

2018年3月

新潟県ブロック合宿 2017に参加した皆さんへ

フィジカルコーチ 大崎 正則

もう春ですね。  
学年も一つ上がり、テニスも勉強も更にかんばらなくてははいけませんね。



合宿でも言ったようにテニスが上手くそして強くなるには人の10倍、20倍テニスの練習をしなければいけません。

テニスの練習をたくさんするためにはケガをしない丈夫な身体が必要です。



トレーニングは強い身体をつくり、練習でバテない身体、柔軟性、筋力、パワー、スピードの出る身体をつくります。

だから、トレーニング<も>がんばってください。



2018年3月

新潟県ブロック合宿に参加していただいた皆様へ

日本テニス協会公認S級エリートコーチ 吉田 将彦

先月、私達は「多彩なプレーで主導権を握ろう」という目標を掲げて共に頑張りました。寒かったあの日が信じられないくらい、今、私が住む横浜の街は桜が咲き始めています。

テニスは対戦相手との駆け引きを考えたプレーが大切です。対戦相手が有利な状況で、高い、遅い、回転のかかったボールを打つことは、カッコ悪いことでも、恥ずかしいことではありません。



「何回か訪れるピンチをいかに切り抜けるか」これを考えることはとても大切です。一方、その反面、対戦相手のプレーにただ合わせるだけでは勝つことは難しいでしょう。積極的に主導権を握るプレーを心がける事が重要です。

その為にはパワーのあるショットはもちろんの事、相手の時間を奪う効果的なポジショニングの理解はとても重要です。そして、多彩なプレーを支える為には、ボールコントロールを忘れてはいけません。

今年は、コート上に7つのターゲットを想定して打ち分ける練習を行いました。

スピンだけではなくスライスを打つ事、そして相手のバックだけではなくフォアに打つ事の大切さもお伝えしました。同じ方向に何度も返球し続ける安定性やメンタルだけでなく、対戦相手を積極的に動かしてポイント取ろうと挑戦することはとても大切です。

今回皆さんがお世話になった寺地貴弘コーチ、大崎正則 S&C コーチが共通してお伝えしたかったことはなんでしょう？

それは、「日々の練習の大切さ」です。

寺地コーチの「スーパーショットはない」という言葉、大崎 S&C コーチの「地面の上で手のひらをきちんと開く」は、私の心にとっても響くものでした。

皆さんの心に響いた言葉やアドバイス、私もいつかお聞きしたいです。



「今まさに努力しているけど、今は何も変わっているように見えない」

日常でそう考える人もいるかもしれません。私自身も、日々の生活の中で同じようなことを考えることが多々あります。

しかし、そのような時に2000年のシドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんの言葉を思い起こすようにしています。

「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ」

これからジュニアトーナメントシーズンが始まります。

雪深かったあの日に、花咲く春の為のお手伝いをさせて頂いた私はとても幸せでした。

2018年3月

新潟県ブロック合宿 2017に参加した皆さんへ

コーチ 寺地 貴弘

**合宿を終えてから一ヶ月が経とう  
としています。その後、しっかりと  
個々の課題と向き合うことができ  
ていますか？**



**強くなる為には努力を惜しま  
ず、しっかりと課題と向き合  
いながら前に進んでください。**

**皆さんの活躍、期待しています。**

