



1 月の練習会

■2025 年 2 月の予定表をお送りします。

2 月も平日は金曜日の体育館のみとなり、練習が少なくなるので、選手の皆さんは、それぞれ自主的な練習活動をお願いします。外のコートは、例年よりも雪が少ない感じですが、一度降るとオムニコートはしばらく使えなくなるので困ります。3 月は、もとの火曜日、金曜日のナイター練習にもどりますので、選手の皆さんはそのつもりでお願いします。

■今後の公式戦

ウィンタージュニアがすぐにあります。ポイントは関係ないので、思い切ってチャレンジしてください。最近



は樋口咲栄選手がほぼシード（DA）で、本戦からの登場になっておりますが、谷山紗希選手もそろそろ 8 シードになりそうで、楽しみです。京都ジュニアは、全員で 13 名がエントリーしました。全国小学生予選も続きますが、小学生チームは 3 人になります。頑張ってください！

■インフルエンザなど感染症に注意！！



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 101

■スライスについて

伊藤あおいプロの活躍で、フォアハンドのスライスが注目されております。バックハンドのスライスは、昔からフェデラーさんを筆頭に、相手の強打を無効化するショット、あるいはアプローチで、流し込み、相手を追い込むショットとして使われていましたが、フォアのスライスは、ドロップショットの時以外はあまり使わないショットでした。また、一昔前は、フォアのスライスを打つと、コーチから怒られたりしてました。コーチングにおいても「楽をしたがるようになる。」という理由で、フォアのスライスを打たさないことがありました。



伊藤あおい選手は、極端に握力が少なく、力強いフォアが打てなかったため、ジュニアの頃から、ダブルバックハンドを武器として磨いてきました。その

正確無比なバックハンドを生かすために、フォアのスライスで、相手を深く下がらせたり、ショートアングルに走らせたり、とにかく崩すためにフォアのスライスを多用しています。相手も、伊藤選手のパターンはわかっているのですが、同じフォームから長さや角度を変えてくるので、まんまとはまって、バックハンドでやられるパターンに陥ります。

FJTC の選手が勝ち上がっていくには、伊藤選手のように、自分を理解して、頭を使って考えてプレーすることがとても参考になります。ただし、伊藤選手のバックハンドのように、キラリと光る、自信を持てる部分も、磨く必要はあります！！

■中体連の総体は、7 月・海の日頃です。

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