

クリスマス会、みんなで好天を祈りましょう。今回もたっぷりプレゼントを用意いたします。一人でも多くの子供たちに、たくさんのプレゼントが渡りますように！インフルエンザや風邪も流行っているようです。急な寒さにも対応できるように着替えや上着など防寒対策、のどの乾燥防止のための水分摂取などの準備をしっかりと行いましょう。

12月のテーマ・マナー

- ◇テーマ◇ 「毎日続ける」
- ◇マナー◇ 「準備運動と、整理運動をしっかりとやろう！」

★Lesson Schedule★

《12月の休講予定》 \*予約表でご確認ください

\*12月29日(木)~1月4日(水)全校お休みとなります。



土浦校

- 3日(土) 水郷コート大会の予備日です。(※注意してください)
- 4日(日) 水郷コート大会により休講クラスがあります(臨時クラス開講予定)
- 11日(日) 水郷コート大会により休講クラスがあります(臨時クラス開講予定)
- 23日(水・祝) クリスマス会により、

美浦校

- 10・11日(土・日) テニスコート改修工事により休講
- 25日(土) コーチ不在(龍ヶ崎校クリスマス会)により休講となります。

龍ヶ崎校(北竜台テニスクラブ)

- 23日(水・祝) 土浦校クリスマス会のためコーチ不在により縮小予定。
- 25日(日) クリスマス会のため縮小予定。

\*特別レッスンおよび臨時開講レッスンがあります。必ずチェック！

※上記以外にも、予定変更になる場合がございますので、予約表で最終確認を行ってください。(小学高学年以上は出来るだけ自分で予約してみましょう。)

★Tournament Result★

◇2016 千葉オープン TTC大会 (一般 JOP 大会)

([http://www.jop-tennis.com/PDF/JOP/result/result\\_4315.pdf](http://www.jop-tennis.com/PDF/JOP/result/result_4315.pdf))

女子シングルス 準優勝 申じほ (KCJワールドツアークラス)

中学3年で一般 JOP(国内ランキング)大会に推薦枠で出場権を得て、第2シードのプロ選手(国内ランキング163位)と、第4シード(220位)を破っての準優勝。これはすごい！

◇グリーンテニスプラザジュニア首都圏オープン秋季大会 2016

男子シングルス 14歳以下 準優勝 趙 ミンギョ (KCJワールドツアークラス)

◇ABC チャンピオンシップ 10歳以下大会

男子シングルス 準優勝 清原駿介くん (KCJトーナメントクラス)

◇第42回ジュニアチャレンジマッチ小学生女子の部

シングルス 1-2位トーナメント 準優勝 五頭蘭 (KCJトーナメントクラス)

◇市原ジュニアテニストーナメント

男子シングルス 14歳以下 優勝 金ドンヒョン(KCJワールドツアークラス)

国際大会、全国大会、関東大会などの大きな公認大会から、ジュニアのランキング大会、ローカルな草トーナメントまで KCJ の子供たちの活躍を出来るだけ HP に掲載しております。過去には、インターハイで4強に入ったり、国際大会で優勝したり全国大会で2位や3位は数多くあります。ユニバーシアード大会で金メダル獲得や、全日本選手権でプロ選手2人に勝って Best16 入りした選手もいます。HP の「選手戦績」をぜひご覧ください。

月に1回でも OK! 《中高生クラス》 中学生硬式テニス推進?

中学校に今、日本各地で硬式テニス部が増えています。東京ではソフトテニスを追い越しました。もちろん高校、大学、一般になっていくほど硬式の割合が大きくなっていきます。中学で硬式とソフトの両方をやっている選手も土浦には少なからずいます。高校で硬式をやりたいからです。月に1回でも2回でも硬式に触れていれば高校でもすぐに馴染めます。そういった中学生にたいへんお手頃なクラスがあることをしていますか。…詳しくは HP かフロントで！

土浦市でも「中学に硬式テニス部を作ろう！」という活動が始まっています。

「土浦二中」ではとうとう硬式テニス部ができ、茨城県の中学校団体戦の頂点に立ちました。(現在全員当アカデミーの選手たちです)

◇土浦校(水郷コート) \* (日) 17時~60分 1500円/月+1回 500円持参

「私なんか高校でテニスを始めたのに。小学生で硬式をやってるなんてどれだけ上手くなるんだろう。中・高でも絶対、硬式を続けて欲しい」 校長

前回のクイズ、大人気のサーブナシ大会、参加者の最年少者の学年は次のうちどれ?の正解は、dの幼稚園年長でした。今月は 12/27(火)の開催です。「人生は挑戦するためにある」「人は失敗から学ぶ。逃げていては成長しない」。まだ大会経験のない人は勇気を出して参加してみましよう。なおこのクイズだけのためにこの News を持ちださないよう、ご家族の方が読まれたことを確認するサインを頂いております。必ずご家族の方に読んでいただけますようお願いいたします。

◇当選者 池亀佳穂さん 小林蒼依くん 木村彩音さん  
鹿内優多さん 溝上絢菜さん

きりとり

《KCJからの挑戦状(クイズ)》

正解者の中から5名様に、KCJくじ1回分をプレゼント!

Q. セルフイメージアップ教室に持って行ってはいけないものは? (全部書いてください)  
a カレーライス b お菓子 c 枕 d お酒 e マンガ本

〈応募方法〉クイズの部分を切り取って、①ウラに答え ②所属校 ③クラス ④名前を書いてフロントに渡して下さい。親の KCJnews 既読サインも必要となります。

(1人1回まで) 締切 12月20日まで ★親の既読サイン

🎯 今月のセルフイメージ

KCJ テニスアカデミーの目的は、子供たちのセルフイメージを高めること。まちがいなく子供たちはセルフイメージ通りに生きていくことになるから…

◇自己肯定・自己受容・自己承認…セルフイメージアップがすべてに優先!

「セルフイメージがすべてのスタートである」…このコラムが始まった当初にお伝えさせていただいた、私たちが一番伝えたいことです。題目にある自己から始まる3つの言葉は、ほぼ同じ意味でありセルフイメージの高い人ほど持ち合わせる性質だと私は思っています。人は常に「承認」を繰り返しているといえます。何をやるにしろ言うにしろ「これでよし」「大丈夫だ」「これは間違ってる」「これじゃだめだ」を無意識のうちに自問しているようです。

「これでよし」「大丈夫だ」が多いと感じられる人は、この肯定的な承認を繰り返しているうちに自分のイメージが「自分はできる」「自分は正しい」となって、意欲や幸福感を持つことができ、いろいろなことに挑戦し、そこから学び、失敗にもめげることなく、のびのびとゆとりの中で自由に自分を発揮して行けるのだと思います。…自信がある状態ですね。成功経験(小さくても)をたくさん積んでいくことや周りの人が認め(承認)してもらえ環境にあったのでしょ。

「これじゃだめだ」「何か違う」「自分は間違っている」が多いと見受けられる人は、意欲や希望が持てないので、何か迷いながら重荷を背負い不自由感のなかで、今やることに集中もできず、すべての力を注いでもいまいと感じます。このような心の状態では、何をやってもやらせてもあまりよい結果は望めないでしょう。だから、セルフイメージアップがすべてに優先!

- 自己承認ができる限り、人生は逆境を跳ね返す強靱な精神力を持ちうる
- 自己承認なくして健全な精神はない
- 人生の究極の目的は自己承認といいたい… ネットからの引用

「自分を愛することが出来てはじめて他人を愛することができる」よく耳にする言葉ですが、同様に「自分を認めることが出来て初めて他人を認めることができる」ということ。そして他人を認めると、認められた人はさらに自分を強く承認することができるからセルフイメージが上がり幸福感も上がり、認めてくれた人を認め返すでしょう。こんな素晴らしい承認の流れもスタートは自己承認からで、やはりセルフイメージが高いことがその自己承認を押し上げるのです。

今回は受け売りも多いですが、これは34年のジュニア指導の中で間違いないと確信していることでもあり、何度もお伝えしたいことなのです。

\*\*\* お知らせ \*\*\*

現在、レッスンの雨天中止または天候が微妙な場合、コート状況による使用可否を KCJ のツイッターのみで行っておりますので、ご確認いただけますよう宜しくお願いいたします。

HP 上の「Real Time Tweets」をクリックしてください。

★Event★

・セルフイメージアップ教室…子供たちの幸せを心から願って

最近子供たちの中から「セルフイメージアップ教室絶対参加したい」という声が増えてきました。毎回欠かさず出席する子も増えてきました。講義自体を楽しく感じてくれていることもあるでしょう、なにかしら自分の成長に得るものがあると思ってくれているのでしょうか。みんな笑顔が増えてきて、明るくなりつつあります。年内最後の講義、来年に向けて是非参加してみましよう。

日程: 12月11日(日) 13:30~15:30 参加費: 500円

場所: 水郷体育館 第1会議室

・クリスマス会…これでもかっていうほど、プレゼントがもらえる(かも)

今回も感謝を込めてあふれんばかりのプレゼントを用意しています。1人で20個以上持って帰る子供も…大きな袋を用意してきてくださいね。お昼は、食べ物とケーキを用意しています。お菓子もたっぷりありますよ。楽しいゲームもいっぱい。この日の予定はこれで決まり! (★雨天は屋内で行います)

日程: 12月23日(水・祝) 水郷コート・ゲートボール場 10:00~15:00

12月25日(日) 北竜台テニスクラブ 10:00~15:00

料金: 1000円 (両方参加される人は2000円)

申込: 参加料金とともに各校フロントにお申し出ください。

準備: 飲み物(ペットボトル1個付き) 運動のできる格好

プレゼントを入れる袋(大きさ自由、名前記入)

\*HP で今までのクリスマス会の様子を是非ご覧ください。

◆<http://www.kcjta.com/event/category/christmas/>

・KCJ サーフなし大会…いち番小さな大会。試合したい人、集合!

冬休みを利用した、年内最後の大会です。参加者が毎回多く大人気のこの大会! キッズ・ジュニア・プロキッズ・チャレンジ・中高生クラスが参加できます。サーブがないのでコーチがボール出すので誰でも簡単に試合ができ、7~10試合できます。テニス選手や大会参加を目指す人には超おススメ。(人数制限があるので早い者勝ち! 50名といえども埋まってしまうそうですよ)

日程: 12月27日(火) ★50名限定です

8:40集合 9:20開始 15時くらいまで 参加費: 2000円

場所: 水郷テニスコート その他: 食事持参

※各イベントの詳細は要項またはHPをご覧ください。