

SDCグループ報

Vol. 05  
2025.02

# 集

subaru

CONTENES

- 施設案内
- 会員紹介
- イベント報告
- 小田凱人×くっきー！特別トークイベント
- OBインタビュー
- 占い
- 川柳結果発表 他

cooperation

すべての人に健康と福祉を、  
そしてsmileをプラスする。



## PFOS・PFOAの 除去だけではない！

### 医療効果が認められた 電解水素水整水器 TRIM ION Refine

▼詳しくはこちら



※浄水器協会自主規格による試験方法で確認 医療機器製造販売認証番号:303AGBZX00027000

### 下肢全体の筋肉を「動かす」

腹筋に対し、下肢の筋肉量は《9倍》

運動効果を飛躍的にUP  
3DEMS<sup>®</sup>は、一般的なEMSと比較し遥かに多くの筋肉を刺激するため、運動効果向上トレーニング、有酸素運動などを飛躍的に高めることができます。

【電気刺激による運動とは】  
人間の筋肉を動かすには、自分の意思で動かす随意運動もしくは電刺激で動かす方法があります。また、動かす筋肉が多いほど運動効果が高くなります。

効率的な「下肢運動」を実現。  
日々の運動をより楽しく行えるよう開発された下肢運動専用電磁刺激装置。毎日10分程度の運動で、毎日運動の効果が持続します。

POWER ELEMENT CO., LTD.  
株式会社パワーエレメント  
〒652-0897 兵庫県神戸市兵庫区和田山通 1-2-25-B 406  
TEL: 078-682-8477 Mail: powerelement@pe-only1.com

HPはこちら LINEはこちら





アサヒ緑健  
久山テニス倶楽部

Interview

### 久山テニス倶楽部きっての仲良し6人組『チームN』



- 1 衣笠(きぬがさ)さん  
テニス歴42年/久山歴42年
- 2 牧野(まきの)さん  
テニス歴45年/久山歴10年
- 3 足田(ひきた)さん  
テニス歴10年/久山歴4年
- 4 長岡(ながおか)さん  
テニス歴25年/久山歴3年
- 5 紙谷(かみや)さん  
テニス歴10年/久山歴10年
- 6 松田(まつだ)さん  
テニス歴13年/久山歴3年

1 衣笠さん 2 牧野さん 3 足田さん 4 長岡さん 5 紙谷さん 6 松田さん

6人が仲良くなった  
キッカケ

約3年前、偶然にも同じレッスンを受講していたことがキッカケで仲良くなった6人。気が付いたらレッスン後もテニスの雑談をするように、テニスの技術向上について真剣に語り合ったのだとか。そこからレッスンだけでなく、皆で練習しようということになり、レッスン後の定期的なレンタルコートを使って練習するように。そして段々とチームの団結が強まっていきました。

仲良し6人組  
結成の立役者である  
コーチへ♡

「私たちのレギュラーレッスンの担当コーチのおかげで、テニスに対する気持ち、情熱が強固になりました。レッスン後のラウンジのテーブルを囲むソファでテニスの内容の振り返りを皆で行いながら、毎週土曜日の楽しい時間を久山テニス倶楽部に過ごしています。」

「担当コーチのレッスンは、一人一人に合った的確なアドバイスをされています。言っぱなしではなく、私たちがしっかり内容を理解し、納得できるように説明してくれるので担当コーチへの信頼も高まっていきました。担当コーチのおかげでテニスに対する楽しさとか、より上手になりたいという向上心が芽生えました。」

「私たちがレンタルコートをしている時、担当コーチは休み時間にもかかわらず、こっそり練習を見てくれたり、レンタルコート後の談笑に混じり、さりげなくアドバイスをしてもらえることが嬉しくて、毎週末が待ち遠しくらいでした。担当コーチと久山テニス倶楽部の存在が私たちにかけがえのない大切な存在になっています。」

読者の皆様へ

全く別の人生を歩んできた中で久山テニス倶楽部で、テニスを通して出会った大切な仲間たち。ここでテニスをするのがなければ会うこともなく、ましてやこんなに気が合う友達になれることもなかったと思います。テニスはキッカケにすぎないけれど、気の置けない仲間になりました。昨年は皆でジャパンオープンの観戦に行き、とっても楽しくやっています。このような関係が末長く続くことをみんな願っています。同じ目標に向かってこれからも楽しみながら、引き続き久山テニス倶楽部という場をお借りしながら、テニスのスキルアップをしていきたいと思っています。運動したい!趣味を持ちたい!という方はテニスがおすすりめです♪



利用する方と距離が近い、久山テニス倶楽部ならではのほっこりエピソード♡  
大人になってからの友達ってなかなかできないですが、テニスを通してプライベートまで仲良しになれるなんて素敵です。これからも仲良く元気にテニスを楽しんでくださいね。

### 広報誌編集部取材してほしい会員さん大募集!

スポーツでもスポーツ以外でも、こんなことをしてきました!あの方、実はすごい方なんです...など!  
全国約2万部発行の広報誌に掲載。自薦・他薦問いません!お近くのクラブスタッフへ☆

### SDCグループのネットワーク



|                    |                   |                   |                    |               |                     |
|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---------------|---------------------|
| 株式会社ITC            |                   |                   |                    |               |                     |
| 1 ITC神戸インドアテニススクール | 2 名谷テニスガーデン       | 3 ねぶたに公園テニスコート    | 4 スカイテニスリラ         | 5 スカイフィットサルリラ |                     |
| 6 大原山公園テニスコート      | 7 西神ニュータウンテニスガーデン | 8 ITCユニバー神戸テニス倶楽部 | 9 城北グリーンテニスクラブ     | 10 ITCテニスヒル仁川 | 11 ITC京都西インドアテニスクラブ |
| 12 ITC木津川台テニスクラブ   | 13 テニスガーデン広陵      | 14 えばらインドアテニス     | 15 ITC与野インドアテニスクラブ | 16 西神南テニスガーデン | 17 明石海浜公園テニススクール    |
| 18 神戸西テニスコート       | 19 六甲アイランドテニスクエア  |                   |                    |               |                     |

|                               |                         |                         |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 株式会社スポーツクリエイト                 |                         |                         |
| 20 高井戸ダイヤモンドテニスクラブ            | 21 スポーツクリエイトにしこくテニススクール | 22 竹の塚インドアスポーツプラザ       |
| 23 豊島区立総合体育場テニススクール           | 24 八千代スポーツガーデン          | 25 イーズインドアテニススクールふじみ野大原 |
| 26 1FCジュニアサッカースクール254川越富士見校   | 27 川越水上公園スポーツクラブ        | 28 豊島区立三芳グラウンド          |
| 29 LOCOKウェルネスガーデン品川御殿山テニススクール | 30 卓球スタジオractak世田谷用賀店   |                         |
| 31 セブンカルチャーネットワーク大井町テニススクール   |                         |                         |

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 株式会社正木企画                      |                             |
| 32 グリーンエイトゴルフスクール             | 33 グリーンエイトテニススクール           |
| 34 ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田ゴルフスクール | 35 セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾テニススクール |
| 36 アサヒ緑健久山テニス倶楽部              |                             |

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 株式会社カスタネット倶楽部           |                          |
| 37 カスタネット倶楽部ダイナミックゴルフ新宮 | 38 SPORVA21フィットサルクラブ新宮本店 |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 株式会社インターナショナル・スポーツ・プランニング |  |
| 39 シーズラケットクラブ りんくう校       |  |





「自分の**美学**で生きる！」をテーマに新時代の生き方を語る

特別トークイベント  
【開催レポート】

# 小田凱人 × くっきー！

「笑いと情熱が交差するステージで、  
未来のチャンピオンが学んだものとは？」



夢を描く特別な空間

「譲れない美学」を語る

心温まる花束贈呈

Tokito Oda



Cookie!

「試合前のルーティーンは？」  
「サーブ上達のコツは？」  
といった質問が飛び交い、笑いと感嘆の音が絶えない熱気あふれる時間となりました。最後にはスクール生代表からお二人へ花束と応援メッセージが贈られ、小田選手とくっきー！さんはサイン入りメッセージカードを来場者全員へプレゼント。自分の美学を貫き続ける姿が大いに刺激となった本イベントは、子どもたちの心に「挑戦する勇氣」と「自分らしさの大切さ」をしっかりと刻む機会となりました。



イベントの映像はこちらのQRコードからご覧いただけます



1月26日イベント報告

SDCグループ  
共通イベント

2025

# 新春むかし遊び

in 竹の塚インドアスポーツプラザ



人気の昔遊びイベント！

ジュニア生徒がお友だちを連れて&ご両親も一緒に参加し、なんと！100名以上の来場で大賑わい。会場内に出現した、けん玉・こま回し・缶ぽっくりとぶんぶんコマ・おはじき・トントン相撲・福笑い・だるま落としの7つの昔遊びコーナーに胸がワクワク。人気のコーナーは「だるま落とし」で行列になるほど。みんな元気いっぱい大きいダルマを落としていましたよ！

そして、今年の昔遊びのメインイベントはテニスコートの半分のスペースを使用して手づくりした「お化け屋敷」！お化けの格好をしたコーチ達が子どもたちを待ち受ける…！最近の若者に手づくりのお化け屋敷はちゃんと怖がってもらえるのだろうか…と少し心配していましたが「楽しかった」「怖かった」という声がたくさん聞こえて安心しました。なかには怖くて泣いてしまう場面も…！参加したみんなが泣くと、コーチ陣はガッツポーズ(笑)！大人でも怖がっていたり「楽しい」と言っていただけで嬉しい限り♪  
2025年もたくさんの笑顔からスタートできました！

参加したみんなから「今度はいつやるの？」と私たちが思っていたより、とっても楽しめたようでスタッフ一同充実のイベント日になりました。皆さん、ありがとうございました。

今回のテーマは「ドリブル」

ワンポイント  
アドバイス

スムーズなドリブルをするための3つのコツをご紹介します!!

Point

- ① ボールに触れるのは足の小指（アウトサイド）で細かく押し出すように触ります。つま先や親指でボールを運んでしまうと、スムーズに方向転換やストップがしづらくなります。
- ② ボールに触れる箇所は下側！  
接地面より少し上くらいが目安になります。角度的に見えない場所を触ることになりますが、ボールの上や中心を触ろうとするとつまずいたり、思っているよりボールに強く触れてしまう為、転がって離れてしまいます。
- ③ 力加減はごく優しく触りましょう。  
自分の歩幅と同じくらいボールが転がる力加減がベストです。

思い通りのスペースへ自在にボールを運べるようになったら徐々にスピードを上げていきましょう！フェイントを入れたり、スピードの緩急をつけることでより効果的なドリブルになります。



慣れてきたら「ドリブル」でスピードを上げていきましょう！



集-すばる-

## 写真コンテスト応募作品募集

テーマ **「いいのが撮れた！」**

入賞された方には豪華景品と、プロのカメラマンからコメントがもらえるチャンス!

撮影期間は2024年1月1日から現在までのもの!

1位 フォトアドバイス(株)『写真実践講座〜スマホ撮影編〜』無料受講(5000円相当)  
2位 2000円分QUOカード 3位 1000円分QUOカード  
発表は6月下旬発行の6号紙面と、SDCホールディングス(株)HP・SNSサイトなどに掲載予定

応募期間 **2025年2月21日~4月30日**  
応募方法 下記QRコードから必要事項を入力の上、ご応募ください。

撮影機材 一眼レフ、スマホカメラ問わず  
参加資格 SDCグループのスクール生様、会員様、そのご家族様、施設スタッフ・コーチ

お申し込みへ

ご自身の「いいのが撮れた!」を気軽に応募してくださいね。

SDCグループ合同

## 「マイブーム川柳コンテスト」

### 結果発表

集-すばる- 前号の「マイブーム川柳コンテスト」へ、たくさんのご応募ありがとうございました。その中から優秀作品3点を選考させていただきました。

**金賞** 定年後ラケット二包刀丁流  
下手の横好き

**銀賞** 夢の中スマッシュしたら妻の顔アサボン

**銅賞** キムタクに髪型よせてキムタクにイーストネ

QUOカード2千円贈呈!

QUOカード2千円贈呈!

QUOカード3千円贈呈!

Tennis Player Interview **加藤 季温**

かとう としほる

小学4年生から ITC神戸のスクールに通いました

今でも覚えているのは、コーチやフロントの方たち皆さんが私に愛情たっぷりに接してくれたことです。テニスも好きでしたが、コーチに会いに行く感覚でITC神戸に通っていました。単身福岡県の柳川高校へ行った後も、帰省してきた際はITC神戸で練習をさせて頂きました。

**私の大好きな場所であり、私を育ててくれた場所**

でもありますので、感謝でしかありません。テニスが大好きな少年の心を大切に育てて頂いたからこそ、プロになっても好きなテニスを続け世界に挑戦出来たのだと思っています。これからもSDCグループを応援しています。このような機会を頂き誠にありがとうございました。

**加藤季温 / プロフィール**  
1979年8月12日(45歳)  
兵庫県神戸市出身  
柳川高校~近畿大学~  
ミキブルーン~北日本物産

**戦歴**  
インターハイ優勝 / インカレ3連覇 / 2001年 IZAWA X'mas OPEN  
2002年国民体育大会 優勝(兵庫県代表) / 2007年全日本選手権優勝  
ユニバーシアード日本代表(スペイン大会・中国大会・韓国大会)  
最高日本ランキング 単11位 複14位 / 世界最高ランキング 単823位 複1007位  
YouTube ロードtoゼンノン チャンネル登録者数1.7万人(2025年1月1日現在)

episode3

## アスリート社員

狩行 紀希の Road to 全日本テニス選手権

プレー動画も是非ご覧ください

狩行紀希【公式Instagram】是非フォローお願いします。

9月全日本西日本大会決勝で敗れたあとは、宮崎県にて全ての技術をレベルアップすべく合宿を敢行。伊達公子さんと浅越しのぶさんを指導された元フェドカップ女子日本代表監督の小浦猛志氏に師事。フットワークから身体の使い方まで一から見直しました。合宿でレベルアップした後は賞金100万円の大会を中心に出場。

- 長野軽井沢オープン シングルス準優勝・ダブルス優勝
- 埼玉オープン秋季クラシック シングルスベスト4
- 伊豆高原ロビングインドアオープン ベスト4

現在の**日本ランキングは66位**(2025年第5週付)にまでジャンプアップしています。3月4日からは目標のひとつとしていた【**島津全日本室内テニス選手権**】に出場!日本のテニス大会では全日本選手権に続いての最高レベルの大会です。島津アリーナ京都にて開催されますのでお近くにお住まいの方は是非現地まで応援にいらしてください。

**Go for it!** 島津全日本室内テニス選手権へ応援に行こう!

島津京都アリーナにて島津全日本室内テニス選手権大会が開催!SDCグループ実業団チームのエースである狩行紀希、スポーツクリエイティブサポート選手の山崎郁美プロ、昨年日本一に輝いた日本大学よりスポーツクリエイティブに入社が内定している中野龍一郎の三選手が出場いたします。是非、現地に三選手へ熱い声援をお願いいたします。

山崎郁美選手  
中野龍一郎選手

男子日程:3月4日~9日 女子日程:3月10日~16日

「カラダに利と輝きをもたらすフィットネス」 **リノフィット「LinoFit」** コラム (ITCテニススクール施設内に付帯するトレーニングジム)より

「運動効果を高めるためには脳が大事」ただ漠然とした気持ちで運動を行うよりも、目的が達成されている自分をイメージすることでより運動の効果が高まる!

健康的な生活を楽しんでいる自分 シェイプアップされて目標としている人に近づいている自分 痛みから解放されて幸せな自分

試合や大会などで良い成績が達成できた自分 など成功するイメージを常に持っているところにたどり着くことができます。

難しいのは成功するイメージを持ち続けることです。途中でやめてしまったり、やる気が低下したりすると脳には目的が達成できなかったという事実が残りの悪い癖がついてしまいます。そういう時は、初心にかえること!最初の目的を常に忘れず努力していると、おのずと良い方向へ近づきます。常に明るくやる気を持ち、勉強を惜しまずにやること。つまりは人間性や普段の行動パターンを高めることで、最高の脳へ近づきます。

脳疲労によるスポーツパフォーマンスへの影響 「疲れる→集中力が低下→頭の動きが鈍る→自分の能力を発揮できない!」

運動知能と理論的知能が両方優れていることが一番すごい脳です。身体を動かす部位によって脳が働く場所は全て違います。そして、一流選手の姿勢は美しいと言われるほど、バランスの取れた姿勢は運動上達の近道になります。頭から手や足の指まで全身を使うことで、脳の機能が上がり、運動能力も向上するという事です。それが、スポーツだけではなく、健康・スタイルアップ・教育・認知症などあらゆることに効果を発揮するのです。

**Profile** リノフィットトレーナー、コアフィールドパフォーマンス代表、スポーツ系専門学校非常勤講師、クラブチームフィジカルコーチ  
藤原 一雄  
1983.12.25生

お近くのリノフィット店舗は右記のQRコードよりご覧ください

オンライン写真教室の **無料メール講座**

約15日間 毎日届く

受講者 **10万人** 突破!

**撮影 ワンポイントアドバイス**

「日常の記録や美しいものの瞬間を記録したい!」と思う方は多いはず。今の時代はスマートフォンの普及によって、誰でも撮りたい写真が簡単に撮れるようになりました。しかし、ご自身の興味を追求したり、イベント事などをしっかり記録するには、一眼レフやミラーレスカメラが良い相棒になるはず。写真というスキルを身に付けると自己成長にもなります。そうすれば人生に新しい発見や気づきがあるかもしれませんよ。

プロフォトグラファー 講師/中村 路人

本気で学べる

無料メール講座お申し込みはこちら

「いいのが撮れた!」をすべての人に

フォトアドバイス PHOTO ADVICE

陰陽六行占術 (2月下旬~6月上旬) QRコードから自分の気質をチェック!

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>天月</b><br>新しいスタートのタイミング。天命と言っても過言ではない。気付きで方向性が決まる。<br>👉 大きな目の絆創膏   | <b>地月</b><br>「幸せってなんだろう」と真剣に考えてみませんか?意外と自分の足元に幸せの種があるかも!<br>👉 パンダの置物  | <b>天火</b><br>今年の大きな転換期が訪れるタイミング。それは仕事なのか恋愛なのかそれとも愛なのか?<br>👉 押すボタンスイッチ | <b>地火</b><br>財運が再び訪れる時期。仕事運や出世運と密接な関係があるので立ち止まらず動くべき!<br>👉 引くレバースイッチ | <b>天水</b><br>開運のカギは神社に在り!神社での強い決意表明によって今年と来年の運気を創り出す。<br>👉 心願成就の御守り |
| <b>地水</b><br>目の前で起きた出来事を紐解くことが出来れば、人生の大きな分岐点になるかもしれない。<br>👉 赤い服       | <b>天水</b><br>小さなきっかけが後々の大きな美事に結びつきます。小さな出来事にも意識を向けよう!<br>👉 自分の誕生年の1円玉 | <b>地木</b><br>テーマは気付き!その気付きによって人生の分かれ道が決まります。ヒントは新しいこと。<br>👉 白蛇の開運画    | <b>天金</b><br>金運財運さらに仕事運出世運と経済の波が一緒に押し寄せます。そのチャンスは今!!<br>👉 5月に買った宝くじ  | <b>地金</b><br>頼まれ事は「はい分かりました」と素直に受け入れることで未来の扉が再び開き始めます。<br>👉 光り輝く小物  |
| <b>天土</b><br>己のバージョンアップが出世の近道。世の為人の為に何をすべきか意識すると近道が見つかる。<br>👉 黄色いハンカチ | <b>地土</b><br>決断によって未来が変わる。選択した先に理想の幸福があるのをご信じじて決断すべし!<br>👉 赤紫色のハンカチ   | 無料の会員登録で、毎日の運気バイオリズムが何度でも閲覧可能になるので、無料会員登録もおすすめ!                       |  | せんどうこうき 占導師幸輝の占いコーナー 一般社団法人 日本占導師協会 代表理事 鑑定実績は5万件以上。                |

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-6-6 小林ビル3F  
TEL 03-6272-9011 FAX 03-6272-9012  
MAIL info@sendoushi.jp URL http://sendoushi.jp