取り扱いをやめる事になり、現在、未加入の状態ですが、6月中旬より、新たにスポーツ安全保険に加入する事になりました。

メインクラブ敷地内での対象保険となりますので、スクール中のケガ等ございましたら、当日中に担当コーチ、フロントに御報告お願い致します。

尚、旧保険で対象となっておりましたテニス用品の損害は、適応致しませんのでご了承お願い申し上げます。