

いつもエボシテニスアカデミーのレッスンを受講いただきありがとうございます。  
当アカデミーでは、お子様たちの上達を必ずお約束できるレッスンを心がけております。

ただ、テニスの上達には、コーチのオンコート上での指導だけでは不十分で、ご家庭でのご協力も大変重要になると考えますので、まずは以下のことをどうぞご留意ください。（長文ご容赦ください）

テニスの上達には、学校で勉強が出来るようになるのと同じく、復習や予習が必要です。勉強で言えば、ただ学校に行くだけの子と、学校に行く前後に予習・復習をして塾にまで行く子ではとても差がつくと思います。

テニスも同じで、ただ決められた時間だけレッスンに来る子と、練習でやった内容をノートに取り、素振りなどの予習・復習をして家で必要なトレーニングをしたり、お休みの日に外のコートで保護者の方などとテニスをする子とでは当然同じ回数レッスンに来て差がつきます。

もちろん皆様の中でも目指すところはそれぞれだと思いますので、その予習・復習に多くの時間を割く必要はありませんが、全くしないのと、1日15分でする子では間違いなく上達に差がつきます。

もし具体的に何をすればいいかお分かりにならなければ、いつでもご連絡をいただければと思います。

またテニスの上達と一言で言っても内容はそれぞれで、やはり当アカデミーでは上達＝試合に勝てるテニスということが一番に考えます。

そうなると、最低限必要な技術指導は当然必要で、やはり基礎的なことがしっかり出来て高い目標が達成できると考えています。ただ、その技術的なことを教えることは正直コーチにとっては最低限の仕事であり、そこまで難しいことはありません。大事なことはそれ以外の精神力や体力、体格、怪我をしない体作り、忍耐力、思考能力、人前でも堂々と出来る力、失敗を恐れない力など数え切れないほどの要素が必要になります。

以下、具体的に挑戦して欲しいことを挙げておきます。

やって欲しいこと

- テニスノートを作る
- レッスン前後の素振り 5分
- 自重力でできるトレーニング（腕立てやスクワット、体幹など）

- 週末のジョギング 20-30分
- カードゲームやボードゲーム、パズル
- たくさん食べる
- 間食はあまりしない
- ストレッチ
- カラオケ
- 小学生くらいまでは他のスポーツ
- 週末の親子の球出し練習
- 部屋の整理整頓
- 家のお手伝い
- 早寝早起き
- 努力したことに対してたくさん褒める（保護者の方）
- コーチへの相談（保護者の方）

やって欲しくないこと

- スナックや甘いもの食べ過ぎ
- 遅刻や欠席
- 炭酸飲料を飲むこと
- 荷物持ち（保護者の方）
- 技術指導（保護者の方）
- 試合に負けて怒る（保護者の方）
- 周りと比べる（本人と保護者の方）
- レッスンや試合中のボール拾い（保護者の方）

多分他にも出てくるかと思いますが、またその都度ご相談させていただきます。

#### **【確認】**

**コロナの影響で、引き続きグループレッスンのコート内での見学はご遠慮いただいております。プライベートレッスンに関しては1名さままでは可能です。また小さいお子様の入場は思わぬ怪我につながることもありますので、ご注意ください。**

EBOSHI TENNIS ACADEMY

代表 馬場猛（日米プロテニス協会認定指導員）