



### ■12月の予定表をお送りします。

インフルエンザが大流行を見せておりますので、十分に注意してください。基本的な感染予防は、コロナと全く同じで、うがい、手洗い、マスクの着用や換気ということになります。また、十分な睡眠や食事など、免疫が低下しないように、生活そのものをきちんととてまいりましょう！（これは大人も。）

### ■練習スケジュールの変更について

予定表にもありますように、12月からは冬季のシフトとして、全体練習は10:00～13:00に変更します。（少しでも暖かい時間帯にしたいと思います。）また、選手ナイター練習は、昨年と同様に三段池の体育館に変更します。（1月からの選手練習は金曜日のみになります。）

体育館でのシューズは、きれいなテニスシューズでお願いします。一般的な体育館シューズ（体育授業で使うような靴）では、ねん挫などの危険がありますので。3月から、外に戻す予定です。



### ■インフルエンザに注意！！



練習には多めのドリンク（できればスポーツドリンク）、帽子、タオルをお忘れなく！各種感染症にも注意！手洗いうがいの励行を。

テニスの豆知識 87

### ■水谷隼さんのこと

北部私学のイベントを担当しており、さかなクンが2年続いたので、今年はスポーツ関係ということで、卓球の水谷隼氏を招いて、福知山で講演会を開催しました。トップアスリートの中では、トークも上手な人なので、講演は聞きやすかったのですが、内容はありがとうございました。

基本的に、トップになった選手の成功体験を話すので、「目標を持つ、人と違うことをやる、成功したイメージを持つ、緊張は受け入れる。」など、一般的な話でした。彼の著書も、これまでの成功体験の経過や考え方、行動が書かれており、参考になる部分もありますが、なかなかジュニアの指導に使えるような部分は少ない感じです。



水谷隼氏との2ショット

が大きく変わるように、彼は絶対に他の人にラケットのメンテナンスは頼まなかったそうです。（自分でラバーを張り替えていた。）オリンピックで初めてメダルを取った時も、バンザイする前に、卓球台に自分のラケットをそっと置いてから、飛び上がって喜んでいました。時にはラケットをたたき割るようなテニスの選手とはずいぶん違うと思います。そこはジュニアもまず見習って欲しいと思いました。

### ■MUFG 京都府予選 2024年1/13～

## FJTC福知山ジュニアテニスクラブ（京都共栄学園内）

620-0933 福知山市篠尾62-5 tel.0773-22-6241 <http://www.fjtc.jp>  
代表・京都府テニス協会理事 國田 敦・090-3058-5576 Mail : info@kyoei.ed.jp

