

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

Health & Sports Life

TAKE FREE

で自由にお持ち下さい

vol. **111**
March 2018

ヘルス & スポーツライフ

平岸庭球場
オープン記念特集号

Interview

[テニス]

内山 靖崇

平岸庭球場
リニューアルオープン

すぽ一つ人 山中 茂

あなたは大丈夫？
運動前、運動中、運動後



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

「特集インタビュー」

プロテニスプレーヤー

内山 靖崇

札幌から世界へ。自分らしいアグレッシブな

プレーを見失わずに、戦っています。

プロテニスプレーヤーとして世界を転戦する内山靖崇選手。

ジュニア時代の札幌での思い出を含めて、テニスに向き合う思いをお聞きしました。

H&S
LIFE
INTERVIEW

内山選手がプロテニスプレーヤーへの第一歩を踏み出したのは、小学2年生だった7歳の頃。

「両親がテニスをしていたので、小さい頃からその周りで遊んだりしていました。スポーツが好きでスキーをしていたのですが、夏にテニスをしてみたくて姉と一緒にスクールのレッスンを受けたのが最初。ずっと見ていたテニスを自分もできて、楽しかったですね」

そこからめきめきと頭角を現し、全国レベルで優勝を争うようになった小学5年生の時、プロテニスプレーヤーとして活躍した松岡修造さん主宰のトップジュニアキャンプ「修造チャレンジ」に参加。その頃から次第に、「プロ」を意識するようになったといいます。

さらに、6年生で小学生の全国大会3冠に輝き、才能あるジュニア選手の留学を支援する「盛田正明テニス・ファン」により中学1年生の9月からアメリカの名門テニスカデミーへ。4年の留学後に拠点を日本に移し、2011年にプロ転向。以来、国際大会を転戦し、世界ランキングにつながるポイントを獲得しながらトッププレーヤーへの階段を昇っています。厳しいプロの世界に身を置き続ける原動力は、何なのでしょう。

「学校生活などいろいろなことを犠牲にしてきましたし、後には引けない、成功するしかないという覚

悟。結果が出なかったり、けがをしたり、辛いことがあっても根底にはその覚悟があるので、自分を奮い立たせることができます。そして、これまででたくさんの方に支えられてきましたから、もちろん自分のためではありますが、その方たちのためにもそう簡単には辞められないという思いでいます」

2017年には、日本で開催される中では最も高いトーナメントカテゴリーに位置付けられる「楽天ジャパンオープン」男子ダブルスで優勝という快挙を達成。

「大きなタイトルを取ることができ、テニス人生で一番うれしい瞬間ではありました。同時に、ダブルスで結果を出したことで、これまでシングルス中心に考えていたツアーの回り方などにいい意味で迷いが出てきたりしました」

内山選手にとって、男子テニスの国別対抗戦「デビスカップ」で日本代表メンバーとしてプレーすることは誇りになっているといえます。デビスカップではダブルスで起用されることが多いため、「ダブルスでプレーすることで強くなれば、日本に貢献できる」という思いも。「ですから、シングルスとダブルスを両立させていくことが今はモチベーションになっています。体力的にハードにはなりますが、それを承知の上で戦っていく。両方で目標をしっかりと高く持ってプレーすることが、いい変化につながって



います。対人競技なので自分の調子が悪い、あるいは相手がすごくいい、プレースタイルが違うなど、いろいろなことがあります

が、それでも自分らしいアグレッシブなプレーを見失わず、ブレないように常に意識しています」

プロ選手として、ファンの存在も大きな力になっています。

「ファンの方たちがいてくれることが、緊張もするけれどパワーになります。最後は、観客の声援が後押しになってくれます。勝った時は喜びもより大きいし、うれしい。自分を大きく成長させてくれるのが、ファンの存在です」

札幌出身の内山選手にとって、今回リニョアルオープンす

る札幌市平岸庭球場(旧・平岸高台テニスコート)はゆかりのある場所。

「僕が利用していたのは、小学校から中学1年生ぐらいまででしたが、小学3年生の時に出場した初めての大会の2位トーナメントで優勝したとも思い出深いところで、コートに使用されるデコターフはUSオープンなどの会場と同じで、まさに世界基準のイメージ。僕からすると、あのコートがそんなふうになるなんて、想像がつかない感じです(笑)。新しいコートで僕もプレーしてみたいですし、せっかく国際基準になるのだから、デビスカップをぜひ開催してほしいですね」

2015年まで開催されていた「札幌国際オープン」は、道外の選手

たちも楽しみにしていたそう。

「札幌は広々としておいしいものもあって、ほかの場所にはない貴重な環境だったので、大会がなくなってしまうことを選手たちは残念がっています。国内で行われる国際大会が多いわけではないので、札幌で開催されるようになることを期待しています。なかなか地元で自分のプレーを見せられる機会がないですし、札幌でプレーできるのを楽しみにしています」

テニスの普及や活性化の面からも、新コートに期待を寄せています。「北海道は雪の季節があるため、本州と比べてどうしてもハンディがある。その中で少しでも強い選手を輩出するには、いい環境が必要

profile

内山 靖崇

YASUTAKA UCHIYAMA

1992年8月5日生まれ。札幌市出身。中学時代にIMGニック・ボロテリー・テニスアカデミーに留学。2010年、世界スーパージュニアテニス選手権大会でシングルス・ダブルスともに優勝。2011年、プロ転向。2015年、全日本選手権大会男子シングルス優勝。2017年、楽天ジャパンオープン男子ダブルス優勝。2018年、慶應チャレンジャー国際テニストーナメント男子シングルス優勝。北日本物産所属。183cm/76kg

です。アウトドアでハードコートを活用できる機会が増えれば、選手も育ってくるはず。ジュニアに関しては過酷な環境だと思いますが、それでも高い志を持ち続けて工夫できれば、どこかにチャンスができてきます。それを逃さないようにつかも準備をしていてほしいと思います。テニスは続けるほど必ずうまくなっていくスポーツ。年齢とともに体力は落ちても、技術的には衰えないものもあるし、それぞ

れの楽しみ方でどんどん楽しんでほしい。そうすることで、テニス自体が盛り上がり、思っています。そのためにも、僕たちプロがもっと活躍しなければ。僕も、明日からもまた頑張ります」

オープン期間

4月29日から10月31日まで

[利用期間]

4月29日～ 8月31日	平 日	AM 9:00～PM 7:00まで
	土・日・祝	AM 6:00～PM 7:00まで
9月1日～ 9月30日	平 日	AM 9:00～PM 6:00まで
	土・日・祝	AM 6:00～PM 6:00まで
10月1日～10月31日	平 日	AM 9:00～PM 5:00まで
	土・日・祝	AM 6:00～PM 5:00まで

[利用料金] 1面につき

1 時 間	一 般	： 1,500 円
	高 校 生 以 下	： 750 円
ロッカー	1 回 あ た り	： 50 円

※利用時間を超過し、又は繰り上げて使用する場合は、当該超過又は繰上時間1時間までごとに、1時間当たりの利用料を2割増した額を加算します。
※観客から入場料の類を徴する大会などでテニスコートを使用する場合の利用料は、1コート1時間につき3,000円です。

[平日回数券料金] 1時間分お得な回数券

区 分	回 数 券 (6 時 間 分)
一 般	7,500 円
高校生以下	3,750 円

一般利用のお申し込み方法

テニスコートは予約制です。

札幌市公共施設予約情報システム

(<http://www.city.sapporo.jp/shisetsu-yoyaku/>)から抽選申込みをしてください。

なお、施設利用についての詳細は、施設窓口にお尋ねください。

[受付開始日]

4月29日(日・祝)、30日(月・振休)分	4月16日(月)から先着受付。
5月 分	4月1日(日)から10日(火)まで抽選受付。

交通アクセス

地下鉄南北線「澄川」駅下車 徒歩12分

札幌市平岸庭球場 駐車場：100台

札幌市豊平区平岸5条19丁目
TEL.011-598-6807(4月2日正午より問い合わせ受付開始)

平岸庭球場 検 索

<http://www.shsf.jp/hiragishi-t>

札幌市平岸庭球場 施設概要

テニスコート デコターフコート20面

A.センターコート | 1面(観客席600席)

B.サブコート | 1面

一般コート | 18面(No.1～No.18)

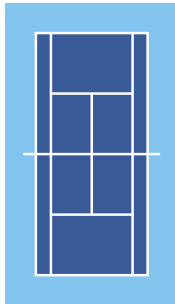
壁打ちコート | 1面



デコターフとは

DecoTurf (デコターフ)は、全米オープンやオリンピックのテニスコートで使われています。

平岸庭球場で使用されているDecoTurf (デコターフ)とは、テニスコートの表層のひとつです。多層構造により適度な柔らかさがある、表面の反射によるまぶしさの軽減、コートの色が鮮やかでボールが見やすいといった特長からプロの公式大会で多く採用されています。



水道事業PR用の水飲み場

ソラノイド

平岸庭球場のコート中央に整備されたのが水飲み場「ソラノイド」。テニスコートの下にある水道水を蓄えておく配水池を高台に設置された「井戸(イド)」に見立て、水飲み場の屋根に開いた楕円形の穴を井戸の入り口に見立てています。屋根の下に立つと、その穴から「空(ソラ)」を見上げることもできるデザインです。「ソラノイド」中央には、札幌市水道局公式キャラクター「ウォッピー」のモニュメントを設置。夏でも冷たい水を飲むことができる冷却水用の飲み口が設けられています。この「ソラノイド」の水は、水道水です。札幌市の水道は、1937年に藻岩山のすそ野に建設された藻岩浄水場から市民に水を届けたのが始まりで、2017年で80年目を迎えました。



水飲み場のデザインは、札幌市立大学に依頼。集まったデザイン案の中からデザイン研究科博士後期課程・船山哲郎さんの作品が採用されました。計11の水飲み口は高さを変え、子どもや車いすの利用者も使いやすいよう配慮しています。

HIRAGISHI
TENNIS
COURT

HIRAGISHI TENNIS COURT

札幌市平岸庭球場 リニューアルオープン

2018年4月29日

2018年4月、札幌市豊平区の旧札幌市平岸高台テニスコートがリニューアルオープンします。

20面のコートすべての表層に全米オープンなどと同じ「デコターフ」を採用。センターコート・サブコートを備えた世界基準のテニス施設です。

札幌市内最大規模
世界基準のテニス施設

札幌市が水道施設の有効利用のため平岸配水池の上にテニスコートの建設を計画し、1980年に完成したのが「札幌市平岸高台テニスコート」でした。多くの市民に親しまれていましたが、2010年からは耐震改修工事のため利用を休止。2017年度に再整備を行い、今年4月に国際大会基準のコートを擁する「札幌市平岸庭球場」として生まれ変わります。

市内のテニスコートは利用者が多く、大規模な大会を開催できる施設もなかったことから、今回のリニューアルにあたってコートを15面から市内最大規模の20面に増やし、センターコートには600席の観客席を備えました。また、クラブハウスの内には休憩などに利用できるホールのほか更衣室、シャワーコーナーを新設。屋外にはユニバーサルデザインに配慮し、バリアフリートイレを整備しました。全米オープンやオリンピックなどのプロの公式大会で採用されている表層と同じコートになることから、今後は国際大会の開催を目指すなど、札幌市のテニスの新たな中心施設として大きな役割を担っていきます。

[平岸庭球場コート図]





3月に93歳の誕生日を迎えた山中茂さんが硬式テニスを始めたのは、高校教員を退職した60歳から。今も毎週、ラケットを握るのが習慣です。

「子どもの頃は虚弱児だったので、鍛えるために運動をしたと思っていました。その頃、近所にテニスコートがあり、やってみたくらいなことがあり、やつてみたいと思ったことがそもそもの出会い。現役時代に軟式テニスは多少経験しましたが、硬式テニスをやる以上は硬式をきちんと教わりたかったので、退職後にクラブに入会。練習以外にも仲間と協力してクラブの世話役をしたり、ダブルスで選手権に出場したりするように、今に至ります。続けてこられたのは、テニスが自分の体に合っていたからだと思っています」

さまざまな大会参加やほかのクラブとの交流などを通してプレーを楽しむ、人脈を広げていた山中さんに、74歳でテニス歴の転機が訪れました。

「子どもの頃は虚弱児だったので、鍛えるために運動をしたと思っていました。その頃、近所にテニスコートがあり、やってみたくらいなことがあり、やつてみたいと思ったことがそもそもの出会い。現役時代に軟式テニスは多少経験しましたが、硬式テニスをやる以上は硬式をきちんと教わりたかったので、退職後にクラブに入会。練習以外にも仲間と協力してクラブの世話役をしたり、ダブルスで選手権に出場したりするように、今に至ります。続けてこられたのは、テニスが自分の体に合っていたからだと思っています」

退職後に始めたテニスが、人生に活気を。

スポーツを継続していると、

上達することに面白さが深まり、面白いから行う回数が増え

ストレスがなくなり体は鍛えられる。

続けるからこそ得られるものがきつとある。



好奇心が旺盛で、テニス以外にもこれまで尺八、弓道、スキーなどに親しみ、パソコンもSNSも使いこなします。毎朝のストレッチを欠かさず、テニスの練習を週2回。

「テニスをすると人生が活気づく感じがすると言った仲間がいまいたが、私もまさにそういう心境です。昨年末から少し体調を崩してしまい、頭で思っているようには体が動かなくなりましたが、練習はできるだけ休まずに行こうと思っています」

縁があつて出場を続けているという芦屋グランドベテランテニス大会（兵庫県は、毎年9月に開催。全国からベテランプレーヤーが集まる中でも、山中さんは最高齢クラスです。）。テニスには、相手を大事にする精神があります。だから、たとえ急に組んだパートナーでもダブルスでプレーできますし、対戦相手に対してこそうでなければなりません。北海道から参加する私をクラブの皆さんが敬つてもてなしてくれるのも、その精神があるから。今年も参加を目標にしていきたいと思っています」



Profile

山中 茂さん

(やまなか しげる)

1925年生まれ 93歳
テニス歴 約33年

大阪府堺市出身。1985年に退職後、札幌市内のテニスクラブに所属して硬式テニスを本格的に開始。北海道室内テニス選手権（男子75歳以上・複）など優勝経験多数。北海道熟年テニスクラブ幹事、大谷地体育振興会事務局長なども歴任。

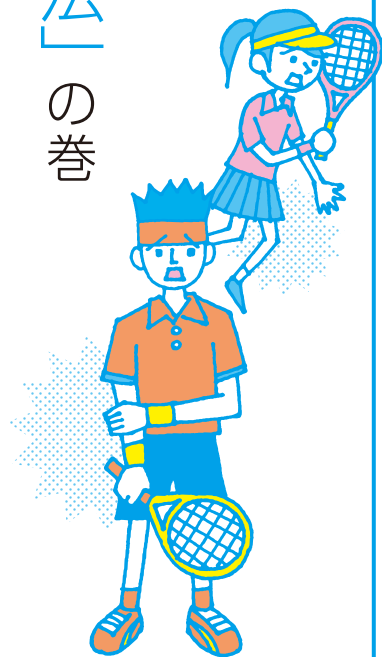
あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第43回

「テニスに多い スポーツ外傷と対処法」の巻



肉体的なレベル、年齢、天候に合わせてスポーツをすることは、身体的、精神的にさまざまな良い効果があります。テニスには、ダッシュ・ストップ・方向転換を繰り返す運動能力と瞬発力・持続力が必要です。筋力低下、プレイフォーム・バランス感覚低下、プレー前のストレッチをしないこと、などが原因で、さまざまな外傷が起きます。

足関節捻挫

テニス外傷の約半数が足関節捻挫です。股関節が硬いため足首に負担がかかり、靭帯損傷をすることが多くなります。初期対応は、安静、冷却、圧迫、挙上（RICE処置）・テーピングなどによる固定があります。医療機関を受診すれば、ギプス固定、装具療法ができます。

テニス肘

バックハンドテニス肘は、ボールインパクトの瞬間、ラケットに加わる衝撃が肘に伝わり、肘関節付近の筋肉付着部が炎症を起こします。肘の外側に痛みを感じ、進行すると日常生活で物を持ち上げる時に痛みを感じます。

フォアハンドテニス肘は、手首や指を曲げる筋肉と手首を内側に捻る筋肉の使い過ぎにより、肘関節付近の筋肉付着部に炎症が起きます。肘の内側に痛みを感じ、日常生活で物を持ちかえる時に痛みます。

初期対応は、RICE処置、その後に手首のストレッチ、筋力トレーニングが効果的です。具体的には、前腕伸筋ストレッチ（一方の手で反対の手の甲を押す）、前腕屈筋ストレッチ（一方の手で反

対の手のひらを押す）、伸筋の筋力トレーニング（ダンベルを上げ、屈肘で手関節を曲げる）、屈筋力トレーニング（ダンベルを下からつかんで手関節を曲げる）などの方法があります。

体幹・下肢筋力強化・バランス感覚向上を同時に行うことも大切です。再発しやすいので、痛みが完全に消えてからテニスを再開します。慢性化した場合は医療機関でのリハビリ、ステロイド注射などの治療法があります。

テニスレッグ

サーブやダッシュなど地面を強くける時に、ふくらはぎ内側の筋肉が急に伸ばされて肉離れを起こします。起きた瞬間は、たたかれたような痛みを感じます。直後は、RICE処置をします。痛みが消えたら、温めて血流

を良くして、ストレッチによるリハビリを行います。壁に両手をつき患側のふくらはぎを伸ばす、段差のあるところに前足を乗せ背伸びする（カーフレイズ）などの方法があります。

テニスシヨルダー

中高年のベテランプレイヤーに多く、初期はサーブやスマッシュ時の痛みのみで、進行すると日常動作でも痛みます。肩腱板炎が原因ですが、1年経過しても改善しない場合は、腱板断裂の可能性があるので、整形外科を受診してください。

運動不足の方が急にテニスをすると、前記の外傷を起こしてしまうことがあります。体力と正しいフォームが身につくまでは、専門家の指導を受けるのも外傷を予防する方法です。

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
札幌市中央健康づくりセンター
医師

村上 猛



Dr. Murakami's Healthy Talk



2018年5月開講 平岸庭球場オープニングテニススクール受講者募集!!

事業名	対象	曜日	開始時間	終了時間	回数	定員	受講料		
							一般	65歳以上の方	障がいのある方
テニス教室	16歳以上 初心・初級	火	11:00	12:30	7	8	8,940	8,310	7,680
テニス教室	16歳以上 中級	木	9:30	11:00	7	8	8,940	8,310	7,680
テニス教室	16歳以上 中上級	金	11:00	12:30	7	8	8,940	8,310	7,680
ゆったりテニス(グラウンドストローク&ゲーム)	16歳以上	火	9:20	10:50	7	10	7,620	7,070	6,520
ゆったりテニス(ダブルスゲーム)	16歳以上	木	10:30	12:00	7	10	7,620	7,070	6,520
ゆったりテニス(ダブルスゲーム)	16歳以上	金	9:20	10:50	7	10	7,620	7,070	6,520
キッズ親子	年中・年長	水	14:30	15:25	7	8組	5,650	—	4,650
レッドクラス	小1・小2	水	15:30	16:25	7	8	5,650	—	4,650
オレンジクラス	小3・小4	水	16:30	18:00	7	10	6,570	—	5,470
ジュニアアカデミッククラス(月・木コース)	小4～小6	月・木	16:30	18:00	28	30/3面	26,280	—	—
ジュニアアカデミッククラス(火・金コース)	小4～小6	火・金	16:30	18:00	28	30/3面	26,280	—	—
デコターフコート体験会:ランチ付	16歳以上	水	10:00	12:00	各1	4ペア	1,350	—	—
デコターフコート体験会:軽食付	16歳以上	水	13:00	15:00	各1	4ペア	1,150	—	—

■申込期間

4月10日(火)～4月20日(金) 多数時抽選(4月21日)

■納入期間

4月23日(月)～4月30日(月)

受講申込みまでの流れ

① 電話・WEBまたは施設受付窓口までお越しください。

※WEB申込みは当財団HP「WEB申込み」ボタン、もしくはQRコードから。
※一部WEB申込みができない教室もございます。
※4月13日、14日、15日は電話申込不可



② 定員を超える申込みがあった場合は「抽選」となります。

③ 納入期間中に受講料をご持参のうえ、施設受付窓口にお支払いください。

④ 受講開始!



お申込み・受講にあたって

●抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人(家族を含む)に譲渡することはできません。●申込人数によっては開講中止または合同開講となる場合がございます。●自然災害や交通トラブルにより、急遽日程の変更または中止となる場合がございます。●やむを得ず指導員が変更となる場合がございます。●受講料は全て税込価格です。●申込状況により定員を超えて受講生を受け入れる場合がございます。●申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いする場合がございます。●駐車スペースには限りがございますので公共交通機関での来館にご協力ください。●出欠確認や利便性の向上のため、教室受講者カードを発行(無料)している施設がございます。受講の際には、同カードをお持ちください。

●個人情報の取扱い

お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡 ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析。
④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認。