

ジュニア選手 心得

※テニスを愛する選手・保護者の皆さん、テニスに向き合う姿勢をみんなで考えましょう。

私達は大好きなテニスの価値を高め、テニスに関わる自分自身の生活を豊かなものにするため、次の事をジュニア選手の心得とします。

1. 生活を通して

★フェアプレー

試合で培ったフェアプレー精神を活かし、家庭や学校などを含めた社会活動においてもルールを守り、フェアですがすがしい行動を心がけます。

★コミュニケーション

コート内外を問わず、知り合えた仲間とのコミュニケーションを図り、テニスの輪友達の輪を広げるようにします。

★自己管理

誇りあるテニスプレーヤーになるために、食事をバランス良く取り、勉強もおろそかにせず、家庭内や学校生活などでの日常生活を通して、しっかりと自己管理に努めます。

★土台作り

将来大きく成長するために、オンコートのテニスの練習だけではなく、他のスポーツや体づくりに取り組み、運動能力を高める事にも挑戦します。また、オーバーワークに注意して障害を防ぐようにします。

2. コートでは

★尊敬と感謝

家族・クラブの仲間やコーチはもちろん、試合会場や大会宿舎などでの「テニスに関わるすべての人々」に対して尊敬と感謝の気持ちを持って接します。そして何よりもテニスを出来る事への感謝の気持ちを持ってプレイします。

★ベストプレイ

どんな状況でも勝利のために最後までひたむきに全力を尽くす「ベストプレイ」を心がけ、たとえ勝っても「相手を思いやり」また、たとえ負けても「敗戦を誇りある態度」で受け入れしっかり相手と握手を交わします。

3. 夢を持って

★知識を知恵として取り出し工夫を重ね、夢の実現に向かって日々楽しく「挑戦」します。

伸びる選手の条件

選手自ら考え、行動することで「人間力」を養おう！

1・夢（目標）を持ち続けている。

- 願望を持ち、その炎を燃やし続ければ、可能性は限りなく広がる。
- 未来の自分のあり方は、現在の自分が鍵を握っている。
- 夢があれば苦労も苦勞でなくなる。

2・負けず嫌いである。

- 何でもいいから一番になる！（技術、体力、走力、戦略、度胸・・・）
- ライバルを探し、それに負けるな。
- あきらめるな！（他に方法がないか？）粘れ！（まだ答えは出ていない）

3・考える力「ストーリー・プラン」がある。

- うまくなる為は何をどうすればいいのか？（疑問）
- 知識と情報を集め、いつでも出せるように整理しておく。（知恵）
- **Plan** ⇒ **do** ⇒ **check**（目的意識→実践意識→確認意識）

4・感じる力「つながり」を理解できる。

- 学んだことを体で感じて理解できる。
- 自分に必要なこと（フィジカル、メンタル面）を知る。
- 相手が読める→（読むトレーニング＝セオリーを熟知しておく）

5・継続する力を持っている。

- できないのではなく、やらなかっただけ？
- 習慣にする（1日20分はこれをする×一生＝習慣）
- 自己成長

6・傲慢と謙虚のバランス

- 表の傲慢＝自信が過信に変わった時（こんなはずじゃ・・・→あせりになる）
- 裏の傲慢＝わがまま、結果を考えてビビる。
- 試合では、謙虚さ（恥ずかしさ）を出すな。

7・何事にも感謝の心が持てる。

指導者、家族、チームメイト、テニスに関わるすべての人々に・・・
自分の用具に、コートに、相手に・・・
そして今、コートに立って練習や試合ができる事の喜びに感謝する。

ジュニア選手の試合参加心得

以下にのべることは、すべてのトーナメントにおいて、ジュニア選手によりよいスポーツマンシップを発揮させるための指導書として、日本テニス協会（以下「協会」が制定したもので、試合に参加しようとする選手諸君は、この「心得」に従って行動しなければいけない。

（１）トーナメントの円滑な運営に対する協力

- A. 競技開催要項をよく読んで、その指示に従い行動すること。
- B. 締切日に間に合うよう、早めに参加申込を完了すること。
- C. トーナメントの当日には、試合指定時刻に十分余裕のあるよう会場に到着し、競技本部に出席を報告して、試合がいつでも行えるよう準備待機をすること。
- D. 試合コートが割り当てられるまでは、本部近くに席をとっていること。
- E. 会場を離れる場合には、次の試合の時刻あるいは日程を、本部で確認しておくこと。
- F. 予定された試合日には、必ず会場に行くこと。正当な理由のない限り、決して棄権してはいけない。また決められた日程に従って、全試合をプレーすることができないようなトーナメントには、初めから参加してはいけない。

以上のように、トーナメントを円滑に運営できるよう、みんなで協力すること。

（２）容姿

選手はいつもきちんとした、礼儀正しいテニスウェアを着用していなければいけない。この規定に違反した選手は、レフェリーからプレーすることを止められる事がある。

（３）試合中の選手心得

- A. 選手は、日本テニス協会が公式に定めた諸規則をよく理解し、これに従わなければならない。
- B. 試合中、選手は他からいかなるアドバイスも受けてはならないし、また選手の父兄、友人、コーチ、あるいは、観客と話し合ってはいけない。但し、第2もしくは第3セットの間の正式に休憩が認められているトーナメントでは、その休憩時間中はコーチングを受けることができる。
この規定に違反した選手は失格させられることがある。
- C. 次のようなことは、スポーツマンシップに違反した行動とみなされる。
 - 1. かんしゃくを起こすこと。
 - 2. どなったり、みだらな言葉を口にする事。
 - 3. ひどい悪口を言うこと。
 - 4. いやらしい態度をとること。
 - 5. ラケットを投げたり、何かにラケットをぶっつけたりすること。
 - 6. ボールを投げつけたり、ラケットをたたきつけたりすること。
 - 7. 相手方をだますこと。
 - 8. わざとぐずつくこと。
 - 9. 大声を出したり、腕やラケットを振り回したり、音を立てたりして、わざと相手の気を乱すこと。

以上のような行為は、何らかの罰則を受けるか、そのトーナメントを失格することがある。

- D. 第1サービスが明らかにフォールトのとき、わざとネットを越して返球するのは、相手方に対して失礼に当たる。
- E. フットフォールトは規則違反である。
- F. ダブルスで、ボールがインプレーのときのパートナー同士の会話は、手短で簡単に行う。
- G. ボールが身体や着衣に触れる (Net・touch)、ネットに触れる、ネットを越えてボールを打つ (Net・over)、ノットアップ等の規則違反の行為に対しては、自分から正直に自発的に申し出なければいけない。
- H. 相手方が用意する前に、サービスをしてつけ込むようなことをしてはいけない。そうした場合には、相手方にレットを主張する権利がある。しかし、相手方がボールを打つかあるいはボールを打とうとしたときは、ノットレディのクレームをつけることはできない。
- I. 隣り合ったコートで試合が進行しているときには、そのコートの選手達にも、自分がそうしてほしいと思うのと同様な礼儀をつくしなさい。プレーの進行中はそのコートのそばに近づいたり、後方を歩いたりしてはいけない。またプレーが進行中に自分のボールのことを尋ねたり、隣のコートにボールを返したりしてはいけない。

