

北軽井沢キャンプ2016に参加・引率して

H28. 8. 30

福井県テニス協会 細川 広乃

期 間 平成28年8月17日(水)～8月20日(土) <3泊4日>
集合：8/17 12:30までに受付
解散：8/20 12:30閉校式後

宿泊先 「ホテル北軽井沢」 群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢1924
Tel:0279-84-2550

練習コート 「今井テニスコート」 群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢1988
Tel:0279-84-4752

参加者(計28名)

<男子>新潟県：笠原大貴、山田旺典、澁谷拓希、大塚隼人、加藤大輝
石川県：泉航太、久保大喜、荒木礼央、松本皐、宮岸亮太郎、小坂響来
宮前雄也
福井県：岩崎湊、青木完吾、藤田悠吾、松宮來夢
富山県：布村龍、竹内陽斗、本田隆之介、岩崎温生、宮崎鳳雅
<女子>新潟県：白川華、畠さゆり、内山結芽乃
福井県：岩崎真優、林唯月
富山県：植田夏帆、加藤彩羽
<新潟県8名、石川県7名、福井県6名、富山県7名・・・計28名>

スタッフ<TTCおよび北信越>

稲葉洋祐(ディレクター)
岩見 亮(オンコートチーフ)
ジェイソン・イー(テニスコーチ)
古澤貴子(フィットネス・テニスコーチ)
川崎亮人(フィットネス)
穂積善行(テニスコーチ)
蚊口昌也(テニスコーチ)
内山和子(新潟) 中川清美(石川) 工藤 達(富山) 細川広乃(福井)

<キャンプのテーマ>

WAYS TO WIN (勝つために)

テニスは、相手とやりとりをしてポイントを取っていくゲームです。
決してショットが強いからといって勝てるゲームではありません。
今回のキャンプでテニスの戦術の基本を理解して、勝負強い選手になりましよう！

STEP 1 Out Rally (アウトラリー)

テニスの戦術で最初のステップです。相手よりも1球でも多く返す事。
粘り強く、我慢強くとにかく相手よりもしつこくコートに入れ続けてください。ここを飛ばして次のステップに行っても効果はありません。100球返すつもりでボールを打とう！

STEP 2 Move Off (ムーブオフ)

相手コートにしつこく返せるようになったら、次のステップは相手を動かす事です。相手を左右に振ったり、少しだけボールに角度をつけたり、高く弾むボールをコートの深い場所に打ったりしてください。ただこれをする事によりミスが増えてしまうのであれば、もう一度ステップ①に戻してください。

STEP 3 Winners (ウィナー)

このステップでは積極的にエースを狙っていきます。自分の両足がコートの中に入って打っていける状況ではしっかりと踏み込んで体重移動をして打つべし！

STEP 4 Variation (バリエーション)

相手のミスを誘うために様々な球種を使います。高い／低い、スライス／フラット／スピン、速い／遅い等です。できれば同じ球種を3回以上打たないようにしましょう。

*キャンプ中のレッスンはこの Ways to Win に沿って行われます。
わからない事があれば積極的にコーチ達に質問しよう！

<タイムスケジュール>

時間	第1日目(8/17)	第2日目 (8/18)	第3日目 (8/19)	最終日 (8/20)
6:00		玄関前集合 浅間大滝サイクリング	玄関前集合 浅間大滝サイクリング	部屋の掃除
7:00		照月湖散策 朝食(7:30～)	照月湖散策 雨天中止 朝食(7:30～)	朝食(7:30～)
8:00				テニス (9:00～11:00)
9:00		テニス (9:30～11:00) Step2 Move Off	セミナー (9:30～11:00) *フィットネス	*ゲーム形式 With Special Rule
10:00		*相手を動かす! <少しづつ左右、前後に>	・人間知恵の輪 *スペシャルゲスト	雨天中止 *フィットネス
11:00	スタッフミーティング	昼食 (11:30～) ・登山 <小浅間>	(松井俊英プロ) 昼食 (11:30～)	*表彰式 (チーム戦)
12:00	受付開始	・石田観光農園	・登山 <小浅間> ・石田観光農園	*閉校式 (12:00～)
13:00	コート集合 開校式 (13:20～)		<体育館>	随時解散 *おにぎり準備
14:00	テニス (14:30～17:00) Step1 Out Rally <相手より多く返す>	テニス (15:00～17:00) *ゲーム形式 With Special Rule	トレーニング (14:30～17:00)	
17:00	練習終了:コート整備	練習終了:コート整備	練習終了:体育館整備	
17:30	入浴	入浴	入浴	
19:00	夕食 「食について」 川崎コーチ	夕食	夕食	
20:00	セミナー 「英語でコミュニケーション (jason コーチ)	*テント泊 Aチーム 雨天中止	*テント泊 Bチーム 雨天中止	
21:00	コーチミーティング *レベルの上達を形に (稲葉コーチ)	フリー	フリー	
22:00	就寝	就寝	就寝	

キャンプの目的

- 1.参加者がベストを尽くして体と心を鍛えること。
(基礎的な強化&チャレンジ精神の強化)
- 2.共同生活の中で自分の事は行う。また、友と協力し合い友情を育むこと。
(自立心の強化&チームワーク)
- 3.恵まれた自然の素晴らしさを最大限に吸収すること。
(視野を広め自然と仲良く)

キャンプの約束

- ①時間や人との約束を守りましょう。
- ②人の嫌がることをしないでおきましょう。
- ③話をするときや聴くときは、相手の眼を見ましょう。
- ④正しいおじぎで正しいあいさつをしましょう。
- ⑤姿勢を正しくしましょう。(腰骨を立てる)
- ⑥たくさんの友達をつくりましょう。
- ⑦食事を残さずしっかり食べましょう。
- ⑧物や身体そして自然を大切にしましょう。

<感想>

今年も雨に泣かされてしまうキャンプとなってしまいました。しかし、そこはTTCスタッフの腕の見せ所と言いましょか・・・さすがです。子ども達をそして私達を退屈させないメニューで盛り上げてくださいました。

ジェysonコーチのセミナーでは「英語でコミュニケーション」と題してクイズ問題を解くチーム戦がありました。会話は全て英語！日本語は使わない！言葉が無理なら手振り足ぶり！・・・みんな大はしゃぎでした。子どもって難しい事や大変な事って本当は大好きなんですね。コーチはいかに難しい事を楽しくさせる事ができるか？だどつくづく思いました。

また、他のフィットネスメニューでは巨大人間知恵の輪をしました。これまた大騒ぎ！時間を忘れて活動できました。「コーチたる者、慌てずゆったり構える」。大切な事を学びました。

最近の北軽は雨でテント泊ができていません。また、今にも降ってきそうな満天の星も見れず残念でした。でも、テニス・登山・サイクリング・トレーニング・朝の散歩・美味しい野菜・清々しい空気と北軽井沢の大自然の中でのキャンプは最高です。大好きです。

来年も必ず参加いたします！

2016北軽井沢キャンプレポート

期間：2016/08/17～23

主催：公益財団法人吉田記念テニス研修センター

協力：北信越テニス協会

北信越参加コーチ：細川広乃（福井県） 中川清美（石川県）

工藤 達（富山県） 内山和子（新潟県）



はじめに

第27回目の北軽井沢キャンプを企画・運営していただきました吉田記念テニス研修センターの吉田理事長はじめスタッフの皆様には感謝いたします。また私達を派遣くださいました北信越テニス協会に感謝いたします。

本当にありがとうございました。

今年も楽しく！厳しく！そしてワクワクしたテニスクャンプが行われました。

豪華な顔ぶれ

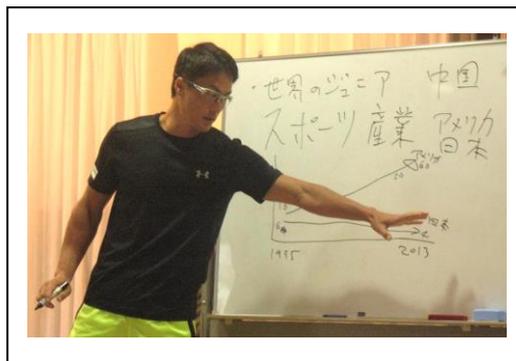
吉田理事長、吉田和子さん、沢松奈生子さんと豪華な顔がそろった開始式。沢松奈生子さんは、キャンプに参加した娘さんの送迎で顔を出してくださいましたが、毎日お忙しい中を熱心に見学してくださいました。また、ご父母目線で色々とお話しをしてくださり、私達も楽しい時を過ごすことができました。

来年は是非スタッフとしての参加に期待します！



(写真：左から吉田和子さん、吉田理事長、沢松奈生子さん)

松井俊英プロ (現在 JTA ダブルスランキング1位、38歳)



今年のスペシャルゲストの松井プロは、休暇を利用して家族と軽井沢滞在中でした。北軽井沢キャンプのジュニアのためにレッスンをしてくださる予定でしたが、雨のために残念ながら室内でのセミナーとなりました。

実は、松井プロはこのキャンプに14歳のときに参加した卒業生なのです！理事長の息子さん（現在のTTCアシスタント・ゼネラルマネージャー）と3泊4日の期間中に徹夜をし、なおかつ朝は5分前にはちゃんと集合して、コートの中ではもちろん、山に川に元気いっぱい活動したというキャンプの伝説を作った人なのです。

それから毎年、開校式で理事長がこの伝説に挑戦してもいいとお話をしていきます（それができたなら理事長からのご褒美があります）。なかなか難しいチャレンジで、成し遂げた選手はまだ少ないです。

そんなやんちゃな松井プロの「テニスを一生懸命やったことを将来に活かすためには」というテーマのセミナーでは、「**大好きな事をとにかく一生懸命に楽しんでやる！そのために必要な勉強もちゃんとやる！**」と話してくれました。

実に松井プロらしい内容で説得力がありました。ジュニアたちは、大きく眼を開いて真剣に聞いていました。また、セミナーの時の岩見コーチとの漫才のような掛け合いがとても面白かったです。

是非、次はオンコートでの姿を見たいと誰もが思ったようです。

Let's English !!

次のセミナーは、ジェイソンコーチの英会話レッスン！

これは、英語力ではなくコミュニケーション能力です。パーフェクトな英語を話す必要はありません。コミュニケーションを取って相手に伝えようとする姿勢こそが大事なゲームです。

6グループに分かれて、それぞれのチームコーチに英語でヒントを伝えて当ててもらおうとい



う連想ゲームで、6問の答えを全部早く当てたタイムを競います。

はじめはジェysonコーチが作った例題参考書類を見て、あてはまる英語文や英単語を言っていた子ども達でしたが、そのうちにジェスチャーや思い思いのイメージする色や形を何となく英語で伝え始め、どんどん積極的に参加していくようになっていきました。そうやってコーチに答えを当ててもらった時の喜びの笑顔はどの子も最高でした！

こんな雰囲気英語に触れていければ上達も早いと感じました。

挑戦

これは、MEDIC First Aid (MFA) という、世界150ヶ国以上で展開されている救命救急法です。今回私達北信越スタッフは、合宿中に子供たちとは別メニューでMFAの講習をTTCトレーナーの川崎コーチから教わる機会をいただきました。5時間の講習を受けライセンスを取得！

私達スタッフがこのライセンスを取得する事で（TTCスタッフは必修科目との事）命の危機に対応する知識と技術を持ち合わせ、ピンチの時にさっと手を差し伸べることができる様な救命セーフティーネットが広がればと思います。そして、皆で力を合わせて困った人を助ける事ができるといいなと思いました。



最後に

今年も雨の多い北軽井沢キャンプでした。しかしTTCスタッフは年々進化していて、オンコート以外でも楽しく面白く満足できるメニューを沢山準備してくれていました。また、雨なんかへっっちゃら〜♪と歌を口ずさみ、北軽井沢という素敵な土地とそれを楽しもうとするジュニアたちとの相乗効果もあって充実したキャンプにしてくれました。

来年はどんなキャンプになるのか、今からワクワク・ドキドキ楽しみです。



(報告：内山和子)

カモン！！

