



■今年もご参加いただきありがとうございました。
おかげさまで、新しい仲間もたくさん迎えることができ、大過なく令和4年の練習日程を終了いたしました。新年1月の初打ちは8日（日）の全体練習です。選手ナイター練習は三段池体育館サブアリーナに変更いたします。（月曜と金曜になります。）全体練習は外でやりますので、風邪には十分注意して、ウエアで体温調節できるようにしてください。

今年はインフルエンザも復活するように言われております。コロナの第8波も継続中ですので、今までと同じく、感染対策を継続して健康な冬休みをお過ごしください。皆さまどうぞ良いお年をお迎えください。



■私学総体
共栄中学の選手は私学総体に出場しました。この大会は京都府下の私立中学校生徒が出場できるもので、昨年は麻野選手が優勝しましたが、今年はbest8に二人が入りました。

■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@kyoiei.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！

基本的な感染症予防対策はして健康な冬休みを！十分な睡眠と、しっかりととした食事を心がけましょう！練習では体温調節できる服装を。無理はしないこと！



■サーブについて

テニスの豆知識 76

テニスにおいて最も重要なショットはサーブであることは間違いないありません。もともとはテニスの原型であるフランス貴族のボール遊びで、執事が最初にボールを投げる「サービス」をすることからその名前がつきましたが、今では250kmでたたき込んでくるプロも居て、とても「サービス」とは言えません。テニスはサーブからしか始まりませんし、唯一飛んでくるボールに対応するのではなく、100%自分だけで打てるショットです。従ってしっかり練習すれば、相手に関係なく良いボールが打てるわけで、サーブでエースやポイントを取れれば、こんな有利なことはありません。しかしながら、一昔前のテニス部やサークルの練習はストロークやボレーストロークが中心で、練習終わりの最後の30分でサーブ…みたいなメニューが多かったように思います。サーブというのは自分で放り上げたボールを投球動作に近いフォームで、ラケットという道具を使ってたたくという、複合動作であり、運動としては極めて難しいものです。また特に難しいのがプロネーションという手首の返しであり、最初に羽子板サーブを身に付けた選手はなかなか治りません。試合が続くため、ついつい「入るサーブ」のまま、サーブの改良ができないジュニアも良く見かけます。（ウチの娘がまさにそれ。）どこかのタイミングでしばらくサーブが入らなくても良いので、計画的にしっかりとサーブ練習に取り組むことをおススメします。

■今後の日程など

MUFGは1/14sat.～ウィンタージュニアは2/4sat.～。京都ジュニアのエントリーは1/26thu.までにご連絡ください。

・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@kyoiei.ed.jp

