

# 心を燃やせ

2021/8/17

No.1

文責：守江 達彦

## ○新チームでの活動の振り返り

3年生が引退をしてから新チームとして先日までの間活動してきました。新チームに切り替わってすぐの2年生への印象は、自分たちの代になったことを意識して、全体への声かけや指示ができており、積極的に行動できているように思いました。その姿は「自分たちがやらないといけないと思ってくれているのだ」と感じ、嬉しかったです。しかし、だんだんと惰性で日々の練習に取り組むようになっていってしまいました。その原因は明確でした。2年生の代の目標が決まっておらず、チームとしてどのような姿を目指すのか、どのように活動していくべきなのか、学校の一員としてソフトテニス部がどんな存在になっていくべきなのか、これらのことが不明確でした。目指す姿が明確でなければ、一人一人が同じ方向を向くことも難しいです。そこで、ミーティングを行いました。かなり時間は使いましたが、大きな道筋は見えてきました。新人戦で筑前大会を目指すこと。チームの姿としては、「団結して喜び合うチーム」でした。問題はここからです。じゃあ、筑前大会に出場するために、チームとして団結するために、日々の活動を通して成長したり結果を残すために、日々の練習や学校生活をどう取り組むのか。ここに具体性がありませんでした。「練習ではメリハリをつけます。」確かにメリハリは大事だけど、何ができていればメリハリがついているのか、どんな姿であればよいのか、ここの摺り合わせができていませんでした。よって、具体性がないので行動が変わることもありませんでした。今週は、2年生はほとんど話し合いでしたね。話し合って具体について考えました。そして練習で実践。ここでビシッとできていれば良かったのですが、できていませんでしたね。今、2年生に足りないことは、やると決めたことをすべて行動で示すことです。言葉でいくら言っても、行動が変わらなければ意味がありません。また、行動で示すことができているかどうかは、周りが判断します。明らかにチームや個人の姿が変わったとき、学校の中での男子ソフトテニス部の姿が変わったとき、はじめて「できている」と判断できます。そのためには、これまでの自分の殻を破り、常に全力で行動するしかありません。自分のラインで測って「一生懸命やっている」と思っているうちは、自分の限界を超えることはありません。そういう意味では、6日の練習の最後に2年生の表情からは「やってやるぞ」という意気込みが読み取れました。そこまでは、話し合いをしても、発言も報告も一部の人だけでした。でも、最後は違いました。それぞれが自分のこととして考え、次の練習から「やってやります」という思いが伝わりました。だからこそ、仕方はないけれど、この部活中止が悔しいです。「せっかくチームとして本格始動できそうだったのになんで」という思いです。どうか先日の熱い思いを次の練習の最初から出してほしいと思います。人間その気になれば大きく変わることができます。このチャンスを2年生全員につかんでほしいです。2年生に期待しています。そして、その姿を見て1年生も奮起して行ってほしいと思います。ちなみに1年生は、基礎的な練習にしっかりと取り組む

ことができています。1つだけ挙げるとすれば、一つ一つの練習に対して、自分の技術を向上させるために、何をどれくらい意識して取り組んでいるかです。ただボールを打つだけで上手くなるのであれば苦勞しません。限られた時間の中で、自分の今状態を認識し、どのポイントを意識すべきなのか、自分の体で再現できるようにポイントを意識していくのか。この意識の差は少しあるように感じます。これがしっかりとできている人は日に日に上達しています。まだ上手くできていない人は、停滞しているように思います。もちろん、技術の上達は人それぞれスピードが違います。しかし、意識があるとないとでは、そのスピードも変わってきます。次の練習から頑張ってみましょう。

## ○部活中止期間の過ごし方

予定では、8月31日まで部活が中止です。新人戦筑紫区大会は予定では9月26日土曜日です。9月1日から部活動が再開するとしても練習時間が少ないです。そこで、夏休み中にできることを挙げておきます。次の部活からいいスタートが切れるように今できることはやっていきましょう。

優先順位	やること	理由
1	宿題を終わらせる	2 学期から勉強も部活も集中して取り組むことができるようになるため。
2	テスト勉強 (課題テスト・中間考査)	9月2日に課題テスト、9月24日は中間考査があります。中間考査のテスト期間中も団体メンバーのみ90分程度の練習を行います。そのため、早め早めにテスト対策をしておきましょう。
3	素振り	次の練習からスムーズに感覚を取り戻していくために行います。今までやってきた基礎練習のポイントを意識して、フォア、バック、サーブを行いましょ。実際にボールがあるようにイメージして、特にインパクトのタイミングと下半身の使い方を意識しましょう。体が形を覚えると素振りだけでも上達します。今よりも上手くなるチャンス。
4	アップ	普段のアップメニューを家庭でやってみましょう。アップメニューのほとんどが体の可動域を広げるストレッチです。ランジ系とスパイダーマンは必須です。勉強や風呂上がりの息抜きにやってもいいと思います。
5	トレーニング	体力の維持が1番の目的です。涼しくなった夕方に近くの公園などでランニングをしてみましょう。また、テニスでは体幹が大事なため、雨の日に行う体幹トレーニングもやってみましょう。

\*Youtubeなどを活用して、練習方法やトレーニング方法、試合展開などを学習しても良いと思います。