

屋島テニスクラブ ジュニアアカデミー プレーヤーズプログラムの心構えとルールについて

以下の内容を選手として自覚し守ってください。

仲良くすること

誰とでも仲良くすることができる選手が色々な人からサポートを受けられます。
仲良くできない選手は、友達が減り、居場所が無くなり、孤独になります。

挨拶をすること

コーチだけではなく、フロントやクラブのお客様、ジュニアの保護者など挨拶ができること。
自分が先に挨拶をすること。

誰からでも聞かれたら必ず返事をする事。

返事が無いと相手は気分が悪くなり、そのあとの会話や対応が悪くなります。
まず「はい」という言葉を大切に。

道具や施設を大切にすること。

ラケットを投げたり、ラケットでコートを押いたり、ボールを投げつけたり、スポーツ選手として恥ずかしい行為はやめましょう。自分で自分をコントロールする力が無い証拠です。コート整備も正しく丁寧にしてください。

セルフジャッジを誠実にできること

わざとでなくてもミスジャッジをする人は練習相手がなくなります。テニスは何歳でも正しく誠実にジャッジすることが求められるスポーツです。ミスジャッジをして勝とうとする選手は強くなりません。

誰にも負けない努力をすること。

努力しない人はいません。努力に限界はありません。限界は自分が決めるものです。
誰にも負けないという努力こそが成功への道です。

時間を守る、遅れる時は必ず連絡をすること。

時間にルーズは全てにルーズです。練習時間に遅れる選手は強くなりません。
練習前の準備、試合前の準備を怠らないこと。

試合会場にコーチがいる時は試合に入る前、試合後に報告すること。

試合会場にコーチがいる場合は必ず、入るコートや試合時間を報告してください。
試合後も試合結果の報告とアドバイスをもらうようにしてください。

できるだけ、自分のことは自分でする。

練習の準備、試合の準備など、自分のことは自分でできるように練習してください。
合宿などに呼ばれた場合、自分のことができないと現地で困ります。

自宅でのストレッチ

過度なトレーニングは不要ですが、お風呂上りなど毎日ストレッチを行うことがケガ予防になります。
特に成長期には充分気を付けてください。

食事と睡眠をしっかりとること。

運動量より食事でのエネルギー摂取が足りないとケガをすることが多いです。特に疲労骨折や成長期のスポーツ障がい
睡眠不足は成長に影響がでます。早く寝て睡眠時間を確保してください。

自分より弱い人、年齢が低い人との練習を大切にしてください。

自分も弱かったはず、年齢が低かったはずです。練習相手を選ぶような選手になると周りは協力してくれなくなります。結果自分の為にならないことが多いです。

自立すること。

自分一人でできることを増やしましょう。食事、移動、宿泊など、自分でできることはテニスの成長にも大きく影響します。
なんでも、お父さん、お母さんに頼ったり、今はできないことにチャレンジしなければ成長はありません。

時間あればゲームをしたり、携帯ばかりを触ったりと時間の使い方にムダが多い選手は練習もムダな時間を使います。

必要最低限の携帯電話やゲームは良いですが、行き過ぎるとテニスに影響がでると思ってください。
携帯を触ることを我慢できない選手だということです。