



合宿でしか味わえないメリット。

### 1、圧倒的な練習時間

今回の合宿プログラムは3日間23時間で設定しています。一般的なテニススクールの1週間～2週間分に相当する時間を3日間で消化させますので、一気に詰め込まれた練習時間、それを乗り越えた時は何よりも大きな自信を与えてくれるはずです。

### 2、連続する成功体験

通常の練習では「人は忘れる」ので、そのために復習という時間が必要になりますが、それが省略されるため、学習したことの記憶が鮮明なうちにゲームをすることで成功体験を覚えさせやすくなります。これが合宿のメリットです。合宿では一つの練習に時間をかけることができるので、練習で得たスキルをゲームで実践するのを繰り返して成功体験を重ねることを目指します。

### 3、高い意識と競争力

意識が高いメンバーで過ごす3日間は、モチベーションを掻き立てます。周囲にトップジュニアいて、彼らの行動、姿勢、考え方。何を学ぶかは人それぞれです。いつもと違う環境に自分を置き、それが高いレベルを持った選手であれば、自然と自分の「テニスへの意識」もより高いレベルに持ち上げてくれるでしょう。テニスが上手くなるきっかけは「感情」が動くことが多いです。ライバルとの勝負、大舞台での勝利、大きな敗戦など、「感情が動く時に人は大きな力が動く」のです。一緒に過ごした仲間だからこそ、「負けたくない」という感情が動き、「勝ちたい」という欲求が練習効果をさらに高めてくれる事でしょう。

## そこのキミ！！今、こんなことを考えていないかい？

「練習しても全然上手にならない」「自分には才能がないのでは？」

そう感じている人もいるのではないのでしょうか？テニスを初めた頃は、ちょっとだけ頑張れば上達して、自分がどんどん上手くなっていき、自分に期待があったのに、最近はどんなに頑張っても上手くなっていない気がする。

**もし、そう感じていたら・・・ 大きな間違いです。**

成長が止まったように思え、興味や意欲が低下しやすくなる状態を「プラトー状態」と言います。技術的に上達する時は何らかの変化があります。スポーツの技術は毎日毎日少しずつ上手くなる訳ではなく、新しい技術に慣れるまでに時間がかかったり、小中学生では身体の変化に時間がかかったりします。そうした力の蓄積する時期がプラトーなのです。きっと誰にでも一度は訪れることでもあります。そして、その状態を乗り越える事ができた時、「ブレイクスルー」が起きるのです。ブレイクスルーとは、ある時突然に見間違えるような上達をすることです。今まで溜め込んだパワーを一気に放出した時です。

## では、どうしたらブレイクスルーが起きるのか？

それには2つの要素が必要です。

### 1. 「有能感」を得ること

テニスを始めたばかりは、ちょっとしたアドバイスで上手くなったり、技術的なコツを掴んだりして、自分が上達する「有能感」もっと簡単に言えば「上達する感覚」を経験していると思います。プラトー状態の時には、それが忘れられやすいのです。もう一度思い出す事で上達する感覚と自分への期待を持つ事です。

### 2. 「変化」を怖がらない

プラトー状態からスランプに落ち入る場合があります。プラトーは上達する感覚が得られないことですが、スランプとは、今までできていた事ができなくなることで、下手になっていく感覚に襲われる状態です。このスランプに落ち入ると「バーンアウト（燃え尽き症候群）」になる場合があります。こうした状況にならないためにも、プラトー状態から少しでもはやくブレイクスルーするキッカケを作らなければなりません。その為に「変化」することです。そのブレイクスルーを起こすキッカケとして、今回の合宿では、

### 【強くなるための「生活習慣」】

- 「試合に勝つ人の自己管理」とは一体何をしたらいいのか？
- プロになった黒田コーチから「学べる姿勢」と「取り組み方」とは？

### 【試合に勝つ為の「クロスラリー」】

- 相手に「攻撃させない」クロスとは…？
- 相手を「追い込む」クロスとは…？
- 相手の「足を止める」クロスとは…？

### 【みんなが我慢しきれない「ディフェンス」】

- ディフェンスが強くなる「フットワーク」とは？
- ディフェンスが強くなる「ショット」とは？
- ディフェンスが強くなる「ポジション」とは？

## この合宿で得て欲しいこと。

単に技術を覚えるだけでは、その技術をどうやって試合で活かすのかが解らず「宝の持ち腐れ」になってしまうことが多くあります。一つ一つ時間を掛けて説明できることで、理解を深めて、練習して、試合で生きる技術を習得します。それを県ジュニアで活かしてほしいと考えています。

また、合宿では生活を共にすることで通常練習では気付くことのできない「生活習慣」の違いを感じることができます。食事の量、荷物の管理、行動の早さなど、仲間との差を知ることで自分に足りない部分が見えてきます。



- 日程：2024年7月29日（月）～31（水）2泊3日

- 宿泊先情報

【場所】明日香庭球場 【住所】奈良県高市郡明日香村小山 183

【電話】0744-54-3645

【HP】<https://asuka-tennis.net/>

- 料金：32,000円（税込）
- 対象：アカデミー生、アカデミー育成
- 部屋：一部屋4名～6名で予定しています。
- 持ち物：7月29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：ユニークスタッフが用意致します。  
また、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：6月17日（月）から「会員ブログ・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7月10日（水）まで100%返金致します。  
7月15日（月）までのキャンセルは50%の返金、7月16日以降のキャンセルは返金できかねます。
- スタッフ  
佐藤卓也、黒田壮吾、その他

※その他、質問等についてあれば、ブログで回答していきます。

■ 練習スケジュール

7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
8:30 明日香庭球場現地集合	6:30 起床	6:30 起床
9:00 午前練習開始	7:00 散歩	7:00 散歩
12:00 午前練習終了	7:30 朝食	7:30 朝食
12:00 昼食	8:00 部屋の片づけ	8:00 部屋の片づけ
13:00 午後練習開始	9:00 午前練習開始	9:00 午前練習開始
17:00 午後練習終了	11:30 午前練習終了	11:30 午前練習終了
18:00 入浴	12:00 昼食	12:00 昼食
19:00 夕食	13:00 午後練習再開	13:00 午後練習再開
20:30 ミーティング・自由時間	17:00 午後練習終了	17:00 午後練習終了
22:00 就寝	18:00 入浴	18:00 現地解散
	19:00 夕食	
	20:30 ミーティング・自由時間	
	22:00 就寝	

**※重要なので、もう一度再確認です。**

■ 申込期間：6月17(月)～7月8日(月)

■ 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など、合宿についての個人相談窓口を設けています。

**合宿についての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