

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 + 1 名

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。という経験をすることが、今後の人生の中で役に立つ時が来ると思います。

チャレンジャー強化クラスのみんなへ

今回の1Week キャンプは、1dayごとにテーマ別練習を行います。

Day1 ストローク編：時間を制する者が、試合を制す！

Day2 ボレー編：時間を制する者が、試合を制す！

Day3 スライスサーブ編：もうダブルフォルトとは、さようなら！

Day4 模擬U-1 グランプリ

3日間、テーマに沿った練習を徹底して行い、最終日には、模擬U-1 グランプリを開催します。なぜ、この様な形で開催するのかというと、僕たちは普段の練習で、反復練習や習慣づけることは、とても大切なことだと伝えています。そして、それは紛れも無い真実だと僕自身は考えています。しかし、チャレンジャー強化のメンバーは、様々な事に興味を持つ年齢です。様々な事に挑戦することで、選択肢が広がり、プレーの幅が広がります。また、自分の好きなプレーを見つけることが、自信に繋がりより積極的にプレーするようになります。今回の1Week キャンプは、みんなに他の誰でもない、自分らしいオンリーワンのプレースタイルを見つけるキッカケにしたいと考えました。僕がそうだったように、テニスコートが自分自身を表現できる場になればいいなあと思っています。 by 黒田 c

- 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。