

Jr.TEAM 選手育成コースが目指すもの

真の強さ — **自分の能力を引き上げることに集中する**
 他人と比較する必要は一切ありません。本当の敵とは「自分」です。自発的努力が必要です。やらされているうちは「真の強さ」は身につけません。

自分の限界を1%超える努力ができる
 「真の強さ」はこの意識の上でのみ成り立つものです。

自分の弱さと向き合える — **自分の弱さを改良する**
 自分の弱点を改良する行動を常に前向きに取ることが必要です。

スポーツマンシップ

結果を出すための努力

- メンタル** — **主体性・ポジティブ思考・自信・内発的モチベーション等**
 科学的トレーニングを行います。コート上でも常に意識させます。
- テクニック** — **運動連鎖・骨盤動作・タッチ・フットワーク等**
 いろいろな道具を使って効率よく身につけます。この分野の能力が高くないとトップへは行けません。
- フィジカル** — **動きのスピードと正確さ・スタミナ・筋力等**
 年齢に応じた専門的なトレーニングを行っていきます。
- 戦術** — **状況把握・ショット選択・ポジショニング・リスク等**
 テニス=ゲームです。その場に応じた判断力を磨きます。

尊重する心を育てる

- 対戦相手** — **対戦相手の努力を認め尊重する**
 自分同様に相手も努力していることを認め尊重しましょう。
- 仲間** — **仲間の努力を認め尊重する**
 自分同様に仲間も努力していることを認め尊重しましょう。
- 審判** — **審判の判断を認め尊重する**
 たとえ自分に不利なジャッジであってもそれを認め尊重しましょう。
- ルール** — **ルールを尊重しフェアプレーに徹する**
 「勝利」を価値のあるものにしましょう。

グッドルーザー — **負けた時の態度を良くすること**
 負けた時の態度が良い人を指す言葉です。マイナスな状況ほど「真の意識」が表に出ます。スポーツマンとして恥じない行動をとりましょう。

- 対戦相手を称える**
 潔く負けを認め相手の勝利を祝福しましょう。
- 味方(仲間)を責めない**
 味方の努力を認め感謝しましょう。
- 周囲(親・運営)の努力に感謝する**
 試合ができることに感謝しましょう。
- 負けた原因を追求し再び練習に打ち込む**
 自分をしっかりと見つめ次へつなげる行動が取れるようになります。

主体性

自分で考え行動する

- 練習**
 - 練習テーマ把握** — **達成率把握** — **達成率向上のための行動**
 テーマの把握と達成率向上のための努力を自分の意志で行いましょう。目標達成のために何をどうするのか正しく判断する力を養いましょう。
 - ミスの原因追究** — **修正する行動**
 常に意識すべきことです。
 - 個人テーマ確立** — **達成率把握** — **達成率向上のための行動**
 生徒とコーチとのコミュニケーションによって決定します。
- 試合**
 - 自分と相手の能力把握** — **プレー内容の決定** — **実行力**
 プランを明確にするための意識です。
 - ウォーミングアップ** — **心と体の準備** — **実力発揮**
 実力を100%発揮するためのウォーミングアップを目指します。

親へのサポート

選手は、自分の力だけではどうにもならない分野(金銭面・交通手段等)に関してサポートが必要となります。しかし、必要以上のサポートを要求してはいけません。なぜならそれは、選手の「自立心」「向上心」「発想力」「忍耐力」「突破力」等すべての面においてよくない影響を及ぼすからです。また、家庭内、学校生活等すべての場面で、自立した行動がとれるようにして下さい。コート以外で主体性がない子が、コート内にて自主的に行動できることはありません。普段の行動こそ、主体性を磨くチャンスなのです。