



### ■2025 年 5 月の予定表をお送りします。

5 月は、ほぼ予定通りに実施できそうです。テニスには一番快適な季節にはなっていないので、ふるってご参加ください。

### 【お願い・お知らせ】

\*全員、京都府の「スポーツあんしん保険」の加入料として¥800-をお願いいたします。

\*選手の皆さんは、福知山市テニス協会への個人登録が必要です。¥1,500-を徴収させていただきます。

### ■公式戦の結果報告



京都 Jr. ダブルス 3 位

京都ジュニアテニス選手権の 12 歳以下の部で、谷山紗希選手が舞鶴緑の選手と組んだダブルスにおいて 3 位入賞を果たしました。シングルスにおいても順位戦を勝ち上がって 9 位に入りました。ダブルスでの関西ジュニア出場はほぼ確実とし、シングルスも十分に出来る可能性が出てきました。久しぶりの FJTC からの関西選手として、がんばってもらいたいです。応援よろしくお願いします！

### ■急に暑くなる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 104

#### ■ナイター練習

FJTC は昔から平日にナイター練習をしてまいりました。小学 2～3 年生が夜中の 9 時までテニスやっているのはいかなるものか…。という声もあったのですが、どうしても土日の練習だけでは足りないの、体育館使用も含めて、現在は週 2 回のナイター練習を行っております。毎回送迎や見学応援をお世話になる保護者様には、本当にご苦勞様としか言いよう



ナイター上がりの選手たち

がないのですが、練習が終わってから、夕食やお風呂、宿題もあるので、どうしても就寝は遅くなると思います。選手は、練習のある日はそれなりに時間を有効に使うようになるので、

それはそれで意味があることかもしれません。

現在では小川先生も、可能な限りナイター練習に参加してくれており、共栄の中高校生もクラブ活動だけでは不足する基礎練習などに、ジュニアの練習に参加するようになりました。短時間の練習ですので、コーチングの時間は極力少なくして、なるべくたくさんボールを打つことを優先しております。

毎回チャンスボールの打ち込みは、必ずウォームアップ代わりにやっておりますが、今後はフットワークトレーニングもやるように考えてまいります。

いずれにしても、練習内容をブラッシュアップして行く必要がありますが、参加する選手も練習の意味や内容をしっかり意識してください。ナイター練習が有意義なものになるように願っております。

■中体連総体、サマージュニアは 7 月です。

**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