

# (新)ジュニア選手クラスの指導方針等

2020年3月期より開講

## 【指導方針】

ジュニア選手クラスは、試合に臨む受講者に技術の向上を主眼に置きつつ、テニスを通じて心と身体の強化を目指します。

## 【指導について】 選手クラス担当コーチ増田より

この度、私増田が選手クラスを総合して担当することになりました。

香栢園テニスクラブに赴任して、ジュニアクラスから選手クラスを担当して早くも10年が経過いたしました。

この期間に試行錯誤して培った指導ノウハウに加え、最新のトレーニング理論等を取り入れて質の高いレッスンを皆様に提供いたします。

指導時間も90分へと短縮させて、お互いに集中力を維持した緊張感のある時間を共有できるかが、成長のカギとなります。そのためには、私の方向と受講者の向かいたい方向とを一致させ共通のベクトルを生みたいと思います。日々の会話、練習内容の説明、解りにくいことへの質問、練習ノートの付け方、すべて自発的に練習に向き合えるようにコミュニケーションを深めていきましょう。いつでも気楽に声をかけてください。

次に年間スケジュールに沿った計画的な運営を行います。春・夏・冬の公式戦に合った練習カリキュラムの実施基礎練習は重視して時間内にしっかり打ち合います。個人の特性にも注視してスキルの向上を目指します。試合の組立から展開についても意識して練習します。特に日曜夕方にゲーム練習会を設定して特化させます。平日の基礎から応用練習、週末の試合練習を組み合わせる包括的な練習内容にしていきます。

また受講者とコーチだけでなく、成長には保護者を介してのコミュニケーションも大切であるため保護者との面談も予定しています。

近年実施していない他スクールとの交流会も開催して、刺激と広がりを持ちたいと思います。

## 【皆さんにやって欲しいこと】 受講者へのお願い

別紙で確認していただけます。

練習を受動的なことで済ませるのではなく、自分から自発的に行動して学んでいける環境を作り上げましょう。

テニスを通じて、スポーツだけでなくいろいろな事を学んでいけます。

成功、失敗、挫折、戸惑い、苦しい練習、やり遂げた達成感を共有して互いに成長しましょう。

増田コーチを活用してください。相談してください。一緒に先を見つけて歩みましょう。

## 【年間スケジュール】 一部抜粋

- 3月～6月 新体制開始 基礎メニューの構築～自主練習への基本を覚える
- 7月～9月 試合に向けての実践的練習
- 9月～11月 基礎的要素に戻して、再セットアップ
- 12月 ウインタージュニアにむけて
- 1月～2月 筋力アップ的基礎練習多用
- 2月～3月 春季大会にむけて

ご予約・お問合せ

**香栢園テニスクラブ 0798-26-3389**