

会員の皆様からの声「卓球同好会(SC日曜クラブ)の活動とお願い」2025.9



SC日曜クラブは会則で、この会は行田市卓球連盟に加入し、連盟の諸行事(主として春、夏、秋、冬の卓球大会、鉄剣マラソン等の手伝い)に参加するとともに、シルバー人材センター会員相互の親睦を図り、健康な

身体と技術の向上を目的とし、主たる活動は練習で毎週日曜日の午前10時～12時まで行田アリーナ卓球室で卓球台3台を使って行っています。卓球台の使用料は卓球連盟に加入しているため通常の半額で済みますが、その費用を賄うため年額6千円(@1000 円×6 回)の会費を徴収しています。

会員は高齢者が多いためスポーツ安全保険に加入(会費で支出)して練習、試合及び会場への交通手段の事故等、万一の際に備えて保険金を払っています。



我々は楽しく卓球をやりながら上手になりたい人には、それなりの練習方法を取り入れています。試合の成績は昨年度の春季団体戦は予選リーグ敗退、夏季個人戦はシニア決勝トーナメントに1名が進出、秋季団体戦は3位トーナメントで敗退、冬季個人戦は



決勝トーナメントに2名が進出、今年度の夏季個人戦ではCブロックで東宮^{とおみや}さんが2位になり表彰状を受けました。勝つと嬉しいですが負けても試合に出ることが技術の向上にもつながっています。

今回、是非皆様をお願いしたいのは、卓球同好会の会員も高齢化が進み、健康上退会される人もおられます。退職されて余暇に何か身体でも動かしたい男性、家庭の世話も

一段落して趣味を探している女性の方達に卓球に親しんでいただきたいのです。卓球をやった経験のある人無い人関係無く卓球を楽しんでみたいと思われる人は日曜日に行田アリーナ卓球室にお出で下さい。待っています。



なお補足ながら、皆様に卓球の効果を少し記載します。卓球は長いラリーと休憩を繰り返すため、全体として有酸素運動になる傾向にあり、継続的な有酸素運動は心肺持久力の向上にも繋がり、脳の健康に繋がるのみならず血管系や呼吸器系の改善にも繋がります。我々の卓球は運動量が概ね低～中程度とされており継続的に無理なく運動を続ける上でも理想的と言えます。また、卓球は100メートルを走りながらチェスをするようなものだと言われています。瞬発力と相手とのやり取りというか、騙し合いのスポーツなので、上記のような健康を維持するうえで、とても有効なものだと言うことを皆様に知っていただきたいと思います。

代表 林 敬三郎

※ 写真はシングルス、ダブルスの練習試合風景と道具