

A Happy New Year! 2020年、今年も元気に楽しくいきましょう。テニス上達だけでなく、子供達自身が自分に少しでも自信が持てるよう、私たちスタッフで応援していきたいと思っています。また今年も昨年同様「挑戦」「心のコントロール」「自立」をキーワードにした楽しいイベントもたくさん用意していますので、多くの子供たちの積極的な参加をお待ちしています。また、テニスレッスンやイベントのクオリティの向上を図り、今まで以上に選手たちの実力強化と、セルフイメージやEQの成長により、少しでも多くの子供たちの将来が少しでも有意義な人生に向かうよう全力で取り組みたいと考えております。今後も皆様の変わらぬご愛顧をよろしくお願い申し上げます。

★Lesson Schedule★

《1月・2月の休講予定》 *予約表でご確認ください

- 土浦校 1/5(日)開講初日
 - 1/4(土) LK・K・Jr・PLクラスはお休み(17:00~T・W開講)
 - 2/1・2(土・日) 水郷コート大会。17:00~開講(臨時開講含む)
 - 2/9(日) コート変更予定 15:00~Cコートで開講
 - 2/23(日) 水郷コート大会。17:00~開講(臨時開講含む)
- 美浦校
 - 1/4(土) KCJ休み期間のため休講
 - 2/15(土) イベントによるコーチ不在にて休講
- 牛久校(バサニアテニスクラブ) 1/5(日)通常レッスン開講初日
 - 現時点で1月2月の休講予定はありませんが、予約表で必ず確認をお願いします。



*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よう。)

《お知らせ・お願い》

◆レッスン前にツイッターでのご確認を

天候やコート状況だけでなく、急なイベント開催、不審者や事件の発生、急なコーチの体調不良や事故などで予定外の休講が発生する場合があります。参加予定者(予約表記名者)全員に電話連絡は取れませんので、ツイッターで告知するしか急な場合の連絡方法としては取れていません。皆様にはこういった状況をご理解いただき、レッスン参加前に必ず1度ツイッターをご確認いただけますようお願いいたします。また、早くから休講が予定されている場合には必ず予約表に斜線が引いてあります。その場合に予約表をご確認されていない生徒様が当日急に来られても責任はとれない事情をご理解ください。また、天候が微妙な場合は連絡が遅くなる場合もあります。さらにレッスン直前に雨が降ってきた場合などには連絡できないので大変ご迷惑をおかけすることになります。KCJとしてはできるだけ早く正確にご連絡したいと思ひ努力はしておりますが、このような難しい場合についてはご容認いただけますようお願いいたします。

テニスもっと強くなりたい人へ

プライベートレッスンのすすめ

●細かな指導とグループレッスンに与えるプラスの影響●

「海外の有力選手はプライベートレッスンをやる頻度がとても高い」長い間、選手とともに世界を転戦してきた申コーチが実感したといひます。中にはプライベートコーチを同伴しながら世界を回っているジュニア選手も少なくないようです。ではプライベートレッスンのメリットとは?

知っての通りコーチと生徒が1対1もしくは1対2ですから、細かな部分まで質の高い指導を受けることができるのが一番のメリットです。また、KCJの通常レッスンのスタイルであるグループレッスンを受けている最中にも、そこで言われたコーチの言葉をプライベートで受けた内容に容易に鮮明なイメージに切り替えることができるようになり、同じグループレッスンを受けていながら、コーチからのアドバイスが何倍もの効果を発揮することが多々あります。

一例ですが「テイクバックを早く」のコーチの一言にプライベートを受けている選手は、どのタイミングで、どのくらいの深さまで、ラケットの角度は、肘の位置は、姿勢は、など動画としてイメージしやすいので情報量が変わってくるのです。それだけでなくプライベートを受けたコーチからのアドバイスだから聞く姿勢にも積極性が高まったり、メンタル的な部分でも安心感を得ることができたりするので、どのクラスの選手でもぜひ一度プライベートレッスンを受けてみてください。

	レッスン料金(1時間)	
申コーチ	6,000(1人)	8,000(2人)
哲コーチ・ミョンジェコーチ	4,000(1人)	6,000(2人)

1月のテーマ・マナー

- ◇テーマ◇ 「挨拶！」
- ◇マナー◇ 「施設内では事務所の人や知らない人にも挨拶しましょう」

2月のテーマ・マナー

- ◇テーマ◇ 「返事！」
- ◇マナー◇ 「返事や、話しかけるときは相手の目を見て！」

★Tournament Result★

◇ KCJ サーブなし大会

- レッドボールの部 優勝 武藤璃子さん (キッズクラス)
- 準優勝 菅原旺介くん (キッズクラス)
- 3位 菊地杏梨さん (キッズクラス)

- グリーンボールの部 優勝 岡野耕達くん (牛久校ジュニアクラス)
- 準優勝 余語俊太郎くん (牛久校ジュニアクラス)
- 3位 赤塚太一くん (牛久校ジュニアクラス)

◇ KCJ サーブあり大会

- 優勝 谷口 翔くん (トーナメントクラス)
- 準優勝 鈴木翔大くん (トーナメントクラス)
- 3位 柴田璃子さん (牛久校選手コース)

◇テニスハウスファン小学生大会

- 12歳以下男子シングルス 準優勝 新保翔悟くん (トーナメントクラス)

◇すくすくのっぽくんカップ東京大井大会

- 10歳以下女子シングルス 優勝 石井 美空さん (トーナメントクラス)

◇Xmas ジュニアビギナー2019大会

- 4年生以下 3位 柳 空佑くん (牛久校選手コース)

◇日本スポーツ振興協会ジュニアテニストーナメント2019

- 12歳以下男子ダブルス ベスト4 大塚仁一朗くん (トーナメントクラス)
- 新保翔悟くん (トーナメントクラス)

◇18回サンスポーツジュニアオープン大会

- 優勝 遠藤 翼くん (牛久校選手コース)

◆グリーン首都圏オープンクリスマスカップ2019 (J1)

- 女子シングルス ベスト8 押野紗穂さん (ワールドツアークラス卒)

◆第68回四国テニス選手権大会

- 女子シングルス 優勝 押野紗穂さん (ワールドツアークラス卒)

◆三菱全日本テニス選手権94th

- 女子シングルス 予選決勝 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B32 押野紗穂さん (ワールドツアークラス卒)

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。

《スポーツ安全保険について》

レッスン中の怪我や事故については、数年前よりテニス保険がなくなり、現在は施設の不備によるものと判断されたものにしか適用されなくなっております。それ以外のものについては自己責任でお願いすることになりますので、当アカデミーにおきましてはスポーツ安全保険をお勧めしております。4/1より翌年3/31の1年間、子供は800円でご加入いただけます。個人でお持ちの方は問題ありませんが、ご興味のある方はフロントに詳しい資料がございますのでお声がけください。随時募集しておりますが、4/1からのご希望者は3月中、早めにお申し込みください。

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…

EQを最も高めるスポーツといえば… テニス独特の競技特性がEQを育む

テニスというスポーツを考えたとき、試合中での「心や思考の行ったり来たり」が他のスポーツと比べて圧倒的に多いことが特徴として挙げられます。陸上競技の多くや水泳などは短時間で終わってしまうので、その時間内での心の動きや思考はテニスに比べるととても少ないといえるでしょう。ウィンブルドンなどは「あっ」という間に終わったという試合でも1時間、長いものだと5時間以上の試合も多々あります。ジュニアのテニス大会でさえ2時間以上は普通にあるのです。

テニスの選手達はこの時間内に何をしているのでしょうか？何をしなければいけないのでしょうか？

ここは重要なところ。まず自分の心の状態をチェックします。「緊張して体が硬くなってないか」「動揺がないか、それが動きに影響してないか」「相手にリードされて焦っていないか」「感情は？イラついてないか？不安になってないか？今に集中できているか？気がゆるんでいないか？心が折れそうになっていないか？」さらに相手の心や動きも観察します。「この風を嫌がっていないか？」「試合の流れが今こっちに来ているので焦っていないか？」「私のどのショットや戦術を嫌がっているのだろうか？」そしてまた途中段階で試合の分析をして戦略が正しいのか変更するべきかなども考えなければなりません。

テニスのこの長い試合時間は、感情や思考をコントロールする機会を何度も何度も選手に与えてくれるのです。ご存知のようにテニスは一旦コートに入ると、誰とも相談することはできません。コーチも親も口を出せないのです。これは硬式テニスに限ったルールです。選手は自分の感情のコントロール、相手のプレイスタイルや思考、心の状態を観察、さらには環境の把握、審判まで自分でやらなければならないという、つまり全てを自分の責任でやらなければならないわけです。

これはすごい！ほかのスポーツにはないものですね。テニスにおけるこの競技特性には、とにかく自立や自律が必要となります。困難な時、苦しいときにどう対処していくかなど、EQ自然に鍛えられていくのです。そして本当に自分に自信が持てるようになったとき大きくセルフイメージが高まっていきます。だから、プロやトップ選手になれとは言いませんが、是非とも大会に出て試合を楽しめるレベルになって欲しいのです。

2人いれば気軽に楽しめて、長い人生いつまでも楽しめて、友達もたくさん出来て、そして硬式テニスは世界中でやっている、ラケット一本で世界中に友達ができることも私は経験しました。アフリカのある国の最高位の大学教授と親しくなったこともあり、その大学の指導者にと誘われたこともあります。教え子の一人はイギリス留学でテニスが始まるまで出来ただけでテニス仲間と誘われ友達には不自由しなかったといっていました。

スポーツに優劣をつけることは間違いでしょう。ですが少なくとも子供のEQ向上という意味に関してテニスは無敵だと勝手にでも率直に思っています。

X'mas 会報告



食事は小さい子たちから好きのものを早い者勝ち！

今年のクリスマス会は風邪などで5人のキャンセルがあったものの、140人+スタッフ約15人という大イベントに。会場も水郷コートや関係者の方々からの協力やアドバイスにより、クリスマスイベントに適した場所に移動でき、広いスペースで子供たちはのびのびと元気いっぱい楽しんでくれました。たくさんのプレゼントをもらっている子供たちのうれしそうなお様子など、編集後にKCJのホームページに動画や写真など一杯載せたいと思っておりますのでお楽しみください。

前回のクイズ「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？」の正解は、フォティーでした。

◇当選者 吉田紗綾さん 関思温くん 篠原瑠菜さん
しのざきこうへいくん せぎあんなさん

きりとり

??? KCJ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. 東京オリンピックでのテニスの会場はどこでしょう？

A 水郷テニスコート B パニアテニスクラブ C 有明テニスの森 D 東京テニスコート

〈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2月20日まで ★親の既読サイン

「はじめの一步」が何事もいちばんエネルギーが必要。踏み出すだけで半分成功したようなものです。迷っているなら Try! Try! Try!.

★Event★

●KCJ サーフなし大会…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 サーフあり大会…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。

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

●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

「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、実体験をもとに身近に感じてみましょう。

日程：2月23日(日) 13:30~15:30 参加費：500円
場所：水郷体育館 視聴覚室

◇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

●KCJ サーフなし大会…まずはEQを高めるための準備段階に

最近参加者がどんどん増えています。幼稚園児でも参加OK! 何事に挑戦するにも早いほうが絶対に多くのものを得ることができます。

日程：3月20日(金・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 サーフあり大会…サーフが入る心の余裕はどこから来るの？

練習やレッスンでサーフが良く入っても大会だと入らないことのほうが多い。まずは自分でそのことに気づくことから入ってみませんか。

日程：3月20日(金・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)

※ 各イベントの詳細は要項またはHPをご覧ください。