

選 抜 レ ッ ス ン の ご 案 内

日頃、殿山ジュニアの活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。
さてこの度、藏迫コーチの「さらなるジュニアの強化を計りたい」との熱意で、下記のように「H1」のジュニアの中から「選抜レッスン」を行うことにしました。
まずは、H1を数ヶ月担当し、試合も観戦した藏迫コーチからのメッセージです。

選抜レッスンを作るにあたって (藏迫コーチ)

まず、H1クラスとの違いは、

- ◎時間を長くする事で、「球出し」「ラリー」「トレーニング」等にかける時間を多くする。
- ◎少人数なので、1人1人を見る時間が多くなる。
- ◎選抜された選手は、選抜された事を自覚する。他の選手の見本になる取り組み方を期待する。
- ◎試合の成績を他の選手より出す事を意識し、かつ試合に積極的に出る。

自分がジュニアとしてやっていた時と今のH1では、練習量・トレーニング量とも比較になりません。これは、上を目指すうえでは大きなハンディになると思い、選手を選抜して強化したいと考えています。

また、今以上に厳しい練習(体力面・精神面)をする事により、「勝ちへの貪欲さ」を養いたいと思っています。私が皆に望むことは、今のレベルに満足する事なく、より高いレベルで勝つようになる事です。意識としては、テニスに一生を捧げる気持ちで!

【H1全員へ】今回の選抜2~3ヶ月後に入れ替えは行うし、期間中であっても意識の低下、態度の変化、周りに悪い影響が出るようになったら、容赦なく入れ替えを行います。

また、選手ごとの強化点も既にチェックされています。以上の主旨と、下記の要領をご覧ください。経済的負担も大きい事とは存じますが、選抜された選手はぜひご参加ください。今回選抜されなかった選手も、通常のH1のレッスンで「選抜に追いつき追い越す!選抜に勝つ!」という強い意欲でさらに励んで下さい。

選抜レッスン要領

- ① H1レッスンの延長と考えているので、通常のレッスンは週2回以上受ける事。
- ② 2時間のレッスンと1時間のトレーニングの合計3時間の予定。
- ③ 毎日曜日の午前中9:00~12:00実施。(土曜日については今後検討する)
- ④ レッスン料は、(プライベートと同じ)3150円/1回(税込み)
- ⑤ 欠席の場合は事前に届け出ること(補充者選抜のため)
- ⑥ 雨天時の案⇒(集合し)トレーニング、戦略・戦術の勉強をする。
- ⑦ お問い合わせは:城所ヘッドコーチか藏迫コーチへ

以上