



■2025年12月の予定表をお送りします。

11月後半は一気に寒くなり、インフルエンザが猛威をふるっております。京都府下では福知山が一番感染者が多いようです。くれぐれも体調管理と予防行動に留意していただき、健康にお過ごしください。

冬場は、選手ナイターも体育館練習になり、練習量が減りますので、各自で補強をよろしくお願いします。（ロードワークが望ましいです。）

■今後の大会について

年明けの1月には MUFG の予選があります。FJTC からは男女7名がエントリーしています。16歳以下のトップが出てきますので、何とかポイントを獲得して、春の京都ジュニアにつなげてほしいところです。同じく1月末にはウィンタージュニアがあります。こちらはポイントはつかないので、練

共栄学園でのナイター



習のつもりでチャレンジしてください。こちらは2名がエントリーしています。みんなのがんばりに期待しております。春の京都ジュニアは関西ジュニアにつながる重要大会です。エントリーの〆切は1月25日といたします。中体連の試合は夏までありません。

■インフルエンザ、感染症に注意！！

練習には多めのドリンク（できればスポーツドリンク）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

■ニュースポーツ・ピックルボール

新しいラケットスポーツで、テニスっぽいものに「パデル」がありました。これはスカッシュとの MIX みたいなもので、スカッシュ同様に競技施設が大掛かりに必要であることと、ある意味テニス以上にハードワークになるため、普及はしませんでした。

近年注目されているのが大きな卓球ラケットみたいな「パデル」で行うピックルボールです。都市部のテニスクラブでは専用コート増設やレッスンも始まっているようですが、本当かどうかは分かりませんが、今後10年で、テニス人口を追い越すとか…。峰山の西村テニス企画さんでも、積極的にやってるようです。

このピックルボールは、テニスコートの1/3くらいのコートでプラスチックの穴あきボールを使って、卓球のような形のラケット（パドル）を使って、テニスのルールで行う、ミニテニスのようなものです。

ダブルスもあるので、運動範囲は狭く、ボールの飛びもゆっくりなので、ジュニアや高齢者の方にも、無理なく楽しめるのがポイントです。

テニスの広がりに限界があるのは、何よりその修得時間が長くかかる事（上手くなつてテニスを楽しむには、かなりの練習が必要なこと。）があります。また、上手くなればなるほどハードな運動量が必要になること（生涯スポーツとは言いながら、昨今の夏場に、外でやる気にはならない。）もあります。

誰でもすぐに楽しめる、夏場もインドアの冷房の中で楽しめるピックルボールは、いろんな可能性をもっているのかも知れません。ただし、競技として「見るスポーツ」という観点では、見てても物足らない部分はあります。

次のエントリーは京都ジュニアです。

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

