

### 三日坊主を百回する

皆さんは続けることが楽しくできていますか？  
すぐ諦めてしまう人にとってはこの言葉はとて  
うれしい。

燦々カップのように試合を企画していて分か  
ったことの一つですが、最初の頃は試合経験が少な  
いので、1ポイント取ると、気持ちがゆるむのか  
ほっとしてしまって、なかなか連続してポイント  
をとるのが難しいようにみえます。ですから初心  
者同士の場合など、交互にポイントを取り合っ  
て、いつまでも勝敗がつかない。などあります。少し  
慣れてくると、リードした時ほど、気持ちを強く  
持たねば！と分かってくるのですが、

これは決して教えられるものではなく、0の時  
と、優位に立った時の気持ちは同じではないのを  
理解するのは経験よりないのですね。

少し、試合が楽しくなってきましたと、今度は、  
ポイントではなく、ゲーム数で、ある程度リード  
すると、気持ちにゆるみが出てしまうようです。  
誰でもではないのですが、4-1や、5-2くらいが多  
いように思います。

試合はマッチポイントを取るまで勝ってはいな  
いのだよ。とさんざん言われていたのに実感する  
までわからなかったってことはありませんか？

いかにメンタルを強く持たねば！とわかってい  
ても持続するのは、経験が必要のようです。  
プロやオリンピック選手などを見ていると、尊  
敬してしまうほどです。一瞬の油断が流れを変え  
てしまう。そんな経験を山ほどしているのでしょ  
うね。

私達は楽しみながら、経験をしませんか？  
集中力というのは年齢がいくほどついてくるもの  
だと聞いたことがあります。子供は飽きっぽい、  
など言われるのは経験の差かも。

「天才とは努力の賜物だ」と言いますが、天才っ  
て努力が楽しいのでしょうかね。

### お知らせ

#### 能勢杯

前半戦、あと少しになりました。  
後半戦は9月からスタートします

#### 燦々カップ

5月26日 結果  
優勝 甲斐・山田  
準優勝 鈴木・河原

#### 予 定

6月23日 (金)  
7月21日 (金)  
10時スタートです  
場所 野洲河川コート

#### 申し込み受付中

\* 8月はお休みします

#### ボールをよく見よう

ボールを見る。は基本中の基本です。でも  
全体が見えなくてちょっと悩んだ時など、メ  
リハリをつけませんか？

自分の打ったボールが思った所に行っ  
てるか、1つに絞ります。相手の足元に打つか、  
頭上に打つか、スピンも、ドライブも、強く  
かければかけるほど、威力は増します。

自分に自信がつけば、余裕が生まれます。  
自分のことだけ考えるのです。

普段の生活でもどうすればいいのかわか  
らなくなった時、自分がしっかりしなければ、  
他人にやさしくできません。

余裕を待ちましょう。

