

「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。そこで、2泊3日の合宿をよりも、4日間～5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。

チャレンジャー選抜クラスのみんなへ

選抜のみんなには、この1weekで最終段階の「仕上げ」に入ります。普段から行っている練習・試合前から当日までにやること・試合直前にやること・試合中にやること・試合後にやることを1weekだからこそ長く時間を使えるので、選手一人ひとりの不安要素を解消し、本番で力が発揮できるようにしたいと考えています。各項目には、以下の内容を考えています。

- ・ 普段の練習でやっていること：コントロールできることと、できないことを分ける
- ・ 試合直前から当日までにやること：不安を出し切る、全力を出し切る、前向きな行動を取る
- ・ 試合直前にやること：自分の在り方や大事したいこと、技術や戦術の確認
- ・ 試合中にやること：今できることにフォーカス、究極の自分らしさ
- ・ 試合後にやること：試合後の振り返り

1weekが終わる頃は、試合直前になります。このとき、自己効力感が高まっている状態がベストだと思います。とはいえ、プレッシャーがない訳ではありません。プレッシャーより自分への期待感が上回った状態が、不安や心配などの気持ちより上に行くことで、自分らしさを失わずにプレーでき、本番の中で自分の本領発揮ができるんだと思います。

仕上げとは、究極の自分らしさを出せる状態。そして僕は夏の県ジュニア大会では、選抜の一人ひとりに、不安を乗り越えた、気持ちで声を出した、勝負に拘ったガッツポーズなど、試合では究極の自分らしさを出し切ってプレーしてほしいです。

1weekでは、本番に強くなる自分、本番で力を発揮できる準備をするぞ！！

- 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。