

# 「きらら隊」をなぜ始めるの？ (090420)

- 土・日・祝祭日に2~3時間設定し、随時実施します。
- 殿山から実施日時案内メール➡希望日を申し込む➡殿山からレベルに合わせ申込みの参加可否のメール➡参加できる日時に遅れずにくる(都合が悪くなった時、天気が怪しい時は殿山へ連絡する。)
- マッチ練習(練習試合)を義務化し、タイムリーにアドバイスをし、最後にワンポイントレッスンで試合用の技術や考え方を指導します。
- マッチ(練習試合)数は年間30~50試合を予定。せり合う試合からは得るのが多いため、せり合うような対戦を組みます。同じ日の参加者でも、力の差があると対戦しません。
- 勝敗については、レッスン内容と次回対戦の参考にします。年間を通して、圧倒的な試合数をこなすことが目的です。勝敗の扱いについては、以下の1~4を参照してください。
- 中川コーチと蔵迫コーチのコラボです。
- 参加費はその都度2100円(税込)です。
- 1年後には大変身し、将来の「N塾」「選抜」をめざします。
- 「N塾生」も「きらら隊幹部候補生」として入隊を認めます。

## 1. テニスの試合はディズニーランドのアトラクションだ！

壁打ちと違って、試合はエキサイティングだ！

試合ではいろいろなこと(アトラクション)があって、それをクリアするところが面白い。アトラクションの例として、スピードあるショット、ラインぎりぎりの難しいボール、どえらいチャンスボール、高く弾むトップスピンの、バウンドが低いスライス。さらに対戦相手は足が速い、背が高い、パワーがある、顔が怖い、声がかいなど。また、太陽がまぶしい、風が強い、暑い、寒いなど。

さて、「きらら隊」のマッチ練習では、チャレンジ(試合のやり方・勝ち方)を評価します。TVゲームにたとえると、なかなか最初から全部クリアできないが、チャレンジ・失敗・チャレンジの繰り返しでクリアできる。チャレンジが多いと、クリアできる回数も多くなり、その都度うれしいよね。テニスでもチャレンジの回数を増やし、少しでもクリアできたら「良くやったね！」と自分をほめるのがコツ。

マッチ練習では、勝ってうれしい、負ければかゆい。しかし、結果にこだわってはいけません。勝った試合でも、伸ばすところ・直すところはあるのに、「オレは強い！」と思えば進歩が止まる。しかも、次の対戦相手はもっと難しいTVゲームを持って向かってくる。次の難しいゲームに対して君は、「クリアできない！」と思って諦めてしまうのか、「最初のレベルをクリアするのが楽しみだ！」と勇気をもってチャレンジするのか。

結果にこだわりすぎて、負けたから「もう試合したくない！」と思うこと。それは、TVゲームに何回トライしても途中でゲームオーバーになり、「もうゲームはしない！」と言うのに似ている(⇒お母さんが喜ぶ！)。本当は全部クリアしようと、まだまだチャレンジするはずだ。

「きらら隊」では、昨日より成功している回数が増えているはずだから、自分をホメながら進むことだ。自分に合ったTVゲームだったら、楽しく興奮出来る。せり合う試合とは、自分に合ったレベルのTVゲームのこと。マッチ練習をTVゲーム的に楽しんでくれ。

前にクリアしたTVゲームも、チャレンジの連続だったのを思い出せ！目の前の難しいゲームも、明日はクリアできるかもしれない。「きらら隊」はゲ

ームの攻略本のようなものだ。圧倒的な試合数にチャレンジしてくれ！

## 2. キラキラしている。(きらら隊の由来)

グダグダしないで、いつもキラキラと目を輝かしてください。

そのわけは、君たちは大好きなテニスをしているし、相手もなかなか強いし、自分の調子もいいぞ。少しのミスは練習すればクリアできる。試合ではレッスンのようにいい感じで打てないが、そのイライラ感や緊張感がたまらなくゾクゾクする。

しかも、今朝も気分良く起きたし、お母さんがお屋のオニギリも用意してくれた。天気も良いじゃないか。

うらやましいぞ！今日も最高の一日じゃないか！

## 3. コーチの言っていることを聞く。コーチに質問する。

コーチは君たちより、たくさんテニスの事を知っている。コーチの言う注意やアドバイスを良く聞いて試すことだ。「テニス・ノート」を用意し、書き残すとベストだぜ！

また、君たちが質問してくれることで、コーチもみんなと一緒に成長できる。わからない事は試合中でも、質問することだ。その場で、あるいは調べて後で答えますよ！

## 4. 負けた時、つらい時に君たちは強くなる。

負けたら今までの「やり方・行動」を変える。

「きらら隊」では、マッチ練習をたくさんする中で、まず勝つ喜びを知りましょう。勝つと「うれしい！」ということです。しかし、勝つことは簡単ではないので、勝つための苦勞を覚悟し、この苦勞が自分を強くするチャレンジだと考えます。最後の1ポイントまで、ボールがツーバウンドするまで走り抜くことで、勝つ喜びを味わう事ができます。

この頃は、テストで点数のとれる知識ばかりでなく、つらい状況や答えのすぐ見つからない問題に対応できる、「メンタルの強い人」が必要とされています。テニスも、技術・体力がほぼ同等のぎりぎりのところでは、メンタルの強さで勝敗が決まります。「きらら隊」では「メンタルの強さ」が育てられます。マッチ練習をする中では、負けて落ち込む状況や、苦しい場面が多くあります。そのたびに立ち直る経験をし、より「強い子」になります。

「メンタルの強さ」をパーレベル上げにたとえてみます。現在の自分の「メンタルの強さ」が20kgとすると、苦しい状況(試合)では25kgや30kgの、今のレベルを超える負荷がかかります。過負荷の経験を多く積むことで、試合に負けたとしても、筋力トレーニングと同じ様に鍛えられます。次の試合ではメンタルの強さが26kgになっていて、25kgを持ち上げる事ができます。試合に勝てるわけです。実は、このテニスで鍛えた「メンタルの強さ」は社会で通用します。

## 5. お友だちになろう！

クラスや曜日が違うので、始めて出会ったとしても、「きらら隊」の隊員はお友達になって、試合の合間にお話をしよう。試合に勝ったり負けたりしていることで、自分に喜びと力を与えてくれる仲間だから、出合いを大切にしよう。(以上)