

事業報告書

2024 年 12 月 2 日

事業番号:②-4-⑤

事業名:教育セミナー事業

報告者:井本善友

日時:2024 年 12 月 2 日 13:15~14:00

場所:ブルボンビーンズドーム

内容:2024 年 テニスラボ 冬合宿

スタッフ :井本善友

参加者:15名

活動目的

竹内庭球研究所(テニスラボ)では、12 月に入ると来年に向けた集中的なトレーニング合宿が行われる。この時期は他クラブの選手も参加し、今年の反省を踏まえて来年に向けての土台作りから、向上させなければならない部分に対して一定期間を持って取り組むことができる貴重な数週間である。

内容

主な内容としては、

- ①自己肯定感を高める
- ②僅差をモノにする
- ③データを元に日本人のテニスを再考する

日本人にとって最も大きなテーマは、①自己肯定感を高める である。

幼少の頃から減点方式の教育を受けて育っている日本人は、自分が出来ないところや弱点、プレー中のミスに気を取られがちである。テニスに限らず、スポーツに完璧は存在せず、その時の状況と自分を受け入れて勝つ方法を探すことこそが僅差をモノにする確率を高くしてくれることを理解する。

フェデラーは生涯勝率が80%近くあるが、ポイント取得率は54%である。いかに僅差で勝った試合を多いかを物語っており、超一流の選手でもおよそ半分のポイントを落としていることを知ってもらいたい。それら全てのポイントは全身全霊をかけて挑んだポイントであり、その結果半分は相手に取られることになる。失ったポイントに気持ちを支配されると次のポイントに悪影響を及ぼすので、選手はポイントが終わった瞬間から次のポイントに向けて心身の準備を行う必要がある。

前述したように、日本人は特にミスに対して寛容になり、自分の長所を前面に押し出してプレーする為に、自分の長所(他人と比較する必要はない)に自信持ち、テニスというスポーツの特性としてミスが伴うことを理解して、結果に左右されることなく目の前のポイントに全身全霊で向かっていってもらいたい。