

(3月3日)



■2024 年 4 月の予定表をお送りします。

いよいよテニスには最高の季節になってまいります。真夏になる前の 4～6 月あたりが、テニスにとっては最高の時期ですが、意外とインターハイ予選以外には試合がないのもったいない気がします。練習はセンターコートや午後練習など、変則的なスケジュールになりますので、ご確認をお願いいたします。

■すば安保険について

FJTC では、全員、京都府のスポーツ安全保険に加入していただきます。病院への通院は 1,500 円 / 1 日が一律で支給されますので、お気軽に申請してください。加入掛け金 ¥ 800 は、新年度の新しい会費袋で 4 月分と一緒に納入していただきます。

■令和 6 年度の取り組みへ

新年度は、新規メンバーの募集に力を入れたいと思います。テニスに興味があるお知り合いの小学生がいっぱいありましたら、ぜひオススメください。中学生でソフトテニス部に在籍しているけれど、硬式テニスをやってみたい。また、高校から硬式テニスの部活に入りたい(共栄学園に進学したい。)という方も、ぜひご紹介ください。(三段池の入り口に、案内を置かせていただきました。)

■季節の変わり目なので、体調管理を！



練習には多めのドリンク(できればスポーツドリンク)タオルをお忘れなく！手洗いとうがいを励行し、睡眠と食事もしっかり取って、免疫力の低下に注意！

■テニスにおけるサーブの重要性

テニスの豆知識 91

テニスで最も重要なのは、サーブであることは間違いありません。一昔前の女子では、ストローク中心の練習で、サーブはリターンで強打さえされれば良い。みたいな考えもあり、事実それで関西ジュニアにも行けたりしましたが、今では、女子もしっかりとした正しいサーブを身につけることは必須です。しかし、一般的に女子の場合はキャッチボールをしたりした経験がないので、野球の投球フォームのような「肘を抜く」動作とか、手首の回内動作(プロネーション)が苦手です。また、昭和の時代のクラブ練習は多くはストロークやボレー&ストロークに時間を使って、最後の 30 分でサーブ練習、みたいな練習も多く見られました。しかし、100% 相手の影響がない状態で、好きに打てるショットはサーブだけです。そういう意味では、もっとジュニアもサーブの練習に時間を使う必要があります。



特に女子は、身体の使い方から指導する必要があり、なかなか難しいのが現状です。筑波大学の先生が飛躍的に女子のサーブを向上させて、その指導メソッドが広まって、今では、「羽子板スライス」みたいなサーブで上位に来る選手はいなくなりました。(ウチの娘は結局修正することができませんでした。)これもどこかの段階で、試合のための「入るサーブ」よりも優先して、取り組むべきことではあります。

■今後の公式戦

・京都 JTC エレメンタリー (学年別) 5 月～

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