

*** コンディションワーク**

先月お話したワークは技術的な面からでした。今回は内面になります。まずコンディションを整えることから始めましょう。これは普段の生活が影響します。2時間以上コートで動ける体力が要ります。筋肉、関節を柔軟に動かすことも必要です。ストレッチなど日常の生活に取り入れませんか？ 食生活のバランスも考えたいですね。

これはテニスをするから、しなくてはならないのではなく、どんな立場で生活をされている方でも取り入れて欲しいですね。

テニスをしたから、取り入れるきっかけにしていただければ嬉しいな！と思います。

生活習慣の見直しはそれぞれ違いますので、朝日を浴びよう！とか野菜をもっと取ろう！ストレッチを毎日20分続けよう！など思いつくことから決めて、試してみてください。

*** メンタルワーク**

自分自身の心の強さ、弱さを知ることがメンタルワークです。弱いからダメというのではなく、知ることがまず、メンタルワークです。

自分のくせ、パターンを知ることから始めることで、相手の心理も読めてきたりします。

特別な場合を除いて、ほとんどの人の心理はあまり変わりません。卓球の平野選手が中国の選手と一緒に練習をして、「同じ人間だと感じた。」と言って優勝しましたが、そのようなことでしょう。

*** コミュニケーションワーク**

パートナーと戦術を話し合ったり、対戦相手と挨拶をしたり、それによってテニスが楽しくなります。

能勢杯のように、お互い準備して進めるチーム戦はコミュニケーションワークが大切です。

テニスに限らず、普段の生活でも行なうことです。コミュニケーションを磨くことで人間のスケールが大きくなると思います。

お知らせ

能勢杯 途中経過

レインボーリリー	0-3	陽だまり
サンフラワー	1-2	金♡妻
リラックマ	1-2	フェアリー
ラビッツテン	2-1	スタートライン
パーティ	1-2	スナフキン
せいくらべ	0-3	キャリオカ☆

燦々カップ 4月14日(金) 結果

優勝	矢野、叶丸ペア
準優勝	田中、松田ペア
2位の部	優勝 藤本、本村ペア
3位の部	優勝 松岡、青木ペア

今月のテーマです

皆さん
コミュニケーションワークを
磨きましょう！！



燦々カップ 予定

6月23日(金)
野洲河川コートにて
10時半スタート

申し込みお待ちしております。

能勢杯はびわこ選手権を
応援しています

