

たなかクラブだより令和2年4月号

コロナウイルスが教えてくれるもの

「stay home」をスローガンにした外出自粛は、東京駅の利用者が80%激減する程の効果で感染が大幅に減っています。しかし、まだ感染は続いており、さらに1ヶ月延長が決まりました。当然休校と同時に全ての卓球大会も中止となりました。このコロナウイルスで日本はブチ戦争の貴重な疑似体験が出来ました。日本は戦争は起こらないと信じていますが、日本の周りには危険な国があります。将来必ず戦争が起こると考えます。次はミサイルが飛んで来た時のことを考えなければなりません。

本を読むことがなぜ必要か

人が健康であるためには2つの栄養素が必要だと考えています。
 ・1つは体の栄養で、口からとる食事です。(現代はほぼ満足)
 ・2つ目は心(頭脳)の栄養で、それは目と耳から得る知識です。世の中には実に様々な人がいて、自分の興味のあること、自分の知らないことを、本が広く深く教えてくれます。幸せな時代です。悩んだ時や落ち込んだ時は優しく「心の治療」をしてくれます。成功を目指す時はヒントや事例で「心の栄養」を補給します。各分野で成功した人からは独創的な生き方や信念を学び、自分も見習いたいと思います。これらは全て心の栄養となります。最近子供達に感想文を書かせています。卓球の技術だけでなく本を読むことで心に栄養を与えて心の成長を願っています。

私が書いた本の「いつも初心になり勇気を持って夢を追え」の読書感想文を紹介します。子供たちは現在心身ともに成長期です。本を読んで自分が心から感じたことは心の栄養となって自分の心を強くしていくと思います。

いつも初心になつて夢を追え 負ける心理とその対策

鴨宮中学2年 伊東幹人

僕は神奈川県新人戦団体戦決勝でチームが2対1でリードしている場面で4番のシングルスに出場しました。

そして、ゲームカウント2対1の4ゲーム目、6対1でリードの場面から勝ちを意識して逆転負けしました。それで県大会優勝と全国選抜大会出場を逃しました。

試合後、コーチに「間をあげればよかった」と言われました。たしかに考えてみれば間をあげていなかったと思いますが、その時は気がつきませんでした。

監督が書いた本を読み進めている時に逆転負けする時の「負ける心理とその対策」と言う項目がありすぐ見て読みました。

その中に「もう勝った気分」と言うのがあり、読むと、僕の新人戦の時と同じだと思いました。

また、その他にも「失敗不安」「守り勝ち気分」というのがあり、それらも自分が今まで逆転負けした試合の中にもありました。それらのことに対して答えも書いてありました。

その後そのことを意識して練習しているクラブ内でも逆転勝ちすることが多くなってきました。

その意識することにしたのは、上昇志向と自己暗示で、前よりも試合を良く考えてするようにしたことです。

今年の夏の総体では新人戦の反省を生かして最後まで勇気を持って、しっかりと考えながら戦い、県大会の団体戦で必ず優勝したいと思っています。



読書感想文 松田小学校4年 深澤健太

本をよんでかんとくが十五才の時にはたらいっていたことにおどろきました。ぼくが十五才の時はまだ中学3年生だと思えます。

かんとくは十六歳の時には卓球をえらぶか、学業をえらぶかでやんでいたことにもおどろきました。

かんとくがその時に卓球をえらんでくれたことで今ぼくたちが卓球をすることになったことを知りました。かんとくが卓球をえらんでくれてよかったです。

それからつ夜でサーブ練習するなんてすごいと思えました。ぼくだったらつかれ過ぎて眠ってしまいます。

バックサーブをおぼえようと思つて、入る回数を千回、少し上達して相手コートにボールを固定して連続百本当たるまでの目標を達成した時もうつ夜だった。

バックサーブを相手コートに入る回数千回をてつ夜までかけてすることはすごいと思えました。



南木貴充さんから皆さんへ

コロナが早く収まって皆さんと卓球をやりたいですね。今回は自分がたなかクラブに通っていた中学生の頃の思い出をお話します。当時、周りの人はバック系を含めた全面的な練習をやっていましたが、僕は自分が好きで得意なフットワークとドライブ中心の練習ばかりしていました。中学2年の春のある日、監督から「貴充、お前のフットワークとドライブは県NO1だと思うが今のままでは、5ヶ月後のカデットで県代表にはなれないよ」と言われました。しかし、僕はその言葉を素直に受け取りませんでした。その後の練習はサーブやバックハンド関係が多くなりましたが、それらの練習が苦痛でふて腐れて練習をしていました。そのような時にも監督は諦めず何回もその必要性を説明して多球練習で根気よく相手をしてくれました。そして、徐々にその練習の成果がはじめてクラブ内でも勝てる回数が多くなってくると、今までとは逆に自分からそれらの練習を積極的にやるようになりました。

カデット大会直前の夏休みは自転車車で二宮から卓球場まで通い2時間のサーブ練習がノルマでした。それらの練習成果はカデット予選で発揮されました。サーブで相手を崩すことで得意なドライブがよく決まり、相手の強打もブロックで止まり、練習したバックフリックも良く、1回戦から代表決定戦まで1セットも取られずに県代表になりました。さらに代表決定後の順位決定戦でも今まで負けていた選手達に勝ちました。その時の経験が高校でのインターハイ出場や、大学で卓球を続けられた要因です。この時の数ヶ月の色々な出来事や経験は自分にとっては貴重な財産になっています。

