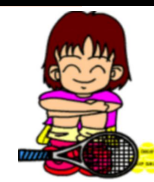




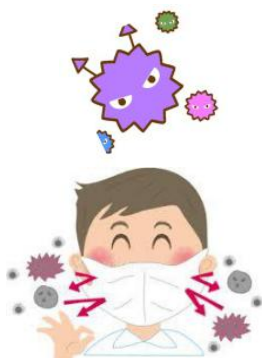
龍野ジュニアのみんなへ！



今、日本ではというか、世界で新型コロナウイルスにかかって、肺炎とかになって大変な状況です。みんなも学校が休みになってしまったり、もちろん大好きなソフトテニスもできないので家でひまをもてあましていないのでしょうか？
こんな時にも自分でできる簡単だけどとっても効果がある練習があります。その練習をとっても素敵な男前コーチからお知らせします。

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！さて！練習方法です。

・ふだんからみんなには言っているのですが[イメージトレーニング](#)という練習方法があります。(？。？)な人もいると思うので、説明します。

イメージとは英語で「映像」「画像」のことですが、今回は自分の頭の中に思い浮かべる！ということなのです。それでもまだ(？。？;)な人のために！！

・男前コーチはふだんの練習中に時々「うまい人・じょうずな人・かっこいい人」のまねをしないで。ということがあります。つまりそうまい人とか、じょうずな人、かっこいい人のプレーを頭の中に思い浮かべながらその人と同じようなプレーになるようにラケットをふったり、フットワークをしたり、ポジションをとったりするのです。

・今は試合とか練習がないのでじょうずな人を直接見ることはできないのですが、みんなの頭の中にのこっている姿を思い出しながら素振りやフットワークをしてみてください。

・次のイメージトレーニングは自分で壁打ちをしたりしているときに、このストロークは試合で何ゲームの何ポイント目で、相手のあそこ(例えばミドル・ショートクロス・バック)をねらっているのだ！という気持ちでやります。

ファーストサービスの練習をするときも、壁のあそこに打てばクロスに！センターにいく！そして何ゲーム目の何ポイント目というイメージまでもてるとよいですね。



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

③他人の話聞く耳、物事を注意深く見る目を育てよ。