



### ■8月の予定表をお送りします。

コロナが急拡大しておりますが、現在のところ、府や文科省から「行動制限」は出ておりませんので、練習は継続して実施します。しかし、さまざまな地域からこれだけ集まれば、このジュニアの中に感染者がいても不思議ではありません。むしろいると考えた方が良いかも知れません。しかし練習中マスクを着用することは、熱中症の危険があるので、おススメできません。BA.5は、マスクなしで1m程度の距離で会話すれば、必ず感染するようですので、「マスクをはずしたら、会話は禁止。」を守ってください。



### ■メールのご登録を！

練習会の中止や変更などは、一斉メール配信でもお知らせいたしております。(LINE グループは使用しません)配信希望の方は、info@kyoei.ed.jpまで「メール配信希望」と、メールしてください。

#### ■体調管理をしっかりと！



十分な睡眠と、しっかりとした食事を心がけましょう！熱中症にも注意！帽子は必ず着用、多めのドリンク、タオルも用意。無理はしないこと！！

### ■定時学習の効果

テニスの豆知識 71

ベネッセの調査によると、学力の高い集団の特徴として、「毎日決まった時間に学習を始める。」という調査結果があります。昔から言われていることではありますが、このことを脳科学的に説明すると、「毎日決まったルーティーンで習慣化された行動は、やらないと気持ちが悪く、やると脳内にドーパミンが発生して「快」を感じる。」とのことです。つまり、毎日決まった時間に学習を開始する効果というのは、それが習慣化されることによって「やらないと気持ちが悪い。」と感じ、「必ず毎日学習する。」ようになるだけのことなのです。寝る前の歯磨きと同じです。どんなに眠くとも、めんどくさくとも、寝る前に歯磨きはしますよね。しないと気持ち悪くて眠れません。

「必ず毎日自宅学習しているか？」と言われると、なかなか一般の生徒はムラがあります。したりしなかったりするのが普通です。当然「毎日やる。」人は普通の人より成績が上がるのです。で、これをテニスの練習やトレーニングにおいても「習慣化」を心がけるのは意味があります。昔、東山高校のエースで全国 best 8 の吉岡君は、高校を卒業するまで、ずっと毎日、朝のロードワークを習慣にしていました。今のジュニアで、毎日走っている選手はいるでしょうか…？「継続は力なり。」とは、「習慣化」させることなのです。

### ■今後の日程など

サマージュニアの低年齢は8月1日～京都の各コート  
グリーンボール大会は8月8日～丹波自然運動公園

・新しいホームページ <https://fjtcs.jp/>

FJTC福知山ジュニアテニスクラブ（京都共栄学園内）

620-0933 京都府福知山市篠尾 62-5 Tel.0773-22-6241

代表・京都府テニス協会理事 國田 敦・090-3058-5576 Mail : info@kyoei.ed.jp

