

燦々便り 48

早いですね。もう12月です。
皆さん、お元気ですか？

今日は私の経験を少し話してみようかなと思います。(何十年前でしょうか?)

テニスを始めたのは中学のクラブ活動からです。なんとか続けて、試合にも出るようになって、少し、慣れた頃です。私はマッチポイントまで頑張れるのに、その後、必ず、負ける。という時期がありました。半年くらい続いたでしょうか?もっと長かったか、短かったかあまり覚えていないのですが・・・(ダメですね～)

多分、悩んだと思うのですが、あまり昔のことで、そのうちいつかそのことでは悩まなくなったように思います。試合に対する姿勢が変わってきたのではないかと。今、考えます。あと1本取れば勝ち、という時、最初はきっと怖かったのだと思います。それが、大事な時ほどしっかりしなくてはいけない。と思い直すまでに変わることができてきた。ということかもしれません。マッチポイントを握るということは、それまで優勢にゲームを進めていた筈です。だからそのままの気持ちでいけば、いいのに！が出来ないんですね。

これは技術ではなく、メンタルの問題です。相手も最後の1本になるか、逆転できるか!という時です。ここでも踏ん張れる人、諦める人、がいるでしょう。

この経験をしたから、普段の生活でも、困ったりした時、失敗を恐れず立ち向かう事を学んだように思います。

試合運びは性格がでます。簡単にできる人もいれば、時間のかかる人もいます。そして、私はテニスをしたから経験できた。

テニスをして、良かった!と思っています。

大事な時ほど、気持ちを強く持って、取り組むようにする。練習も楽しいですが、試合でしか味わえないメンタルの強化はいかがですか？

お知らせ

燦々カップ 予定

12月14日(金)

2019年1月18日(金)

場所 野洲河川コート

時間 10時半スタート

(15分前集合です)

募集中

びわこ選手権

2019年3月1日(金)

長浜バイオ大学ドーム

申込み受付中です
湖国へどうぞ!!



ワンポイントアドバイス

皆さんはダブルスで、フォアサイド、バックサイド、どのように決めていますか？右と左では、ポイントのかかる割合が違います。どうしても左側のほうが多いのです。それを考えた場合、2人のどちらが、気持ちのぶれが少ないかで左に決める場合もあります。

私はどちらだと思います？

そう、右ポジションでした

技術を比べてみて、順クロス、逆クロス、どちらが得意か、ボレーのほうが好きか、ストロークのほうが好きか、などで決めることもあります。いずれも総合的にみて判断しますが、どちらでもすぐ対応できるのが望ましいですね。

プロ級になりますと、いつも強い気持ちを持ち、得手、不得手などないように努力していますから、比べられませんが