



## 龍野ジュニアのみんなへ！



新型コロナウイルスの影響で非常事態宣言(ひじょうじたいせんげん)がだされ、みんなは学校にも行けないし、ジュニアの練習に参加することもできません。

とくに兵庫県は特定警戒都道府県(とくていけいかいとどうふけん)になっているのでテニスコートも使えません。3月から龍野ジュニアも練習を自粛(じしゆく)して5月の最後まで兵庫県ではテニスコートで練習ができないだろうと考えられます。

でもほかの県の子どもたちは練習ができる状態(じょうたい)のところもあります。当然練習をやっているのですからソフトテニスもじょうずになっていますよね?! 練習しないと県大会、近畿大会、全国大会では勝てませんよね?

そこでそれまでに、ジュニアのみんななりにやっていて欲しいことをとって素敵な男前コーチからのお願いです。

## その前に、大切なこと！

①感染しないために手洗いをしっかりすること！

②人にうつさないためにマスクをすること！

③好き嫌いせずにしっかり食べて、よく寝ること！



**\* さてお願いです！** \*ジュニア通信の34号も見てくださいね！

### ① 足腰をきたえましょう！

スポーツの基本は足腰です。フットワークは足腰の強さから！です。

毎日、すくなくとも低学年は1km。高学年は2kmランニングをしましょう。(マスクをして)できればランニングの途中にダッシュをとりいれましょう。たとえば100m走ったら1回ダッシュ。呼吸を整えながら100mランニングして、またダッシュ。これをくりかえすとかなり効果的です。

ダッシュの距離は10mでも20mでも40mでも自分の体力にあわせてきめましょう。

電柱のあいだは40mなので、半分だと20mですよ。ダッシュのきよりの目標になります。

### ② ラケットですぶりをしましょう。

フォアハンド、バックハンド、サービス、ボレー、ハーフボレー、スマッシュ

じょうずな人の姿を頭にうかべて、その人になったつもりでやりましょう。これをイメージトレーニングといいます。(ジュニア通信34号もみてね。)

### ③ 壁打ちをしましょう。

まっすぐ自分のところにボールが戻ってくるように考えながらやりましょう。

ボールを打った回数だけじょうずになります。

(でもほかの人に迷惑(めいわく)をかけないようにしてくださいね(^0^))

男前コーチより「心をこめて」「君たちの夢を信じて」一言メッセージシリーズ

④練習はうそをつかない。自由にのびのびやる練習から強さは生まれません。