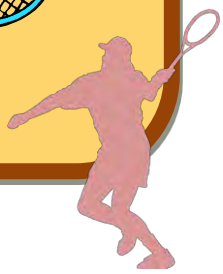
上高田さくらの木だより　Ｎｏ１２

中野区立上高田図書館　平成２５年４月２７日発行

第１２回　上高田図書館　個性づくりテーマ展示

みんなで テニス



世界中で人気のスポーツの一つであるテニス。
全身を激しく使うイメージがありますが、ボールの打ち方次第では、
老若男女問わず、ラリーを楽しむことが出来ます。
またソフトテニスやフリーテニス、パドルテニスなど、硬式テニスよりもっと手軽に楽しむことのできるものもあります。

健康のため、レクリエーションのため、この春あなたもテニスをはじめてみませんか？今回上高田図書館では、テニスに関連した資料を展示します。
資料は貸出もできますので、是非ご利用ください。

展示期間：４月２７日(土)～６月２７日(木)

展示場所：上高田図書館２階
一般開架展示コーナー

中野区立上高田図書館
TEL:03－3319－5411

テニスの歴史

テニスの原型は、11世紀にフランスで考えられた、「ジュ・ド・ポーム(掌の遊戯)」というゲームであったと言われます。それが、現在のテニスの形になったのは、1873年、イギリスの軍人ウィングフィールド少佐が、芝生で試合を行うためのルールを決めたものです。1877年には第1回ウィンブルドンテニス大会(全英オープン)が開催され、引き続いて1881年全米オープン、1891年全仏オープン、1905年全豪オープンが創設。現在の4代大会の基礎が出来ました。

テニスの正式名称？

現在の硬式テニスは正式には「ローンテニス」といいます。耳慣れない名称ですが、本来は芝生(ローン)の上でテニスが行われていたことに由来します。

日本ではテニスを「庭球」とも呼びますが、始めは「庭の遊び」「球打ち」と呼ばれていたようです。

日本のテニスのはじまりは1878年、アメリカ人教師リーランドによって紹介されたのがきっかけです。当時はテニス用品の値段が高価であったため、安いゴムボールを使うテニスが開発され、日本独自の軟式テニス(現ソフトテニス)が誕生しました。

テニスをはじめるには、まずルールを知らなくてはいけません。ここではごく簡単にテニスのルールを紹介します。

テニスをルールを覚えよう！

試合のはじめ方

テニスは一方の選手が、決められた位置からサーブ(サービス)を打つことからはじまります。試合前、ラケットを回し、表か裏かを当てたほうがサーブ権、もしくは、コートを先に選ぶ権利を得ます。公的な大会ではコイントスを行います。

レシーブ(リターン)

サーブされたボールを打ち返すことを、レシーブ(リターン)と言います。レシーバーは、どの位置でかまえてもよいのですが、サーブのボールが必ず、ワンバウンドしてからレシーブしなくてはいけません。

ラリー

ボールの打ち合いのことをラリーといいます。ラリーでは相手から打ち返されたボールを、バウンドさせずに打ち返すことができます。

正しく返球できなかった場合に、相手プレーヤーに得点が入ります。

勝敗

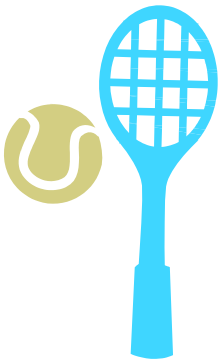
4ポイント先取したほうが、ゲームを取ることができます。ただし、3ポイントで並んだ場合(デュース)は、2ポイントと続けてとった方がゲームの勝者となります。

1ゲームごとにサーブ権を交代し、先に6ゲーム取った方が1セットを獲得します。

いろいろなテニス

テニスを元に作られた、テニスに似た老若男女問わず楽しめるスポーツをご紹介します。

・パドルテニス



パドルとは舟の櫂のこと。パドルテニスは使用するラケットが、それに似ていることからその名前がつきました。コートはテニスの約半分の大きさで、年齢性別を問わず楽しめます。

・フリーテニス

前述のパドルテニスを元に、日本で考案されたのがフリーテニスです。ラケットは卓球のラケットを一回り大きくしたようなものです。ルールはテニスとほぼ同じですが、コートの広さは10分の1ほど。こちらもパドルテニス同様、誰でも気軽に楽しむことができます。

中野でテニスを楽しもう！

中野区にはテニスコートを開放している中学校があります。団体利用の場合は登録が必要になりますので、お気を付けください。詳しい情報は下記の中野区ホームページ内、区立小学校・中学校開放をご覧下さい。

中野区立中学校施設開放

個人利用について

① 個人で自由に参加できます(集まった方たちでルールを作って利用していただくようになりますので、ご協力下さい)
② 当日直接会場にお越し下さい(お申し込みは必要ありません。当日「利用簿」に記入して利用してください)
③ ラケット・ボールなどの用具は各自で持参してください。
④ 学校利用や、地域利用等により、変更、中止になる場合がありますので、毎月末、開放校の校門付近に掲示する予定表または、中野区ホームページをご覧頂くか、担当までお問い合わせください。

硬式テニス

・第二中学校　　本町5－25－1(日曜日及び祝日・9:00～12:00/13:00～17:00)
・第三中学校　　東中野5－12－1(日曜日及び祝日・13:00～17:00)
・南中野中学校　南台5－22－17(日曜日及び祝日・9:00～12:00/13:00～17:00)

ソフトテニス

・第四中学校　若宮1－1－18(日曜日及び祝日・11:00～17:00)
・第二中学校　本町5－25－1(日曜日・及び祝日・12:30～17:00)

※11 月から 2 月の校庭の開放時間は16:00まで
★問い合わせ→学習スポーツ分野　スポーツ担当
TEL：０３－３２２８－５５３７　FAX:：０３－３２２８－５６８３

★中野区ホームページ　区立小学校・中学校開放
http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d005749.html

おすすめ展示図書

進化する強さ

クルム伊達公子　著
ポプラ社
2012年3月発行
請求記号　783．５　ク

２６歳で惜しまれつつ引退し、３７歳でカムバックしたテニスプレーヤーのクルム伊達公子が、テニスと夫マイクとの生活を中心に、経験を経て学んだことを書いた１冊。誰もがうちに秘めた力を持っているのだから、少しの勇気と行動で自分の世界は変えることが出来るという。前向きな言葉に励まされる。

世界を制したSuperテクニックBOOK

ベースボール・マガジン社
2008年8月
請求記号　783.5　セ

新旧のトッププレーヤーの連続写真で、ストロークやサーブ、ボレーなどの技術を解説している。技術書だが、プレーヤーの特徴やその時代のプレイの背景なども書かれている。テニスも時代とともに変化している様子が読み取れるのもおもしろい。フェデラーの特集頁もあり、観戦前に読むと試合の見方も変わる。

展示図書リスト

書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
松岡修造の人生を強く生きる83の言葉	松岡　修造	アスコム	2011年	159　マ
最新スポーツルール百科　2012	大修館書店編集部	大修館書店	2012年	780．3サ　12
OPEN	アンドレ・アガシ	ベースボール・マガジン社	2012年	783．5　ア
テニスはキャッチボールでうまくなる！	神谷　勝則	池田書店	2012年	783．5　カ
15－ハンディ	梶下　律子	小学館	2009年	783．5　カ
確実に上達するソフトテニス　改訂新版	松谷　茂　監修	実業之日本社	2012年	783．5　カ
進化する強さ	クルム伊達公子	ポプラ社	2012年	783．5　ク
STEP	神　仁司	出版芸術社	2012年	783．5　コ
テニスからの贈りもの	小林　公子	幻冬舎ルネッサンス	2012年	783．5　コ
シングルスで勝つ!テニス上達のコツ50	ナイスクテニス教室　監修	メイツ出版	2010年	783．5　シ
世界を制したSuperテクニックBOOK		ベースボール・マガジン社	2008年	783．5　セ
ソフトテニス練習メニュー200	神崎　公宏　監修	池田書店	2011年	783．5　ソ
非常識なテニス上達法則	田中　信弥	東邦出版	2013年	783．5　タ
テニスは頭脳が9割	田中　信弥	東邦出版	2012年	783．5　タ
ダブルスで勝てる!テニス最強のポイント50	岩淵　聡　監修	メイツ出版	2012年	783．5　ダ
ダブルスで勝てる!ソフトテニス最強の戦術	西田　豊明・篠原　秀典　監修	メイツ出版	2010年	783．5　ダ
テニス練習メニュー200	神谷　勝則　監修	池田書店	2011年	783．5　テ
テニスの「基本」がすべてわかる180分	中本　圭　監修	スキージャーナル	2009年	783．5　テ
テニス上達テクニック	松岡　修造　監修・モデル	成美堂出版	2007年	783．5　テ
トッププレーヤーベストショット　2012<最新版>		ベースボール・マガジン社	2011年	783．5　ト　12
翔べ、錦織圭！	テニスマガジン編集部	ベースボール・マガジン社	2009年	783．5　ト
ラファエル・ナダル自伝	ラファエル・ナダル・ジョン・カーリン	実業之日本社	2011年	783．5　ナ
錦織圭15－0	神　仁司	実業之日本社	2008年	783．5　ニ
考えるテニス	橋爪　宏幸	学研パブリッシング	2013年	783．5　ハ
テニスの王子様勝利学	松岡　修造	集英社インターナショナル	2003年	783．5　マ
Let‘sナリキリ!テニスプロ技BEST55	辻野　隆三　監修・実演	学研	2009年	783．5　レ
わかりやすいテニスのルール［2012］	成美堂出版編集部	成美堂出版	2012年	783．5ワ　12
オン・ザ・ライン	朽木　祥	小学館	2011年	913．6　クツ
熱風	福田　隆浩	講談社	2008年	913．6　フク
スマッシュ×スマッシュ！	松崎　洋	徳間書店	2008年	913．6　マツ

作成：平成25年3月31日　上高田図書館

テニスについてより詳しく調べるための方法

1．情報検索のキーワード

テニス、庭球、ローンテニス（硬式テニス）、ソフトテニス（軟式テニス）、スポーツ、シングルス、ダブルス、タイブレーク、（ダブル）フォールト、全米・全仏・全豪オープン、ウィンブルドン選手権、グランドスラム、フリーテニス、パドルテニス、車いすテニス、錦織圭、松岡修造、クルム伊達公子、杉山愛　など

2．基本的な情報を引き出す

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

＜図書館で所蔵している図書＞（一例）

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典　平凡社　2005－2009	031　セ	上高田図書館
現代用語の基礎知識　2012 自由国民社　2012	031　ゲ　12	上高田図書館
テニス　101のコツ ポール・ダグラス著　誠文堂新光社　1996	783．5　ダ	中央図書館

3．図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、分類記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

＜関連分野の分類記号＞

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
589．75	スポーツ用品	780	スポーツ	783．5	テニス

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html

＜図書館で所蔵している図書＞（一例）

資料情報	請求記号	所蔵館
激動の昭和スポーツ史　8　テニス編 ベースボール・マガジン社編 ベースボール・マガジン社　1989	780．2　ゲ　8	中央図書館 東中野図書館 本町図書館
チャレンジ！！ クルム伊達公子著　講談社　2009	783．5　ク	中央図書館
劇的にうまくなる　テニス絶対上達 緑ケ丘テニスガーデン監修　実業之日本社　2005	783．5　ゲ	上高田図書館
ソフトテニスの基本レッスン 西田　豊明監修　新星出版社　2010	783．5　ソ	上高田図書館
0から分かるテニス　ビジュアル改訂版 中嶋　康博著　学研　2008	783．5　ナ	南台図書館
僕は絶対あきらめない 竹畠　明聡〔ほか〕著　麗澤大学出版会　2011	916　タ	上高田図書館

◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す
◎東京都立図書館リサーチページ　統合検索 【インターネット】
http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/
東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

◆国内で刊行されている図書を探す
◎国立国会図書館サーチ（NDL Search）【インターネット】 http://iss.ndl.go.jp/
国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す
http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html

＜図書館で所蔵している雑誌＞（一例）

資料情報	請求記号	所蔵館
Tennis　Magazine ベースボール・マガジン社　月刊	78	中央図書館 本町図書館
Sports　Graphic　Number 文藝春秋　隔週刊	78	上高田図書館

◆国内で刊行されている雑誌を探す
◎雑誌新聞総かたろぐ　2012年版　メディア・リサーチ・センター 【冊子】
（中央図書館　参考資料室所蔵）
現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

※上記、国立国会図書館サーチでは、国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事も検索できます。

5. インターネットを利用して調べる

◎公益財団法人　日本テニス協会 http://www.jta-tennis.or.jp/index.html
同協会が主催する大会の情報や、現役・引退選手のプロフィールなどが紹介されています。また、日本テニスの歴史やルールについて詳しく調べることができます。

◎公益財団法人　日本ソフトテニス連盟 http://www.jsta.or.jp/
「ソフトテニスとは」というページでソフトテニスの概要・歴史について詳しく紹介されています。ソフトテニスに関する用語を解説したコンテンツもあります。

6. 関連機関を利用して調べる

◎東京都スポーツ振興局
〒163-8001　東京都新宿区西新宿２－８－１　都庁第一庁舎15階北
TEL：03-5321-1111(都庁代表) http://www.sporttokyo.metro.tokyo.jp/

◎中野区役所
〒164-8501　東京都中野区中野４－８－１
TEL：03-3389-1111（代表） http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/008/001/index.html

◎横浜山手・テニス発祥記念館
〒231-0862　神奈川県横浜市中区山手町230
TEL：045-681-8646 http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/park/yamate/

お知らせ

おはなし会

毎月第１・３・５土曜日
ごご１：３０～２：００
場所　１階児童室
担当　図書館員

毎月第３火曜日
ごぜん１１：００～１１：３０
ちいさいこ（０～３才）
場所　２階おはなしのおへや
担当　図書館員

毎月第２・４水曜日
ごご３：３０～４：００
場所　２階おはなしのおへや
担当　ボランティアおはなしの椅子

出張図書館

こどもを遊ばせながら
図書館の本を選べます。
どなたでも
ご利用できます。

上高田児童館にて

毎週水曜日
ごぜん１１：３０～１２：００

ブックトラックに、絵本や、お母さんたちのための育児書、雑誌、ＣＤなどを乗せて上高田児童館に行き、貸出・返却を行っています。

※日程は変わることがあります。図書館にご確認ください。