



■2025 年 11 月の予定表をお送りします。

本来はテニスには一番快適な季節なのですが、残暑から一気に寒くなって、秋がなくなっていました。11月も三段池は大会やマラソンなどで使えない日が多く、長田野コートも多くなります。秋は雨が多く、特に長田野コートは排水が悪いので、なかなか練習ができない季節です。可能な限り、練習ができる日には参加していただきますよう、お願いいたします。

■今後の大会について

JTA のジョージカップが年末にあります。希望者は各自でお申し込みください。（参加数が減っておりますが、伝統の大会ではあります。）その他、協会の試合は11月にダンロップ全国選抜予選が終われば、1月に MUFG があります。FJTC からは8名がエントリーしています。1月末のウィンター



ジュニアはポイント対象外ですが、エントリーは11月末までです。3月の京都ジュニアが関西ジュニアにつながる本番なので、これが本番になります。エントリーは1月後半になりますので、ダブルスも含めて、ご検討のほど、よろしくお願いします。

■熱中症や脱水、感染症にも注意！！



練習には多めのドリンク（できればスポーツドリンク）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！

テニスの豆知識

■脳科学による強化学習

結果を出すために、努力を継続することの重要性は、スポーツでも勉強でもダイエットでも、みんなわかっていることなのですが、「面白くないこと」「イヤなこと」は、ついついさぼってしまいます。脳科学の茂木健一郎氏が解説した「嫌いなことでも、続けられるようにする。」というのが、強化学習法です。「楽しいこと」「好きなこと」をする時は脳内に「ドーパミン」が生成されて、脳はある種の「快感」を得ます。うれしいことや感動したりしても同じく「ドーパミン」があふれるので、脳はその快感をもう一度得ようとして同じ行動を繰り返します。ところが「イヤなこと、苦しいこと」でドーパミンは出ません。そこで、この脳がドーパミンを出すように、脳をだますこ



茂木健一郎氏

とが、大切になります。一番わかりやすいのは、「寝る前の歯みがき」です。本来歯みがきは面倒くさいことで、イヤなことです。子供は本能的に嫌がります。しかし、や

がて必ず自分から歯みがきをするようになります。これは「やらないと気持ちが悪い」からで、やることですっきりします。このすっきりした時に「ドーパミン」が発生するのです。つまり「やらないと気持ちが悪い」ところまで「習慣化」させることが強化学習なのです。学習では「毎日同じ時刻に机に向かう」生徒は成績が良いというデータがありますが、これはそういう習慣になっているので、毎日必ずその時間には勉強するため、年間トータルの学習時間が長くなり、結果的に成績が良くなるだけのことです。毎日のランニングやトレーニングなども、「やらないと気持ちが悪い」ところまで習慣化させることが、大切で、習慣化できるような負荷で始めることが大切です。

次のエントリーは MUFG とウィンタージュニアです。

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