

## ジュニア選手育成コース

ニューウインブルドンテニスクラブジュニア選手育成コースでは、「アスリート・センタード・コーチング」という指導法を採用しています。この指導法は、選手の欠点を批判し矯正するのではなく、選手たち自身が主体的に考えることを促し、長所を伸ばしていくという考え方です。具体的な導き方法は、以下の通りです。

### ◎ 技術面の導き

- ・子どもは「自分の感覚」に頼ってプレーしています。
- ・そのため、子どもの感覚に直接働きかける様々なドリルを用意しています。そのドリルによって、自然に身体感覚が磨かれ、テニスに必要な技術を習得していきます。
- ・特に小学生のうちは「ラケットを使った器用さ」を磨くことを最優先します。
- ・中学生の頃から、骨格・筋力が育ってくることによって「1面を使った動きのあるドリル」が増えます。

### ◎ 戦術面の導き

- ・小学生の間は、基本的に本人の好きなようにプレーさせてあげたいと思います。
- ・これは、様々な「挑戦」をさせてあげたいということと、そこからの「失敗」を経験することで、子ども自ら「こうしてはダメなんだな」ということを体感的に理解してもらうためです。理解や成長には時間がかかる子もありますが、子どもの将来性を考えるとこの方法が最も意味のある活動になります。
- ・勝利至上主義ではなく、あくまでも、「自分のアイデア」にて「挑戦する意志」を持たせてあげることが、小学生のうちから大切なことだと思います。
- ・中高生の練習になると、1面を使ったドリルが増え、そこで「あらゆる戦術面を意識したドリル」を行います。この時に、色々なことに自分の意志で取り組んできた小学生時代の経験が生きてきます。

### ◎ 体力面の導き

- ・スポーツ全般に必要な筋力・体力をつけていくことは、小学生にも必須です。
- ・体幹（上半身）は、雨天時にクラブハウス2Fにてトレーニングします。
- ・下半身強化は、河川敷ランニング（土日）にて、トレーニングします。

### ◎ メンタル面の導き

- ・「勝利」よりも「スポーツマンシップ体得」こそが、未来のある子ども達にとって本当に必要な感性であると思います。「スポーツマンシップ体得」の中に「一生懸命練習して強くなる」という考え方があります。「勝利」とは、結果でしかありません。
- ・そのために、コート上ではもちろん、土日の雨天時にメンタルトレーニングを行っていきます。