

【松が谷高校女子テニス部活動報告】

1：令和7年度 第63回（女子） 都立対抗テニス選手権大会 総合第5位！！

初日：三田 5-0 日野台 3-0。2日目。初戦城東 3-2 と順当に勝ち上がり、次の試合はベスト4をかけた試合に。相手校は良きライバルである南多摩高校との試合。練習試合をよくしているので、相手のメンバーの強さが分かっている状態での勝負。S1 こちらのエースを当てたものの、2-6。D2も2年のダブルスペアを当て、勝ちを狙ったもの0-6で後のない状態に。そのあとS2とD2が入る。D2は3年コンビが6-2と勝をもたらし、S3へバトンをつなぐ。S3も6-1と勝利。残るは、先に入ったS2の試合のみ。接戦でデュースなどを繰り返し長時間の試合に。相手の怒涛の攻めに守りが強いわが校の選手もかなわず、3-6。全体として、2-3とくしくも負けてしまいました。「来年こそはもっと上の順位を目標に」と負けてしまいましたが、全体士気が高まりました。この大会を通して、団体戦の難しさを理解すること。チームのために何ができるのかを意識した行動をとること。そして何より、試合経験を通じて個人の実力が付いたこと。自分の弱点に気が付くこと。とたくさんの成長や学びがありました。炎天下の中応援に駆けつけてくれた方々には感謝申し上げます。今後も松が谷高校女子テニス部をよろしくお願いいたします。

2：令和7年度第64回東京都高等学校新人テニス選手権大会

シングルス本選3名出場！！

9月7日から行われていた新人戦において、里見 碧さん、提 梨里さん、鈴木 心桜さんの3名の選手が本選に出場しました！シングルスで3名出場するのは10年ぶりです！それぐらい難しい壁を何とか乗り越えました！

特に鈴木さんは1年ながらも、得意なストロークを軸に、ボレーに積極的に出て点数を取り、本選を勝ち取りました。最終戦は最初大きくゲーム差を広げたものの、その後に追いつかれたものの何とか勝利しました！

里見さんは、1年前よりもコート全体が見れるようになっていて、相手のプレースタイルを冷静に分析し、自分の調子を考えてプレーしました。相手はサーブがとても強いものの、しっかりと深く返しラリー勝負に。ドロップやボレーなど様々な戦術を使い強敵を倒しました！

提さんは、前回の大会で本選出場しています。その貫録を見せつけるような結果で、あっという間に本選を決め、本人もあっさり決まってしまったという感じでした。

本選では提さん、鈴木さんは1回戦敗退。里見さんは2回戦出場をしました。負けたものの、強敵との試合ができ各々の課題や今後どうしていきたいなど、大きな成長と目標を持つことができる良い大会になったと思います。

それと同時に指導者としての課題も見えてきました。今回シングルスは3枠本選に行けましたが、ダブルスが0枠と不甲斐ない結果に終わってしまいました。ボレーの指導や戦術面やポジションのことを全くできていなかったと反省しております。これを機に、ボレーの指導や、ポーチに出るための1手先を見越した配球などをしていくという課題が見えました。シングルスもダブルスもできる選手の育成を目指して今後活動していきます。

今後も松が谷高校女子テニス部をよろしくお願いします。



3：講習会（令和7年度 明治安田生命 光崎楓奈プロ講習会）

令和7年10月5日(日) 明治安田生命グリーンランドテニスコートにて講習会があり4名の生徒が参加してきました。他校の生徒もいて計40名の大きな講習会でした。今回はテニスの基本となるストロークやボレーなどを中心に球出し練習を行いました。やるメニューを聞いた後に、実際に選手のプレーを見て何を意識しているかを聞いた後に、球出し練習をするという流れでたくさんの練習をしました。選手の方々からは癖が出てしまったときやうまく球が当たらなかったときは選手からの指摘ももらえました。最後には、選手とのダブルスの試合もしました。安田生命の実業団の選手や光崎楓奈プロからの直接ご指導をいただき、現役選手が気にしているところを直で聞くことができ自身の課題だと思っている内容を聞けるいい機会でした。この講習を通して一人一人のスキルレベルがアップしました。今後の大会でよい結果を残せるように、この練習を基に普段の練習のバリエーションを増やしてより多くのスキルを獲得できるようにしていきます。

講習会を開催していただいた明治安田生命の選手の皆様をはじめ、光崎楓奈プロに感謝申し上げます。今後も講習会などがあれば積極的に参加をし、松が谷高校の技術力向上に努めてまいります。今後も松が谷高校女子テニス部をよろしくお願いいたします。

