

保護者各位

平成 30 年 6 月 15 日

佐藤卓也

「1 Week キャンプ + ユニークキャンプ」

1 Week キャンプについて

2018 年夏、試合で良い結果を出してほしい。毎年、思っていることですが、今年は今まで以上にその思いが強くなり、それ以上に不安も大きいです。その良い結果を出す条件が揃っていないからです。その条件の一つが「膨大な練習時間」。要するに「練習量が足りない」のです。逆に言えば、練習量を足すことで、チャンスが大きくなると考えています。

そこで、この夏は今までの概念を捨てて、新しいことを取組むことにしました。ユニークスタイル開校時から「合宿」を大切にしてきましたが、その「合宿」を今夏は行いません。合宿は、普段から十分な練習量を行った上で、より質の高い練習、練習以外の改善を目的に行ってきました。その合宿を選択しなかった理由が、今のみんなには「練習量が足りない」ことで、「自信がなさそう」に見えるからです。大切なのは、試合の結果ではなく、試合までの行動に対して「こんなに頑張ったから大丈夫!!」「今、出来る事はやり切った」と言い切って試合に挑んでほしいのです。そこで、2泊3日の合宿をよりも、4日間～5日間のキャンプで集中的に練習を行い、もうこれ以上頑張れないと思えるくらいの練習をしてみようと考えています。こうした行動を起こすことが良い結果への近道だと考えています。

クラス	日時	場所	担当
アカデミー	7月23日～27日 9:00～15:00	第二浄化センター	黒田
チャレンジャー選抜	7月23日～27日(25日休み) 9:00～15:00	長柄運動公園	梅澤
チャレンジャー強化	7月24日～27日 9:00～15:00	大和高田市総合公園	佐藤
エントリー強化	7月30日～8月3日(1日休み) 9:00～15:00	長柄運動公園	梅澤
エン&チャレ	8月20日～8月22日 9:00～15:00	第二浄化センター	佐藤

合宿では、1日の練習時間が7時間なので、2泊3日であれば【最大21時間】です。今回の1Week キャンプは（1日6時間×5日間）、【最大5日間で30時間】の練習が出来ます。また、1Week キャンプの場合は、通常練習も開校します。なので、（1日3時間×5日間）、【最大5日間で15時間】がプラスされ【最大5日間で45時間】の練習になります。

#### アカデミークラスのみんなへ

正直に僕が感じていることを伝えます。みんなは頑張っています。でも、周りのジュニアも同じように頑張っています。それを知っているけど、周りのライバルたち以上に頑張っているとは、胸を張って言えないのではないかと考えています。だからと言って、1Week キャンプで補えるとは思いません。ただし、やれることを精一杯やって大会に挑んでほしいと考えています。自分が得たい結果を得るには、それ相応な行動が必要です。

#### チャレンジャー選抜クラスのみんなへ

結果目標と行動目標を知っているよね？結果は相手がいることなので思い通りになりません。でも行動目標は自分自身です。大切なのは「決める」という覚悟です。「やってやる！！」という覚悟を持って行動すれば、自分が目指している結果に近づけるはずです。

#### チャレンジャー強化&エントリー強化クラスのみんなへ

そろそろ、このクラスのみんなも次のステップに進んでほしいと考えています。それは「試合で勝つ」ことです。そのために必要なことを伝えます。「質より量」です。これを乗り越えられない人は「質を高める」ことも出来ません。まずはみんなに「質より量」を乗り越える経験をして、試合に挑んでほしいと思います。

#### エントリー&チャレンジャー

このクラスのみんなには、夏休み期間には平日限定フリーコースを特別開校しています。その目的は、連続して練習することで上達する楽しさを感じてもらい、頑張った自分に自信を持つこと。また、夏休みの生活習慣を崩さないこともあります。そして、夏休み後半の8月25日～26日でU1 グランプリ大会を行います。3日間この大会に向けて、練習するだけでなく、ルールやマナーを学び、試合に挑んでもらいます。ユニークスタイルは、テニスを習うだけでなく、テニスを頑張ってみる経験できることが他のテニススクールとちょっと違うところかもしれません。

### ユニークキャンプについて

ユニークキャンプは、「1Week キャンプ+ユニークキャンプ」とセットになっています。このキャンプはテニスとは切り離して、生活面・コミュニケーションを重視したキャンプです。テニス、ユニークスタイルという共通点はありますが、年齢がバラバラの中で、子供たち同士で協力し合って、自分がリーダーになってグループをまとめることや、周りの助けがあることで物事が進むことを理解してほしいと考えています。



### ■ユニークキャンプ

- 日程：2018年8月23日（木）～24日（金）1泊2日
- 場所：奈良県立野外活動センター 〒632-0231 奈良市都祁吐山町 2040
- 対象：全クラス

- 持ち物：帽子、日焼け対策、常備薬、保険書コピー、室内履きシューズ、雨具、

水筒（ペットボトル不可、氷が入るもの）、二日目のスポーツドリンク用、粉末剤、懐中電灯など、その他（おやつ、トランプ可）必要なものは適宜。お小遣いは1500円までをお願いします。

**※バスタオル、歯ブラシ、シャンプー、ボディーソープは備え付けがございませんので、ご準備をお願いします。**

水分が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。

- 部屋：コテージ 6～9名で使用します。

■ 参加費

エントリー・チャレンジャー 25,000 円

エントリー強化・チャレンジャー強化 32,000 円

チャレンジャー選抜・アカデミー 30,000 円

■ 申込み：7月31日（火）までに「合宿案内お申込みメール」よりお申込み下さい。

■ 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 8月2日（木）まで100%返金致します。

※8月3日（金）以降キャンセルは返金できかねます。

■ 移動方法：バス移動

エントリー、チャレンジャー、エントリー強化、チャレンジャー強化クラスは、行き帰りをバスで移動します。

集合：大和高田総合公園（8：30）

解散：大和高田総合公園（17：00 到着予定 17：30 解散予定）

アカデミー、チャレンジャー選抜クラス

行き帰りは交通機関（電車&バス）で移動します。

集合：奈良県立野外活動センター

■ 移動方法

【行き】近鉄・榛原駅北口バスターミナルより奈良交通バス針インター行き利用。

バス出発時間：平日9：12 発

吐山バス到着時間：平日9：22 着

（乗車時間：約20分 料金：片道大人410円 小人210円）

吐山バス停下車後、徒歩で西方へ約800m（入り口に看板有り）

奈良県立野外活動センター到着時間：9：40

※バスの本数が少ないので運転時間は確認してください。

【帰り】

近鉄・吐山発近鉄榛原駅行バス出発時間：平日16：51 発

## ■合宿 Q&A

Q. 服装はテニスウェアでないといけませんか？

A. 今回、テニス練習はありませんので、服装は自由になります。ただ、現地ではいろいろな体を動かすこともありますので、軽い運動ができる服装をお願いします。

Q. 着替えはどれぐらい必要ですか？

A. 暑さへの熱中症対策や汗による着替えもあると思いますので、4セットをお願いします。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。朝夕はまだ冷え込みますので、念のため、長袖・長ズボンをお忘れないうお願いします。

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勢参加してきました。それぞれが頑張っ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. 雨天の場合はどうするのですか？

A. 雨天により、外での活動が難しい場合は、室内でレクレーションを行いますので、室内シューズや上履き（古いシューズの裏をキレイにしたもので大丈夫です）のご用意もお願いします。

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。