



2月の練習会

■2025 年 3 月の予定表をお送りします。

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。また、変則の土曜日午後練習もありますが、全体練習も 5 回の予定で、練習量を確保していく予定です。

中学部の選手が高校にあがって、チーム内の練習がレベルダウンしないように、高校に上がった選手も、ナイター練習には積極的に参加してあげてください。

花粉症もきびしいものがありますが、風邪をこじらせる人も多いようです。季節の変わり目ですので、体調管理に注意してください。

■今後の公式戦

京都ジュニアがすぐにあります。ジュニアにとっては一番の目標とする大会で、関西ジュニアに直結するもの



靱のセンターコートで試合する FJTC の選手

なので、何とか頑張ってもらいたいところです。関西ジュニアは、各府県の枠が決まっており、近年は京都ジュニアでベスト 8 に入っても出られないケースもあり、厳しいです。まずは 8 に入ることを目標に、ベストを尽くしてください。

■季節の変わり目なので体調管理に注意！！

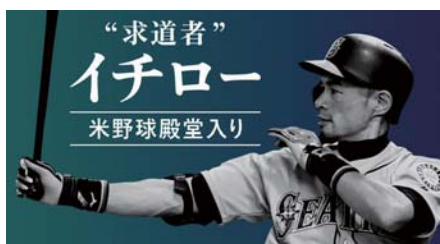


練習には多めのドリンク（できればスポーツドリンク）タオルをお忘れなく！手洗いとうがいを励行し、睡眠と食事もしっかり取って、免疫力の低下に注意！

テニスの豆知識 102

■性格と考え方について

メンタルの強い・弱いという話がよくありますが、性格は変わらないと思います。ジュニアや生徒にも良く話すことですが、コップに半分のジュースがあって、「もう半分しかない。」と思うか、「まだ半分ある。」と思うかは、ネガティブ思考かポジティブ思考かという例えて、基本的にその人の性格によるものだと思います。子供の場合 10 年前後で出来上がったその指向は、長い時間があれば変えることもできるで



しょうが、今、目の前の試合において「こういう考え方をしろ！」と言われても無理です。ノーアドの

40-40 の時に「この 1 ポイントでゲームを失う。」と思うか、「この 1 ポイントでゲームが取れる。」と思うかの違いだと思います。試合は緊張するものですし、「楽しめ」と言われても、無理です。野球殿堂入りしたイチローさんのアドバイスでも、「平常心を保とうとするのは無理！」と言い切ってます。ネガティブ思考の「1 ポイントで負ける。」と考えるタイプの人は、40-40 では基本的に守りのテニスをした方がよいと思います。ただ、そういう選手が、ビビりながらも勇気をもって（やけくそではない！）、1 ポイントを取りに行き、ゲームをものにしたときに、はじめて「自信」みたいなものが生まれるような気がします。そういうポイントの取り方を、見たいと思うのです。

■京都ジュニアは 3/26 ～、全国小学生は 4/5 ～

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