

# TTC・北信越ジュニア交流会

2012・12・15～16



TTC(吉田記念テニス研修センター)



## 沢野 唯志

TTC(吉田記念テニス研修センター)は刺激的であった。一泊二日という強行日程であったが、選手も私も濃密な時間を堪能することができた。

満開の薔薇の香に満ちあふれた春の全国選抜ジュニア大会には毎年訪れているが、雨に烟るTTCは格調高い風格を漂わせていた。コートの横に佇む茶室は、旧邸より移転されたとのことであるが、見事な百日紅と意匠を凝らしたその姿はコートと見事に調和していた。

室内コートでは 10 歳以下の子供達の「PLAY&STAY」がシスティマティックに展開され、その熱気に圧倒されると同時に世界のテニスの先頭を走るTTCの意気込みも肌で感じる事が出来た。吉田理事長は、世界を視点に据えて日本のテニス界の展望を切り開いておられる。子供達を見つめるその眼差しは暖かい。

メンティナンスの方々が集う部屋に掲げられていた言葉が心に残っている。

- 1, HOSPITALITY (思いやり、心からの奉仕)
- 2, COMMUNICATION(あいさつ、会話、連絡、方針の設定)
- 3, TEAM WORK(責任の遂行、相互信頼感、目的意識の確立)

吉田理事長、高橋所長、長塚ディレクター、森コーチそしてスタッフの皆様ありがとうございました。

日 程		
12/15(土)	14:00	到着
	14:30~16:30	テニス(室内コート)
	16:45~17:45	フィットネス
	18:00~19:00	レクチャー
	19:15~21:00	テニス(室内コート)
12/16(日)	8:45	集合
	~16:00	交流試合



## 妥協せずに継続すること

U14 女子

山田菜津子

まず始めに、この交流会に行く機会を与えて下さった北信越テニス協会の皆様ありがとうございました。また、引率して下さった沢野コーチ、TTCのコーチの皆さんありがとうございます。

1日目は雨が降り、テニスをする時間が短くなってしまったのですが、室内でトレーニングをしたりレクチャーを受けることができました。普段の練習では1時間たっぷりトレーニングをすることがなかったので、すごく自分のためになりました。体幹トレーニングと切り返しのトレーニングの二つをしましたが、どちらもとてもきつかったです。体幹トレーニングでは一人でも正しい姿勢がキープできなければ2秒プラスでした。その結果、自分に負けずにやり切ることができました。自分一人でトレーニングをするとどうしても甘くなってしまうのでTTCで行った時のように妥協せずに継続していきたいと思います。

レクチャーでは、瞬間視のテストをしました。自分で思っていた以上に見えなくて、結果はひどいものでした。目はテニスでとても重要だと思うので鍛えていきたいと思いました。

2日目は天気が良く、たくさん試合をさせていただきました。ずっと試合をしたかった選手と対戦することができ、とても貴重な体験となりました。試合では相手がすごく上手で自分のテニスをさせてもらえませんでした。全国大会の上位選手とするときはこの様な試合がほとんどだと思うので、自分の思い通りのテニスができないなかでも、どうプレーを組み立てていくかを考えていきたいと思います。

年下の中1との試合の時は、「年下に負けられない」という気持ちが邪魔をして、競り合いになってファイナルの時間切れとなりました。どのような相手と対戦しても落ち着いて試合するメンタルが私には必要だと思います。

2日間という短い日程でしたが、とても充実した合宿でした。この経験を活かして石川でも頑張っていきます。2日間ありがとうございました。



## フィットネスとレクチャーが充実

U14 男子

坂本 曜隆

まず、この交流会を企画し費用を出して下さった北信越テニス協会、僕を遠征に出してくれたお父さんお母さん、引率して下さいました沢野コーチ、そして 2 日間のお世話やテニスの相手をして下さったTTCのコーチの皆さんに感謝します。

1 日目は雨天だったのでインドア練習、フィットネス、レクチャーになりました。最初はテニスをする時間が短くなるので少し残念な気持ちがありましたが、フィットネスとレクチャーが終わる頃には、雨が降って良かったと思うようになりました。その理由は、フィットネスでは専属のトレーナーがいて、僕が経験したこともないトレーニングを時間配分も含めてすべて計画的に行われていたこと、レクチャーでは縦 8 マス × 横 8 マスの図に一瞬だけテニスボールが写り、そのボールがどのマスにあったかを当てるというゲームで瞬間視能力を高めることができるからです。

インドアの練習では4つのグループに分かれ、僕は1番強いグループに入りました。一人だけが同学年で、あとは全員が年長者ですごく上手なメンバーとラリーやポイントをしました。この中で毎日練習をしていたら絶対強くなるだろうと思いました。担当のコーチも練習の内容を英語で説明したり、将来のことも考えているのだとすごく驚きました。

2 日目は1日中試合でした。3 セットマッチを混ぜながら試合をしたので、たくさんの人とはできなかったけれども、強い人と試合することで自分の足りないところも確認できて良かったです。

2 日間という短い時間でしたが、とても充実した時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。



## トレーニング・集中力・目標

U12 女子

谷井 涼香

この合宿でまず学んだことはトレーニングです。普段したことのないトレーニングがあったので勉強になりました。きつい所もあったけれど、自分の身体がすごく鍛えられました。このトレーニングをいつもの練習に取り入れていきたいです。

次にレクチャーでは集中力を高めるゲームをしました。マスの中に一瞬だけ出てくるボールがどこのマスにあるかを当てるゲームです。このゲームでは集中力が重要だったのでとても難しかったです。レベルが上がっていくごとにボールが二つ出てきたり、ボールではない丸が出てきたりと、間違えることがたくさんありました。このゲームも試合中などに使われることなので、しっかりと自分の頭の中に入れておきたいです。

2 日目は試合でした。でも、ただ試合をするのではなく自分の目標をしっかり持ってテニスをすることを学びました。私の目標はコースに正確に打つということでした。普段私はオムニコートで練習していてハードコートにはあまり慣れていませんでしたが、徐々に慣れてきて正確に打つことができるようになりました。やはり、目標を持って練習に励むことが大切であるということが分かりました。

この2日間を通してトレーニング・集中力・そして目標を立ててテニスすることの3つを学ぶことができました。この学んだことをどこに行ってもできるようにしたいです。本当にありがとうございました。



## 判断を速くする

U12 男子

河野 甲斐

まず、この交流会を企画しお金を出して下さった北信越テニス協会、練習の時や試合の後にアドバイスをしてくれたTTCのコーチの方々、この遠征に出してくれたお父さんお母さん、引率して下さい沢野コーチに感謝したいです。

1 日目は雨が降っていてインドアコートでの練習となりました。そこで練習した時に、「もっと、判断を速くしろ」と言われました。その後に集中して判断を速くするという意識をもったら振り遅れが少なくなったような気がしました。

テニスの後にトレーニングがありました。そこでは、いつもやっていない体幹トレーニングをしたのでとても疲れしました。そして、切り返しのトレーニングをしました。トレーニングは全部で1時間ほどでしたが、厳しかったけれども楽しかったです。

それからレクチャーがありました。瞬間視のテストでしたが、100点満点中48点しか取れませんでした。この結果から、僕はあまり見えていないということに気がしました。

2 日目は天気が良く快晴となり、1 日中試合でした。1 試合目のダブルスは4-6でした。2 試合目からはシングルスになり、3 セットマッチも含めて3 勝3 敗という結果でした。年上のとても強い人とも試合ができて良い経験になりました。本当にありがとうございました。