

## 男子ソフトテニス部

### 1 はじめに

今年度のスタートの際（顔合わせ）にも伝えた内容と重なりますが、この休校の期間中にどれだけ己を見つめることができるか。まず、生活の習慣はどうでしょうか。朝の気持ち良く過ごせる時間を夜更かしが妨げとなっていませんか。もしこれまでの学校生活と比べると崩れてしまっているとしたら習慣を変えないとなりません。そして習慣を変えたければ行動を変えないとなりません。

明日の朝、1日のスタートを気持ちよく切りたければ30分早く起きよう。そのためには30分早く布団に入る。そして徐々に自分のリズムを整えていく。その小さな一歩（行動）の積み重ねが自分の習慣になります。

2つ目。しっかりとした食事を摂っていますか。自分をつくる大きな要素である食事。食べる時間帯も大事ですが、自分の好きなものやおやつばかり口にするとう栄養が偏ってしまいます。私もつい肉料理になりがちですが…。肉や魚、野菜、ご飯等バランスよく食べ、成長期であるこの大事なタイミングで身体づくりをしてください。

### 2 活動について

少しですが、コートではなく家でもできる活動内容を載せます。基本的に学校でやったことのある活動内容です。

#### ○静的トレーニング

①テニスノートに戦法のイメージ（展開）を書き起こす。

（例 サービスゲーム。A コースにファーストを入れた際の相手のレシーブコースを考える。）

②両腕を肩幅よりも大きく開く。親指を立て、顔を動かさず眼だけで交互に見る。

（1セット8回 左右の次は上下で）

③風呂上り。ストレッチ。反動をつけず伸ばす。20分～30分程度。

#### ○動的トレーニング

①素振り。ラケットを振るだけでなく体重の移動を捉えながら。ただ振るのは逆効果です。

（フォアハンド&バックハンド。サービス。握り方は自分の慣れている握り方で。）

②トスアップ。ボールの行方だけでなく脚のステップも考えて。

③体幹トレーニング。ストップウォッチを使って。

④2人組。ボールキャッチ。ボールを胸の高さから落としてもらいキャッチ。膝を柔らかく。

⑤2人組。フットワーク。1セット30秒。

※ランニングは心肺機能の維持と向上に繋がるのももちろん行った方が良いですが、できるだけ土の上を走る。コンクリート上は脚への負担が大きいです。

『今』のあなたと『明日』のあなたの違いは何か。その違いをつくるのは己。