

【一球懸命】 毎日の生活の中で身体を動かす時間は貴重です。私達はテニスを楽しんでいますからボールに集中する時間は喜びです。

時にはフォームなんて気にしない。楽しんでいる気持ちが一番なのだ。なんて思ったりします。

でも勝負がかかるとどうしたらいいのか！ と思うことはありませんか？

勝負がかかるから緊張するし、考えます。解決法は人によって違います。いろんな人と出会って、テニスをして、見たり、聞いたりしながらいい方法を見つけていこうと思いませんか？

テニスをしている私達にとって出会いは素晴らしい手段です。自分がどうすればいいのかを見つけるためのヒントがいっぱいです。

緊張をほぐす方法として、プロの選手達はよく、ストリングスをいじっています。サーブをする時はボールをついています。

ラケットや手に「ファイト」とか「一球懸命」など書く人もいたりして面白いですね。このように何かを見つめるというのも集中力を高める効果があるようです。

普段の生活に当てはめれば、ちょっと別の方向を見る。ということなのではないでしょうか？

私達はダブルスが多いのでペアと話し合うことで、集中とリラックスをコントロールします。テニスよりコミュニケーションのほうが重要だと思ったことも過去にはありました。

相手を思いやる心、相手のテニスを見ていけば見えてきます。状態がわかっても、それをほぐす言葉を見つけない。試合中、会議をするわけには行きませんから。

一つの方法ですが、相手のプレーに対して、「それはダメ」ではなく、「こうすれば！」がいいと思うのですが、いかがですか？

技術を鍛える。これは若いほど効果があります。が、歳を取るとどうしてもパワーやスピードでかなわないように思います。でもメンタルはどこまでも鍛えることができます。

## お知らせ



### 燦々カップ

3月18日（金） 野洲河川コート  
10時半スタート  
雨天中止

参加数がまだ少ないです。でも逆手にとって、じっくりとゲームを楽しんでもらえるようにしました。今のところうまく行っているように思います。多い時、少ない時、その時の良さを出せば最高です。

### ミニ能勢杯チーム戦

3月11日（金） 長浜ドーム  
あと2チーム参加よろしくお願ひします

### びわこ選手権

3月11日（金） 長浜ドーム

### 能勢杯リーグ戦 始まります

「出会いを大切に。」  
このモットーは変わりませんが、  
小さくとも出会いが広まれば！  
そのお手伝いがしたい！

