

保護者各位

令和元年 6 月 15 日

佐藤卓也

「1 Week キャンプ」

1 Week キャンプについて

2018 年夏、「合宿」から「1 Week キャンプ」に変更しました。その理由は、試合で良い結果を出してほしいと毎年想っていることですが、それ以上に不安が大きかったからです。なぜなら、良い結果を出す条件が揃っていなかったからです。その条件の一つが「膨大な練習時間」。要するに「練習量が足りない」のです。逆に言えば、練習量を足すことで、チャンスが大きくなると考えています。

なので、去年の夏は今までの概念を捨てて、「1 Week キャンプ」を取組むことにしました。ユニークスタイル開校時から「合宿」を大切にしてきましたが、その「合宿」を行いませんでした。その合宿を選択しなかった理由が、今のみんなには「練習量が足りない」ことで、「自信がなさそう」に見えたからです。合宿は、普段から十分な練習量を行った上で、より質の高い練習、練習以外の改善を目的に行うからです。大切なのは、試合の結果ではなく、試合までの行動に対して「こんなに頑張ったから大丈夫!!」「今、出来る事はやり切った」と言い切って試合に挑んでほしい。

今夏も 6 日間のキャンプで集中的に練習を行い、もうこれ以上頑張れないと思えるくらいの練習をする。こうした行動を起こすことが良い結果への近道だと考えています。

また、今年 1 月～3 月期で丸谷コーチに参加してもらい、みんなに「頑張れ!!」と応援してもらいました。その成果もあり、試合ではもう少しでシード選手に勝てる選手も増えてきました。頑張るのは当たり前ですが、頑張りを続けることは本当に難しいことです。大会前に 1 week キャンプを行い、もう一度士気を高めてから大会に挑みたいと考えています。

クラス	日時	場所	担当
アカデミー	7 月 22 日～27 日 9：00～15：00	第二浄化センター	佐藤
チャレンジャー選抜	7 月 21 日～26 日（24 日休み） 9：00～16：00	長柄運動公園	梅澤
チャレンジャー強化	7 月 23 日～26 日 9：00～16：00	大和高田市総合公園	黒田

合宿では、1日の練習時間が7時間なので、2泊3日であれば【最大21時間】です。今回の1Week キャンプは（1日7時間×5日間）、【最大5日間で35時間】の練習が出来ます。また、1Week キャンプの場合は、通常練習も開校します。なので、（1日3時間×5日間）、【最大5日間で15時間】がプラスされ【最大5日間で50時間】の練習になります。

この1Week キャンプは「この時期だけしか出来ない」テニス漬けの生活をします。何かを極めようとするなら、これぐらいやって当たり前。という経験をするのが、今後の人生の中で役に立つ時が来ると思います。

アカデミッククラスのみんなへ

このキャンプでは「自信」を手に入れます。

もし、ラリーが100回続いたら？もし、ボレー対ストロークが100回続いたら？もし、サーブが10級連続入ったら？もし、スマッシュを10球連続入ったら？それを毎日続ければどうなる？実はシンプルな練習が自信を身に付けるためには必要だったりします。

このキャンプでは、午前中ではシンプルな練習を徹底します。その中には「課題練習」といって、自分に必要な練習（苦手克服・得意を伸ばす）をします。ここが今夏のポイント！！自分の長所短所を、アドバイスを踏まえながらしっかり把握していきます。不安を減らし、長所を伸ばし、自信を持って大会に挑むこと。

午後にはポイント練習を行います。30-40のサーブの時、どうする？リターンの時、どうする？ストレートに攻めた後、どうする？相手に攻められたら、どうする？そんな試合で起きる状況を想定した、ポイント練習を10パターンか行います。対応力が求められますが、ギリギリで勝利するには、この対応力が結果を大きく左右します。

あとは、雰囲気大切にすること。みんなで切磋琢磨して、みんなで練習を盛り上げて、みんなでバチバチ戦って、「今できること」を全てやり切ること。目指すは「シード選手を乗り越える」。

- 参加費 25,000円
- 申込み：7月9日（火）までに「合宿案内お申込みメール」よりお申込み下さい。
- お支払い：ホームページより「クレジットカード」にてお支払い下さい。
- キャンセル：キャンセルは 7月18日（木）まで100%返金致します。
※7月19日（金）以降キャンセルは返金できかねます。