

平成 29 年 5 月 14 日

外部コーチ 岩澤 基

都大会に行くためには

皆さんは、何を感じるために、朝早く起きて試合に参加したり、友達の試合を応援したりしているのでしょうか？

勿論、試合に勝った方が気分良いですが、勝ち続けられる人は優勝者だけです。優勝者だけが勝者なののでしょうか？ そうではありません。

自分が練習してきたこと、ペアで決めたことができれば満足感を味わえ、勝敗関係なく、良い思い出となるはずです。

但し、心のコントロール、特に試合に入る前にペアと十分いろいろなケースで何をしようとするかを話し合い、ボールを打つ前にポイントまでのイメージを持ち続けて、プレーが止まった時に、お互いに遠慮せずにその確認をすることが非常に大事なのです。
(こうすると、こう出てくるので、こうして決めて、ガッツポーズしよう！)

イメージどおり上手く行ったら、やったね！ 上手く行かなかったら、もう少しだったね！
このような会話がペアとたくさんできれば、良い思い出がどんどん生まれ、いつの間にか都大会にも行けます。

都大会は、目的ではなく、一つの目標です。
皆さんの目的は、ソフトテニスを通じて、良い思い出を創ることです。

では、良い思い出を創るためには、何をすべきか？
それは、皆さんがコーチからのヒントから、自分で見つけなければなりません。

試合データを参考に、ペアで話し合ってみてください。