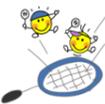


まもなく日本中がX'masカラーに染まってきそうです。今年もX'mas会、楽しみにしててくださいね。この11月も大会やイベントが多く(土・日)に重なるときには時間をずらして臨時開講クラスを設けています。是非、都合をつけて受講してください。風邪も流行っているようです。急な寒さにも対応できるよう、着替えや上着など防寒対策をしっかりと行いましょう。

22日のX'mas会! 好天だといいですね。しっかり予定をあけておいてください。今回もこれでもかってほど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! また、年内最後の大会SRSジュニアシングルス大会、少しでもでも気になるのであれば、勇気を持って挑戦してみましょう。

★Lesson Schedule★

《11月・12月の休講予定》 *予約表でご確認ください



●土浦校

- 11/3(日) 水郷コート大会により17:00~開講(*11/4予備日)
- 11/5(火) 11/4(月:振替休日)により水郷コート振り替え休日
- 11/9(土) 水郷コート大会により17:00~開講
- 11/18(月) スタッフ研修のため休講
- 11/24(日) 水郷コート大会により17:00~開講(*11/30予備日)
- 12/1(日) 水郷コート大会により17:00~開講
- 12/7(土) 土浦市民大会により17:00~開講
- 12/8(日) 水郷コート大会により休講・臨時クラスあり
- 12/22(日) クリスマス会のため全クラス休講

●美浦校

- 11/2(土)~3(日) 美浦村文化祭により休講
- 12/7(土) イベントによるコーチ不在にて休講(*12/15予備日)
- 12/22(日) KCJクリスマス会により休講

●牛久校(バサニアテニスクラブ)

- 11/18(月) スタッフ研修のため休講
- 12/22(日) クリスマス会のため全クラス休講



*12月28日(土)~1月4日(土)全校お休みとなります。

※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。)

11月のテーマ・マナー

- ◇テーマ◇ 「感謝」
- ◇マナー◇ 「施設内をきれいに、すすんでごみを拾おう！」

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！」

レッスンの最初にやっているあの遊びのようなやつ必要?

●コーディネーションエクササイズ●

KCJでは“コーディネーション能力”を特に、重要視しています。スポーツの分野において簡単にいうと「何かをしようとしたとき理想的な動きを選択して、思い通りに身体を動かすことができる能力」といえます。皆さんも1度は会ったことがあるのではないのでしょうか。どんなスポーツをやらせてもクラスのトップになる人。そう、コレがコーディネーション能力の高い人です。あるスポーツのエリート(特に球技)は他のスポーツをやらせてもすぐにハイレベルになってしまいます。バスケのマイケル・ジョーダンや野球の大リーグにも出たことがありましたね。ゴルフもプロ並でバンカーショットのコンペティションで本当に多数のプロ相手に勝ったそうですよ。テニスの世界チャンピオンになったボリスベッカーはウインブルドンで初優勝したとき(17歳)ワールドユースサッカーのドイツ代表でもあったのです。(驚!) テニスのプロにもゴルフのプロ級が沢山いるそうですよ。

まあ、このようにコーディネーション能力が向上していくとどんなスポーツをしてもほとんどハイレベルになります。コレは「自分の身体を知る」ことができてからなんです。“肢体認知力”という言い方をしますが要は自分の手や足が今どこにあってどのように動いているかを理解しているということです。物まねが上手い人は上達が早いなんてよく言うでしょう。コレです。

実は、テニスのフォームを作るとき、3秒でできる人と何年かかってもできない人がいます。上手な人の打っている姿を一度見ただけでイメージどおりに身体を動かせる人は瞬時に結構打てるようになります。が、自分の身体を理解していない人(思い通り動けない人)は大変時間がかかります。

(…だからKCJではフォーム作りよりも、コーディネーション・プログラム!) 本当は、もっと沢山の能力がコーディネーションという言葉に含まれていますが、まずスポーツにおける動作が生まれるまでの流れを以下に記します。

受容器 → 神経 → 脳 → 神経 → 筋肉
(目などの五感 ⇒ 情報 ⇒ 認識 ⇒ 判断 ⇒ 決断 ⇒ 命令 ⇒ 動作)

なんとなくお分かりいただけると思います。この流れがスムーズで速く正確になっていくことによって、いわゆる“運動神経の良い子”コーディネーション能力の高い子になっていくのです。当然、球技においては目からの情報が80%以上ですのでまず「目」を鍛える必要があります。そこから体の反応、動作の速さにつなげていくのです。テニスが目が良いとされているのはそのためです。

* ちなみに子供たちがテニス用にトレーニングしている「目」の能力の内いくつか紹介します。

- ① 動体視力…自分や対象物が動いているときに、正確に見る力
- ② 深視力…簡単に言うと距離感です。
- ③ 瞬間視力…一瞬でものを認識する力
- ④ 視野…視界の広さ
- ⑤ ソフトフォーカス…ボールを見ながら周りの動きを認識する力

コーディネーション能力を向上させるには、できるだけ小さい子供の頃から行う(3歳~8歳でのスタート理想的)。たくさんの刺激をあたえる(頻度を多くする)。多様な動きを楽しく行う(ゲーム性をもたせる)。ことが大切となっています。KCJでレッスン初めにこのコーディネーションエクササイズを行っているのはこのためです。

私たちはこの能力が単に運動神経に代表される運動能力を高めるだけでなく、多くの場合にセルフイメージをも高めることを知っています。自分の体に信頼が置いて、動くことが好きになり、スポーツだけでなくいろいろなことに積極性や挑戦意欲が出てきます。特に子供の時期は足が速いだけでも他人から評価され自己評価が上がっていきます。スポーツ全般が良くなってくると自分に対する多くの称賛の声を聴くことになり、さらに自己評価が上がって、学習能力にも良い影響が出てくることが多いようです。自分を好きになり、自分を生んでくれた親への感謝も高まり、いろいろな感覚器の成長に伴い感性も早まるのでEQの能力の発達の可能性も高まるでしょう。

人間は動物です。やはり動くことが基本。動くことでほとんどの神経回路が構築されていくといわれています。

★Tournament Result★

◇ 土浦市小中学生テニス大会 2019 秋

- | | | |
|-----------|-----|----------------------|
| 小学生経験者男子 | 優勝 | 五十嵐蒼くん (トーナメントクラス) |
| | 準優勝 | 柳 空助くん (牛久選手コース) |
| | 準優勝 | 谷口 翼くん (トーナメントクラス) |
| 小学生初心初級男子 | 優勝 | 飯村鷹弥くん (ジュニアクラス) |
| | 準優勝 | 倉持裕晟くん (プロキッズクラス) |
| 小学生経験者女子 | 優勝 | 関口七映さん (トーナメントクラス) |
| | 準優勝 | 佐藤亜紀さん (ワールドツアークラス) |
| 小学生初心初級女子 | 優勝 | マクドナルド恵菜さん (牛久選手コース) |
| | 準優勝 | 吉田陽美さん (牛久選手コース) |

◇ 千葉 MITG オープンジュニア 10月 12歳以下

男子シングルス 3位 大塚仁一朗くん (トーナメントクラス8歳)

◇ スクスクのっぽくんジュニアチャレンジ埼玉杉戸 12歳以下

女子シングルス 優勝 横田優月さん (トーナメントクラス)

《 国際大会 》



ATP M15 (\$ 15,000) Akishima ★ATP ポイント 4 獲得

男子シングルス 本戦 ベスト16 丹下将太くん (ワールドツアークラス卒)

WTA W15 (\$ 15,000) Yeongwol! ★WTA ポイント 2 獲得

女子シングルス 予選 優勝 申ジホさん (ワールドツアークラス)

WTA GS YUASA OPEN 2019 (\$ 25,000)

女子シングルス 本戦 ベスト32 押野紗穂さん (ワールドツアークラス卒)

女子ダブルス 本戦 ベスト16 押野紗穂さん (ワールドツアークラス卒)

ITF Osaka Mayor's Cup - World Super Junior Tennis 2019

(GA:グレードA)大会:グランドスラムジュニア大会同等 世界最高峰の大会

男子シングルス 予選 2R 藤田裕暉くん (ワールドツアークラス)

ITF Dunlop Srixon Japan Open Junior Tennis 2019 (G2)

男子シングルス 予選 2R 藤田裕暉くん (ワールドツアークラス)

国際ランキングを上げるために海外で頑張っています!

ITF: 国際テニス連盟ジュニアランキング ATP: 男子国際プロテニスランキング大会 WTA: 女子国際プロテニスランキング大会

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、ローカルな単トーナメントまでKCJの子供たちの活躍出来るだけ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。



小学生男子初級優勝 飯村鷹弥くん

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…

自立心や考える力を育てるために … 今、私たち大人は何をすべきか … 本当に大切なことです。よく考えていただきたいので過去の記事を引用しています。

10年間あるフリーライターが、スポーツ界で優秀と言われているコーチたちに「子どもを伸ばす親ってどんな親ですか」尋ね続けてきたところ全員が同じように「干渉せずに見守る親」と答えたそうです。そして子どもの成長を阻む親は「過干渉で必死な親」でした。

「伸ばしたいなら離れなさい」の著書の中で50万人を指導したサッカーの“神”コーチといわれる池上正氏が、失敗させろ。試合は見に行くな。考えさせろ。自分で選ばせろ。親が目標を勝手に決めるな。とにかく試合をさせろ。指示をするな。誉めるのではなく認める。大人は答えを持つな。つまり「大人は消えろ！」を力説しています。

このように親が離れるほうが子供が伸びる理由の一つに、答えを教えるのではなく自分で気づかせるようにすると、自分で何かをつかみ取ろうとする心が育ち、コーチの他の子供へのアドバイスや他人のプレーからも学ぼうと常にアンテナを立てているので何倍も早く太く成長するそうです。私もまったく同感で、このような子にセルフイメージの低い子が見当たらないのは、何かあっても自分で何とかできるのではという最も力強い自己肯定感が、彼らの人間力(生きる力)を支える原動力になっているからだと感じています。

この自分で何かをつかみ取ろうという気持ちがなければどんなに教わっても無駄に近い。どんなに才能があってもこの気持ちが育っていない選手は大成していません。当たり前のことでしょう。だからまず子供たちにそこに気づいてもらうことが大切です。人がプレーをしているときにそれを真剣に見ていない選手はまず上位には行けません。いいプレーであれ悪いプレーであれ必ずそこから何かを受け取っています。私は高校からテニスを始めて2年で県チャンピオンになりました。目に入る他人のプレーをすべて真剣にみていたからだと思えます。その他人のプレーから起こる後の結果をすべて見ることで自分のやるべきプレーを詮索していたので他人のプレーのすべてが自分の身になり何十倍も練習したのと同じことになったのだと理解しています。小学1・2年、年長さんくらいの子でもたまにこういう子を見かけその成長まで見てきましたが、最近ではまず他人のプレーを真剣に見ている子を見かけることがありません。

家庭や学校、スクールなどでも、指示・命令・指導ばかりされたりしている子の多くは、自分から考えて行動することがなくなる傾向にあるそうです。そういう子供は「自分で考える力」が育たず本人の問題点に気づくことも、自分でできたり、工夫したりすることもなくなります。何かあれば自分で決めてないので人のせいにしてしまいます。もちろん挑戦することもなくなります。これからもこのように受け身に回ってばかりでは誰のための人生といえるでしょう。

AI(人工知能)の発達により、重宝されてきた指示・命令にしっかり従う人間の65%はロボットにとってかわられ不要になるとか。「自分でしっかり考え、行動し、自立した人間になること」がこれからの時代には必要だと思えます。

そのために子供に対する監視から離れませんか? 私たちも指導しすぎにならないよう気を付けています。監視されている子供には「信頼されていない」→「私はダメな存在」の自己否定系のセルフイメージが蓄積します。離れて見守ってあげるところから始めてみてはいかがでしょうか。

「はじめの一步」が何事もいちばんエネルギーがいります。踏み出すだけで半分成功したようなもの。迷っているなら挑戦してみましょう。

★Event2019★

・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

大人の方は「セルフイメージ」通りの人生になっていることにお気づきでしょうか。思考は創造のエネルギーという言葉が最近よく見えますね。自分の在り方についての思考がセルフイメージなので、セルフイメージが自分を創るともいえるわけです。今回は成功者やスポーツ選手がどのように自分のセルフイメージを上げていったのか、検証とともに身近に感じてみましょう。

日程：11月3日(日) 13:30~15:30 参加費：500円

場所：水郷体育館 視聴覚室

🍷 KCJ 友誘遊食会…誘って楽しい、食べておいしい、KCJBBQ!

プロキッズ以上の選手クラスはたっぷり食べて大きくなる! コーチ陣、先輩後輩みんなで楽しく食べて飲んで(清涼飲料水)親睦を深めましょう。

日程：11月9日(土) 時間 11:00~13:00 参加費：2,500円

場所：レストハウス水郷 *当日は17:00~レッスンがあります。

申込：フロントに参加料持参でお申し込みください。

◇SRS ジュニアシングルス大会…勇気で挑戦!

KCJのスタッフが運営します。大会慣れしていない子供にも最適です。もちろん強〜い選手も参加してきますから良い勉強にもなるでしょう。勇気をもって、でも気軽に参加してみましょう。

日程：11月13日(水・県民の日) 予備日12月14日 時間8:30 集合

種目：9・11・13歳以下シングルス(男女混合) 参加費：2,500円(当日)

場所：水郷テニスコート 申し込み：KCJフロント申し込み可

★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。お風呂、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。楽しいゲームいっぱい。この日の予定はこれで決まり! (★雨天は屋内予定)

日程：12月22日(日) 水郷コート・ゲートボール場 10:00~15:00

料金：1000円 申込：参加料金とともに各校フロントにて

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/news/9812/>

・小練習会+奉仕活動…来年に向けて心の掃除もしませんか?

年内最後の行事です。参加人数によってテニスの練習はメニューを決定します。その後お世話になったテニスコートや公園をきれいにしましょう。

日程：12月28日(土) 9:30~12:30 参加費：500円

持参するもの：テニス用品、ごみ拾い用具

◆冬休みオフショーン練習会◆

冬休みの平日を使って各種強化練習会を企画しております。

- 大会に出るためのサーブマスター練習会 ●少人数制ワンポイントレッスン
- コーチとラリーをながく繋げる練習会 …などなど

具体的内容については後日HP、ツイッター、要項などにてご連絡いたします。ぜひこの機会にライバルに差をつけませんか。自分の目的や年齢などに合わせて、カッコいいテニスを目指しましょう。

★Event2020★

・KCJ サーブなし大会…いち番小さな大会。試合したい人、集合!

誰でも簡単に10試合くらいはできます。とにかくまず大会に慣れるために挑戦です。みんなで積極的に参加しましょう。

日程：1月13日(月・祝) 時間8:45~16:00 参加費：2,000円

対象：レッドボール:LK~K クラス グリーンボール:Jr~PK クラス

場所：水郷テニスコート その他：飲料、食事持参 (1/18 予備日)

・KCJ サーブあり大会…初心者歓迎! 通常の大会参加への準備を

上記大会と同時進行。どちらかにご参加ください。テニス選手や大会参加を目指す人には超おススメ。みんなで積極的に参加しましょう。

日程：1月13日(月・祝) 時間8:45~16:00 参加費：2,000円

対象：初級クラス:グリーンボール使用 経験者クラス:イエローボール使用

場所：水郷テニスコート その他：飲料、食事持参 (1/18 予備日)

★土浦市小中学生硬式テニス大会(当アカデミー外イベント)

KCJ テニスアカデミー主催ではありませんが、土浦市体育協会硬式テニス部(土浦市テニス協会)が行う大会です。楽しく、たくさん試合ができる、特に大会に出たことがない子供たちに超おススメです。KCJスタッフが運営していますので、安心してご参加ください。(フロントに申込用紙を準備します)

日程：2月11日(火) *2/15 予備日 8:30~16:00 予定

参加費：2,500円 場所：水郷テニスコート

◇SRS ジュニアシングルス大会…勇気で挑戦!

KCJのスタッフが運営します。大会慣れしていない子供にも最適です。もちろん強〜い選手も参加してきますから良い勉強にもなるでしょう。勇気をもって、でも気軽に参加してみましょう。

日程：2月24日(月・祝) 予備日2月29日 時間8:30 集合

種目：9・11・13歳以下シングルス(男女混合) 参加費：2,500円(当日)

場所：水郷テニスコート 申し込み：KCJフロント申し込み可

※ 各イベントの詳細は要項またはHPをご覧ください。

前回のクイズ「テニスでは年齢に合わせて、レッドボール、オレンジボール、グリーンボール、イエローボールとはずみの違うボールが使われます。では現在KCJのジュニアクラスが使っているのはそのうちのどれ?」の正解は、グリーンボールでした。

- ◇当選者 柴田璃子さん 大関 歩くん マクドナルドレイくん
- 飯村和輝くん ゆた さきほさん

きりとり

◀ KCJからの挑戦状 ▶

正解者の中から5名様に、KCJくじ1回分をプレゼント!

Q. テニスの得点。0点はラブ、1点はフィフティーン、2点はサーティー、では3点は?

答え、

<応募方法>クイズの部分を取り取って、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