

《ジュニア選手心得》

私たちは、大好きなテニスの価値を高め、テニスに関わる自分自身の生活を豊かなものにするため、次のことをジュニア選手の心得とします。

1. 生活を通して

★フェアプレー

試合で培ったフェアプレー精神を活かし、家庭や学校などを含めた社会活動においても、ルールを守り、フェアですがすがしい行動を心がけます。

★コミュニケーション

コート内外を問わず、知り合えた仲間とのコミュニケーションを図り、テニスの輪、友達の輪を広げるようにします。

★自己管理

誇りあるテニスプレーヤーになるために、食事をバランス良く摂り、勉強もおろそかにせず、家庭内や学校生活などでの日常生活を通して、しっかりと自己管理に努めます。

★土台作り

将来、大きく成長するために、オンコートのテニスの練習だけではなく、他のスポーツや体づくりに取り組み、運動能力を高めることにも挑戦します。また、オーバーワークに注意して傷害を防ぐようにします。

2. コートでは

★ 尊敬と感謝

家族、クラブの仲間やコーチはもちろん、試合会場、大会宿舎などでの「テニスに関わるすべての人々」に対して、尊敬と感謝の気持ちをもって接します。そして何よりも、テニスが出来ることへの感謝の気持ちを持ってプレイします。

★ ベストプレイ

どんな状況でも勝利のために、最後までひたむきに全力を尽くす「ベストプレイ」を心がけ、たとえ勝っても「相手を思いやり」、また、たとえ負けても「敗戦を誇りある態度」で受け入れ、しっかり相手と握手を交わします。

3. 夢を持って

★ 知識を知恵として取り出し工夫を重ね、夢の実現に向かって日々楽しく「挑戦」します。

伸びる選手の条件

選手自ら、考え、行動することで「人間力」を養おう！

1. 夢(目標)を持ち続けている

- ・願望を持ち、その炎を燃やし続ければ、可能性は限りなく広がる。
- ・未来の自分のあり方は、現在の自分が鍵を握っている。
- ・夢があれば苦労も苦勞でなくなる。(小出義雄監督談)

2. 負けず嫌いである

- ・何でもいい、一番になる(技術、体力、走力、戦略、度胸・・・・)
- ・ライバルを探せ、それに負けるな。
- ・あきらめるな！(他に方法がないか？) 粘れ！(まだ答えは出ていない)

3. 考える力「ストーリー・プラン」がある

- ・うまくなるために何をどうすればいいのか？(疑問)
- ・知識と情報を集め、いつでも出せるように整理しておく→(知恵)
- ・PLAN →DO →CHECK (目的意識→実践意識→確認意識)

4. 感じる力「つながり」を理解できる

- ・学んだことを体で感じて理解する。
- ・自分に必要なこと(フィジカル、メンタル面)を知る。
- ・相手が読める→(読むトレーニング＝セオリーを熟知しておく)

5. 継続する力を持っている

- ・できないのではなく、やらなかっただけ？
- ・習慣づける (1日20分は

これ

 をする×一生＝習慣)
- ・自己成長

6. 傲慢と謙虚のバランス

- ・表の傲慢＝自信が過信に変わった時(こんなはずじゃ・・・・→あせりになる)
- ・裏の傲慢＝わがまま、結果を考えビビる。
- ・試合では、謙虚さ(恥ずかしさ)を出すな。

7. 何事にも感謝の心が持てる

指導者に、両親や兄弟に、チームメイトに、関わるすべての人々に

自分の用具に、コートに

そして今、コートに立って練習や試合ができることの喜びに。