



- 日程：2022年8月15日（月）～16（火）1泊2日
- 宿泊先情報
  - 【場所】生駒山麓公園 【住所】奈良県生駒市俵口町 2088 番地
  - 【電話】0743-73-8880 【HP】<https://www.ikoma36.jp/>
- 料金：ユニークスタイル選手1名 25,000円（税込）  
兄弟割引：1人につき3,000円引き（2人目以降22,000円）
- 対象：エントリー、チャレンジャーゼロ、チャレンジャー  
エントリー強化（フリーコース含む）、チャレンジャー強化（フリーコース以外）
- 持ち物：8月15日の昼食と水分のみ、ご用意ください。テニス用具、宿泊用具、日焼け対策、常備薬、保険書コピー、室内履きシューズ、水筒（ペットボトル不可、氷が入るもの）、スポーツドリンク用粉末剤、など、その他（補食、トランプ可）必要なものは適宜。
- 氷など：練習中に必要になった場合にはスタッフ側でも補充できるように水と氷を用意しています。 ※スポーツドリンク用粉末等、必要な方は持参してください。
- 申込み：7月20日（水）までにホームページよりお申込み下さい。
- 移動手段：貸し切りバスを利用します。
- お支払い：ホームページより「クレジットカード」にてお支払い下さい。
- キャンセル：キャンセルは7月31日（日）まで100%返金致します。  
8月1日以降のキャンセルは返金できかねます。
- スタッフ  
梅澤康雄、野村太吾、赤松京子、アカデミー生、その他

※その他、質問等については、ブログで回答していきます。

## ■ スケジュール

8月15日（月）	8月16日（火）
8:00 大和高田総合公園集合	6:30 起床
8:30 出発	7:00 散歩
10:00 生駒山麓公園到着	7:30 朝食
10:30 アスレチックフィールド	8:30 部屋の片づけ
12:00 アスレチック終了	9:30 練習開始
12:30 昼食	12:00 昼食
13:30 練習開始	13:00 練習再開
17:00 練習終了	16:00 練習終了
18:00 夕食	17:00 生駒山麓出発
19:30 入浴	18:30 大和高田市総合公園到着
21:30 自由時間終了	19:00 解散
22:00 就寝	

※ 駅からの移動はバスにて移動しますので、乗り物酔いが心配されるお子様には、酔い止め薬の方を持たせてあげてください。

こんにちは。ユニークスタイルテニスアカデミーの佐藤です。

今回、3年ぶりに合宿を行います。なので、この「チャレンジ合宿」に参加する子のほとんどが初めての合宿になると思います。なので、ちょっとだけ合宿の説明をさせていただきます。

小学生の時期から、こうした経験を積み重ねる理由は、人は周りの環境に大きく影響されやすいからです。「郷に入れば、郷に従え」という言葉があるように、人は周りの環境に馴染んでいきます。同じ環境に馴染み過ぎると、人はちょっとおサボりする傾向があります。

錦織選手は小学生時代にはすでに日本トップジュニアでした。もし、そのまま日本に留まっていたら、日本のトップ選手にはなっていないと思いますが、世界トップ10にはなっていない可能性が高かったと思います。なぜなら、自分より強い相手がいない環境が当たり前になると、それ以上の努力をしなくなるからです。

ですが、13歳から海外に身を置き、世界のトップ選手が集まる環境にすることで、今まで以上の努力を続けなければならない状況を知り、それにチャレンジした結果、才能が開花したと思います。

極端な例になりましたが、いきなり13歳の少年が行っても無理だったでしょう。錦織選手も何回も合宿や海外遠征を経験してから移住しています。こうした小さな経験の積み重ねにより、環境の変化に順応できるようになるのです。

要するに、合宿とは「環境の変化」を経験することで、自分の中に作り上げた「常識」をリセットして、新たな常識を作り上げる「気付き」を獲られるキッカケの場になります。

**合宿で重要なことは「環境の変化」を体験することです。**

奈良県で優勝したり、関西大会に出場したり、アカデミッククラスのジュニアたちが特別のように感じるかもしれません。ですが、その差は「テニスに賭ける時間」だけであり、みんなが個々に持っている才能を少しずつ開花するために時間を費やした結果です。

際立って見えるのは、時間を掛けた分だけ、個人のユニークが育っているだけなのです。



そして、試合に出場することで緊張して思うようにプレーが出来なく、負ける悔しさを知ること、「勝ちたい」という気持ちに気づき、努力するようになった結果だと思います。

## 目的

①一度、勝つためにほんのちょっとだけ強化をやる。

②くたくたになるまでテニスをやる。

子どもたちには、その「テニスに賭ける時間」を経験してほしいと考えています。今回の合宿では、初めて参加するメンバーがほとんどです。初めて練習するテニスコート、初めて一緒に寝泊まりする、初めて一日中テニスをやる。ということになるでしょう。それを考慮し、みんながギリギリ頑張れる練習内容を準備しています。

合宿の参加に学年やクラスは関係ありません。

またもし、「うちの子はレベルが低くてちょっと・・・」と思うのであれば、こう考えて下さい。

「これ以上、レベルの低い強化合宿はない。」

そんな風に考えてみてはどうでしょうか？この先、テニスで合宿に行ける機会は、そう数えられるほどしかないでしょう。

ほんのちょっとだけ、合宿で、「強化」にふれて、くたくたになるまでやる。そんな経験も価値があると思います。

僕たちは「強化じゃなくてはいけない」とも思っていませんし、目的はそれぞれでいいと思っています。しかし、「遊びだけ」

でテニスを教えてくれるところは多くありますが、「目の前で強化」を行っているところは、あまり多くありません。



## 「ユニークスタイル」と出会ったのも何かの縁。ほんのちょっとだけ、「強化を体験してみる」のもいいかと思いませんか？

テニスで「強化」と考えると、私には関係がない、とも思われますが、自分の興味あることを「深くやってみること」これは、テニス以外でも今後、必要になってくることです。それをほんの少しだけ、体験してほしいと思っています。



「強化合宿」と言っても、先ほど言ったように、みんながギリギリ頑張れる範囲です。なので、初日の午前中はアスレチックフィールドで遊びますし、練習時間も長くありません。

今回の合宿の目的は長い時間テニスをすることで、技術の向上を目指します。

**要するに、初めて彼ら彼女たちに、少しだけ厳しさを体験してもらいます。**

普段の練習のほとんどが遊びに近い練習です。何故なら、まだエントリーやチャレンジャーの段階では「楽しんでもらう」ことを優先的に考えているからです。

僕たちは【テニスは相手と打ち合いポイントを競い合うのが面白い】と考えています。なので、ユニーク内でのほとんどの練習は、フォームを覚える・技術を覚えるというのではなく、ボールをコントロールする・相手と打ち合うことを練習しています。

そして、1年を通じてユニーク生みんなにユニーク内大会を数回経験してもらい、中には県大会への出場を促すジュニアも何人かいます。**そうすると次の段階では「技術を身に付ける」というところがキーポイントになってきます。**技術を身に付けることで本当のテニスの面白さを知ります。

新しい技術が身に付くほど、ボールコントロールが上達し、ミスが減ってラリーが続くようになります。速いボールが打てるようになってエースが狙えたり、ボールに回転が掛けられるようになり角度を狙えたりします。

**そうやって新しい技術に取り組んでいくことを、続けていくうちに、少しずつ「理解」が深まってきます。**

「理解が深まる」ことで技術習得が容易になります。

技術を身に付けるには、たくさんボールを打つだけでなく、「どうやってトップスピンを打つのか？」「どうしてトップスピンを打つのが必要なのか？」もしかしたら「トップスピンって何？」から説明しなければなりません。

**合宿では十分な時間があるので、理解と技術を身に付けるには最適な環境が準備できます。**

スポーツをすることで身体を鍛えるだけでなく、頭を使って「理解する能力」を高めることもでき、プレーすることで「判断する能力」も身に付くはずですよ。

さて、長々と説明しましたが、よくわかりませんよね。わかりやすいように写真を用意しました。

## 合宿の練習風景



こんな感じで、アカデミー生のサポートがありながら練習を行っています。アカデミー生が一生懸命教えてくれるので、練習の雰囲気がとても良いです。

## 合宿中の過ごし方



なんだかんだ、子ども達は練習以外も楽しんでいます。(練習以外を一番楽しんでいるかも…)。

まだ、コロナ禍ということもあり、今まで通りの食事、お風呂、部屋などでの過ごし方とは少し違って、注意事項が多くあります。それもこれからのスタンダード（標準・基準）になってくると思います。それに慣れることも大切なことだと思います。

今の子ども達にとって、より良い経験が出来る合宿になるようにスタッフ一同準備していきます。

## 【合宿によくある質問】

■Q. 着替えはどれぐらい必要ですか？

A. 練習は、午前・午後と考えると計4回に分かれます。毎回着替えたとしても4セットあればたりと思います。例年ですと、着替えている子は少ないですが、準備だけは必ずお願いします。

■Q. 夜はパジャマですか？

A. 特に決まっていません。家で寝ておられる服装を持たせてあげてください。

■Q. 好き、嫌いが多いのですが大丈夫ですか？

A. 大丈夫です。食べることも合宿だと考えています。友達に食べてもらったり、頑張って食べてみたりとみんなで楽しく食事しています。多くのスポーツ団体が利用する施設なので、子供たちの好きな食べ物が多く出ます。

■Q. 夜が心配ですが

A. 合宿の価値がここにあると考えています。今までこの合宿には、夜不安な子供たちが大勢参加してきました。それぞれが頑張って乗り越えてきています。コーチの部屋で寝た子もいました。今回は、女性スタッフもいます。ご安心下さい。

■Q. 雨天の場合は室内で練習がありますか？

A. 1日目も2日目とも、午前中から夕方まで体育館で行いますので、室内シューズが必要になる場合もあります。上履き（古いシューズの裏をキレイにしたもので大丈夫です）ご持参ください。

■Q. 様子が気になって仕方ないのですが

A. 随時、合宿中の様子をツイッターで確認できるようにします。また、ブログからでも確認が出来るようにしていますので、ホームページのブログから確認もできます。緊急連絡が必要な場合はコーチの携帯電話まで連絡してください。※連絡先は下記に記載されています。



※重要なので、もう一度再確認です。

■ 申込期間：6月15日（水）～7月20日（水）

■ 定員：25名 ※定員になり次第募集を終了させていただきます。

初めての合宿なのでわからないことがある方、上記の内容以外で気になる点がある方には、合宿に関する個人相談窓口を設けています。

合宿に関する個人相談窓口はこちら

メールアドレス：[info@uniq-sytle.net](mailto:info@uniq-sytle.net)

電話番号：0120-242-007

