

「きらら隊グリーン」へのお誘い(2015年6月改訂版)

殿山テニスガーデン ☎043-287-0101

「携帯へメール連絡しますので、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。」

「グリーン」クラス(オレンジクラスも可)の皆さんへ!

2009年4月、大会で活躍できるようにクラブ内で強化育成する「きらら隊(※1)」が発足しました。(※1)殿山ジュニアが対外試合で勝てなかった頃、試合経験不足を痛感!そこで、クラブ内で圧倒的な量のマッチ練習を経験するため、2009年4月に「きらら隊」が始まりました。

そして今年、グリーンボール大会デビューを目指す、次世代・殿山ジュニアの強化育成をするために「きらら隊グリーン(略称:きらグリ)」が始まります。

本家「きらら隊」同様に、「きらグリ」でも**圧倒的な数のマッチ練習**を行います。多くの経験を積むことで、戦術・忍耐・精神力・ミスをしないうことなどを学び、精神力もしっかりしてきます。

たかがマッチ練習、されどマッチ練習。そこは子供のミニ人生であり、各自の**態度・考え方が表現**されます。試合での望ましい振る舞いは、人生でも価値ある振る舞いとなります。

「きらグリ」は以下の要領で行いますので、ぜひエントリーを!

本家「きらら隊」の募集案内も掲載しました。

《原点である「きらら隊をなぜ始めるの?」(2009年4月20日発行)もホームページにUPLしましたので、ご参照ください。》

お申込み、日程の連絡について (きらグリ・きらら 共通)

- ご希望の方は、上記のメールアドレス(ks0909@...)宛てに「**きらグリ or きららに登録希望**」と「**ジュニア氏名**」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の手順でメールでの連絡を行います。「きらグリ」と「きらら」の詳細は下記の項目をご参照ください。
- 殿山から**実施日時**の案内メール→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)

★「きららグリーン(きらグリ)」とは 《主にグリーン対象》

「きらら隊」の弟・妹にあたるチームです。公式戦デビューを目指す場合、実はレッスンだけでは試合経験が全く足りていません。長い時間ポイントを積み重ねる試合を経験して、**ゲームプラン・忍耐・ファイティングスピリット**などを学びます。ここでのマッチ練習を通じ、レッスンの練習に自分自身で意味づけができて、練習にも身が入ります。

「きらグリ」実施要項

- 原則として土 or 日 12:00~14:20 で行います。参加費は 2160 円/回(税込)です。使用コートが1面の時は定員4名です。コート数の関係で外部ジュニアの皆さんは参加できません。
- 担当コーチは 須藤の予定です。

- 多くの時間をマッチ練習に当てます。試合の考え方の説明や、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**をします。
- 初期の段階では、ミスしないテニスの「**弾道の高いラリー**をする」「**クロス**のラリーをする」などの、**簡単なゲームプラン**の理解・実行が大事です。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。

★本家「きらら隊」とは? 《道場・J1・J2クラス対象》

「きらら隊」の目的は、試合でやること、試合でやらなければならないことを、**圧倒的なマッチ練習量でシミュレーション**することです。

「きらら」実施要項

- 土 or 日の夕方 5:30 から約2時間~2時間半、月2~4回ほど実施します。時間は参加者数で変わります。
- 殿山ジュニアの参加費は 2160 円/回(税込)です。また、外部ジュニア 1~3 名をゲストとして(参加費 2700 円/回)受け入れる場合があります。
- 担当コーチは 須藤の予定です。

- (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、強化クラスと連携して引き上げる。
- (5) 「きらら隊」は技術・ゲームプラン・心構え・振る舞いにおいて、「きらグリ」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。

《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、お母さんがお昼のオニギリも用意してくれた。
うらやましいぞ!**今日も最高の1日だ!**
- (2)勝ちたい!手を抜かない!が、結果は問わない!
マッチ練習で勝てばうれしいし、負ければくやしい。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。ボレーミスが怖くてアプローチせずにストローク展開したB選手。18才時のプレイを考え、A選手のプレイを良い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)自立・自律・自主性について
「自立とは」**自分で出来ることは自分ですること**。他の人に「何々しなさい」と言われないうこと。朝の目覚め、受講カードを忘れない、レッスンや勉強の準備、お休みの連絡など大丈夫?
「自主性とは」**自分の考えや判断で行動する事**。自主性がある選手は普段から「どこまで頑張れるか」「この時間にどう練習をするか」を考えています。親・コーチが怖くて、そのポイントで一生懸命走るのではなく、自分で決めたから走る。だから、ボールがツーバンするまで走りつづけ、諦めることはありません。
「自律している選手」は**正しい方向へ導くように、自分の感情をコントロールする事**。自分の中に行動の規範があるのでぶれません。楽な方に逃げ込みません。相手の際どい判定に切れて、テニスが雑になることはありません。自主的に考え行動する時、自律する心が働かなければ違う方向へ進んでしまいます。
自立・自律・自主性で、昨日より進歩した今日のキミになろう!