

「きららGP」・「きららエクスプレス(EXP)」ガイド(2013年5月改訂版)

《携帯へメール送信しますので、「ks0909@tennis0101.co.jp」へ携帯メールアドレスのご登録をお願いします。》

2009年に始まった「きらら隊」は、2012年に「きららEXP(エクスプレス)」(主に中・高生)に進化しました。今回、H3・Aクラス対象の「きららGP(ジーピー)」(主に小・中学生)が始まります。「きららEXP」と同じ日時に開催し、マッチ練習の経験を積むと同時に、お兄さんお姉さん達の試合のやり方、試合に取り組む姿勢を間近で見ることからも大いに学んでもらうつもりです。以下の要領で行いますので、ぜひエントリーを!

お申込み、日程の連絡について(GP・EXP共通事項)

① ご希望の方は、上記のメールアドレス(ks0909@...)宛てに「きらら〇〇に登録希望」と連絡します。(ジュニアまたは保護者の)連絡用メールアドレスを確認し、②の手順でメールの送受信を行います。「きららGP」と「きららEXP」の詳細は下記の項目をご参照ください。

② 殿山から実施日時のご案内メール→希望日を申し込む→(参加者の調整後)殿山から希望日の数日前に参加者名など連絡→参加できる日時に遅れずにくる。(都合が悪くなった時、天気が怪しい時などは殿山へ連絡する)

★「きららGP(ジーピー)」とは? 《H3・Aクラス対象》

「きららGP」のGPは、ゲームプラン(Game Plan)の頭文字です。この段階でゲームプランをしっかり学び、マッチ練習(きららGP)で理解を深めます。そして、1年後には千葉市大会上位をめざします。

Bクラス以下でも、試合が大好きなジュニアの「きらら隊」入隊も検討します。お問い合わせください。

「きららGP」実施要項

- 土 or 日の夕方 4:30 から約2時間、月4回ほど実施します。2時間半以上で行う場合は、事前にご連絡します。原則、「きららEXP」と同時開催です。
- 参加費は 2100 円/回(税込)です。時間が2時間半以上の場合の参加費は「きららEXP」と同じです。また、外部ジュニア 2~3 名をゲストとして(参加費 2625 円/回・2 時間)受け入れる場合があります。
- 担当コーチは 蔵迫、須藤の予定です。
- 「きららGP」は試合に慣れるために、多くのマッチ練習を行います。クラブ内で年間 50 試合以上のマッチ練習を経験します。また、試合内容が競り合うように、レベルに応じて試合にハンディを設けることがあります。
- 基本的なゲームプラン、心構え、振る舞いなどについても学びます。ツーバウンドするまで全力で走る、「動きの4つのサイクル」、フットワークなども学びます。
- 勝敗の結果は、アドバイス内容と次回の対戦の参考にするだけです。年間を通して、圧倒的な試合数をこなすことが目標です。

★「きららエクスプレス(EXP)」とは? 《H1・H2・H3対象》

2012年の秋から「ゲームプラン」の強化のために「きららEXP」がスタートし、ゲーム力の底上げをして来ました。

「きららGP」のスタートに伴い、「きらら急行(EXP)」はもっとゲーム力を上げるために、下記項目をふまえて再出発です。

(1) 市レベル上位入賞を狙い、グレード大会の予選突破・本戦ストレートイン、さらに本戦を勝ち上がる。そのためには「何が足りて何が足りないのか」をコーチと一緒に考えて強化をする。

- (2) 精神力・集中力・試合の心構え・振る舞いなどに、負けにつながる隙を発見し改善や修正を行う。
- (3) ゲームプランやドリルの精度UP、ショットのプレースメントやフットワークを向上させる。
- (4) トーナメントで結果を出せるようなレベルまで引き上げる。
- (5) 「きららEXP」は技術・ゲームプラン・心構え・振る舞いにおいて、「きららGP」のお手本になること。
- (6) 外部ジュニアの参加を呼びかけ、切磋琢磨できるようにする。

「きららEXP」実施要項

- 土 or 日の夕方 4:30 から 2~3 時間の予定で、月 4 回ほど実施します。参加費は 2625 円/回(税込・特急料金込)です。複数のコートを使用し、有意義な時間となります。外部ジュニアもゲスト(参加費 3150 円)として、2~3 名が参加できるようになりました。
- 担当コーチは 蔵迫・須藤の予定です。
- 多くの時間をマッチ練習に当てます。適宜ドリルの時間も設けます。また、ゲーム途中でも随時、ゲームプランの確認やアドバイスもします。
- ゲームプランが解っていないと「調子が悪く、いつものショットが入らなくて負けました!」と言います。ゲームプランの練習を通して「なぜリードしているのか、なぜ勝ったのか」が解ります。
- ところで、そもそもゲームプランというのは何? 「きららEXP」では、その「そもそも」がわかります。

《その他》

- (1) キラキラしていることが、きらら隊の由来。
今日もキラキラと目を輝かして行こう!
そのわけは、今朝も気分よく起きたし、天気もいいし、大好きなテニスをしているし、お母さんがお昼のおニギリも用意してくれた。
うらやましいぞ! 今日最高の日にしなくちゃ!
- (2) 勝ちたい! 手を抜かない! が、結果は問わない!
マッチ練習でも、勝てばうれしいし、負ければくやしいです。でも、コーチたちはチャレンジ(試合のやり方・勝ち方・負けっぷり)を評価します。例えば、相手から短いチャンスボールが飛んできました。それをアプローチして(自信のないボレーで)ミスしてしまったA選手と、ボレーミスが怖くてアプローチせずに後ろでストローク展開したB選手がいました。18 才時のプレーを考え、ミスしてもアプローチしたA選手が良いプレーをしたと評価する場合も十分あります。
- (3) コーチの言っていることを聞く。コーチに質問する。
コーチは皆さんより、たくさんテニスの事を知っています。コーチの言う注意やアドバイスを良く聞いて試してください。気付いたことを記入する「テニス・ノート」を用意したらベストです!
- (4) 自主性について

親やコーチが怖いから、そのポイントで一息懸命走り、練習や試合を頑張るのかな? 本当はテニスが面白い、進歩を感じる、だんだん上手になる、試合内容もよくなっていくから頑張れるよね。

そして、「どこまで頑張れるか」「この時間にどう練習をするか」を、自分で考え行動することを自主性と言います。

例えば、「きらら隊」の試合が終わるタイミングはバラバラです。試合が早く終わった2人は、何をすればいいでしょうか。他の試合終了を待ち、コーチが新しい対戦を発表するまで、スポーツドリンクを飲んで時間つぶしをしているようでは、自主性があるとは言えません。

今の時間に何をするのが有効かを考え、実行することで自主性が育まれます。