

内容

1. 『私の指導法』
(ソフトテニスマガジンより抜粋)
2. 部長杯争奪戦試合結果
3. ソフトテニス部合唱団花を飾る
4. 第1回ソフトテニス研修会
5. 平成8年度公式戦試合結果

1. 『私の指導法』

ソフトテニスマガジンより抜粋しました。強い実業団チームの指導者の考え方には相通ずるものがあると思います。

指導方針

一人前以上の仕事ができ、良き常識人として評価された上で好成績を残してほしい

1988年に京都団体が開催されるのを機に、それまで20数年間京都中央信用金庫の単なる同好会的な(共済会の福利厚生)クラブであったソフトテニスの女子クラブを「実業団中信ソフトテニス部」として発足させ、現在に至っています。私は、1965年に京都中信入社以来、中学、高校、大学とソフトテニス一本でクラブ活動をしていたこともあり、現在はソフトテニス部の監督として選手と音楽をともししている毎日です。

私の、実業団チームを指導する信条のまず第一番目は、何と言っても仕事がしっかりとできなければダメだと言うことです。我々はテニスをするので給料をいだけ、プロではなく、本来の銀行業務に全力投球することがもつとも大切なことだと思っています。同時に選手は各支店に配属されているわけで、その店舗の上司、同僚に可愛からなければならぬと指導をしています。可愛かられる、ということとは、その職場で一生懸命働いている証です。我がチームは日本リーグに所属し、各種の全国大会に出場のため、一年に何日間か特別休暇をいただき、遠征に出かけます。そんなとき、まわりの同僚から「がんばってきてくださいね」と声をかけられて出発できることほどうれしいことはありません。そのような環境を選手自身で作ら出すように言い続けています。

第二番目は、選手にはテニスのみの生活をせずに自分の生活を楽しむように言っています。そのために練習日は火・木のナイター(18時〜21時)と土・日(10時〜16時)とし、月・水・金のナイターは休みにして、練習とプライベートな時間のメリハリをつけています。テニス、テニスで明け暮れた学生時代と違い、たまには恋もし、カラオケにも行き、また自分の趣味を生かしたい年頃でもあり、それをセーブしてまでテニス漬けにしては実業団としての選手寿命を縮めるのではないか、という考えで

今までやってきました。その結果入社してテニスがいやになってすぐに退社したり、クラブ員同士が仲が悪くなって退部するという例はなく、平均3年から5年程度クラブに在籍し、その後も京都中信の職員として継続して仕事を続けている選手が多くいるのが現状です。

第三番目は、優秀なプレーヤーである前に常識のある社会人であってほしいと言っています。礼儀作法をしっかりと身につけ、先輩、後輩のけじめも正しくでき、明るく朗らかな態度で勤務してくれることを望んでいます。そのようなことがしっかりとできれば、テニス仲間からもマナーの良い選手として評価されるのではないかと思います。

第四番目は、ゲームに関することですが、第一ゲームの第一球目に全精力を集中させて入るように言っています。たとえ、その第一球目のポイントをとったとしても、気持ちを集中させて入ったゲームは必ず勝ると言って指導しています。反面、安易にガラッとした気持ちで入れば、第一ポイントを得たとしても負けにつながるゲーム展開となります。一試合精進力を集中させ、維持することはたいへんですが、大きな大会ほどこの集中力が左右するのです。このことは当然仕事にも結びつくことであり、朝の開始一番のお客様を引き締まった気持ちでお迎えすれば、閉店までミスがないのと同様のことだと思っています。

京都中信の選手は短大、4大卒が大勢を占めており、ある程度の技術と過去の優秀な実績をバックに入部しています。それゆえに、ともすれば基本を怠ったプレーをする場合があります。そして、それが敗戦につながるケースが今までも多々ありました。私はそういうことをなくすために常々「初心に願ひて、もつとつと基本を大切にせよ」と言い続けており、このことを第五番目の信条に挙げています。幸い、昨年度まで4日

京都府

京都中央信用金庫

当金庫は1940年6月に設立。地元では“CHUSHIN”の愛称で呼ばれ、常に親切丁寧を旨として、京都を中心に地域社会に貢献しています。全例の421信用金庫中、預金、貸出金ともに全国第4位。支店数92店舗は全国1位を誇っています。

ソフトテニス部は1962年に後援者の福利厚生、健康増進を目的とした共済会サークルとして創部されました。その後、「京都国体」を目指し、87年、女子の部を実業団チームとして発足し、88年には京都府競技力向上対策本部から団体強化運動部の指定を受けて活動しています。

現在の部員数は監督以下11名で、練習は毎週火・木曜日に業務終了後の午後6時から9時までナイター練習を中心に実施し、土・日曜日・祝日は午前10時から午後4時まで、試合のない日と雨の日以外練習日となっています。ナイターでは、全支店が遠いため、業務を終えた者からコートに集合して練習を開始します。全戸訪問や会議などで遅くなって来る場合もありますが、短時間に集中してそれぞれが練習に励んでいます。「仕事とソフトテニスを両立してこそ真の実業団チームである」をモットーに、部員全員が一生懸命がんばっています。

実業団デビューは87年実業団総大会に(開例し、初の日本実業団リーグに出場してベスト16。その後、89年ベスト8、90年に第5位、91年には第3位となり、92年に日本リーグ入りを果たしました。そして、92年の日本リーグで第6位、93年は第4位、94年は第7位。また、94年の全日本実業団選手権大会第3位にもなりました。

個人では、93年全日本社会人選手権大会ベスト16(上島 雅博)。昨年の全日本総合選手権大会では第3位(石井 小宮)、シングルスでも第3位(尾崎)、団体では6年連続入賞などの活躍をしています。

〒600 京都市下京区四条通烏丸西入ル
TEL 075-223-2525(大代)

間主将であった石井直子選手(平成6年度皇后杯3位)、今年度から主将の尾崎真弓選手(平成6年度シングルスランキング3位)も練習の虫であり、私の考えを常に選手に伝え、基本に忠実に毎日練習を繰り返してくれているのはうれしい限りであります。

以上、読者の皆様にはあまり参考にはならないかもしれませんが、思いがけず、もう一度声を大にして言いたいことは、本来、実業団の選手(チーム)というのは、まっすぐ仕事が一番以上にでき、社内の人たちから可愛がられ、社会人として良き常職人である他人から評価され、その上で好きなソフトテニスに自分の青春を賭けて好成绩を残すという人物であってほしいということです。そして、私の監督としてのこれからの目標は、前述したことが出来る選手に育て上げ、必ず近い将来に、日本一の実業団京都中央信用金庫ソフトテニス部の出発のときである。

指導

監督・田中豊弘



●田中 豊弘(たなか・とよひろ)
昭和17年6月23日、京都市東山区生まれ、52歳。京都市立洛東中、京都市立日吉ヶ丘高、同志社大卒。昭和40年4月京都中央信用金庫入社。昭和58年1月より八幡山社、大塚、駅前、七条各支店長を歴任。平成5年5月常勤理事に就任。昭和62年4月より京都府ソフトテニス連盟理事、同時に京都中央信用金庫女子ソフトテニス部監督に就任。現在に至る。

2. ソフトテニス部合唱団花を飾る

平成7年4月20日に当部の助監督の川越謙久氏が麻子さんとめだたく挙式をあげられました。

披露宴の中でソフトテニス部合唱団が会場を静まりかえらすほどの迫力でソフトテニス部の存在を強烈にアピールしました。合唱団長の渡辺邦夫氏は『今度結婚される方は是非声をかけて下さい』と次回のステージに意欲を燃やしていた。川越謙久・麻子さん本当におめでとうございます。



川越謙久・麻子さんの
キャンドルサービス



当部が誇る合唱団

3. 部長杯争奪戦試合結果

第55回、第56回、第57回部長杯優勝者の写真と順位結果を掲載します。

第55回部長杯
(H8年3月実施)

優勝



杉山(晃)・加藤(和)組

- 第2位 比留川・高峯組
- 第3位 加藤_若・小松組
- 第4位 安池・高橋_浩組
- 第5位 渡辺・青木組
- 第6位 福田・阿部_雅組
- 第7位 梅木・加藤_哲組
- 第8位 北崎・内組
- 第9位 太田・岸浪組
- 第10位 木藤・内田組
- 第11位 名取・鈴木_奈組

第56回部長杯
(H8年9月実施)

優勝



青木・内山組

- 第2位 杉山・名取組
- 第3位 小松・高橋信組
- 第4位 毛塚・加藤_和組
- 第5位 福田・阿部_雅組
- 第5位 木藤・加藤_哲組
- 第7位 大西・加藤_若組
- 第8位 梅木・石井組
- 第9位 渡辺・北崎組
- 第9位 阿部_雅・鈴木組
- 第11位 杉山_晃・内組
- 第11位 比留川・高橋組
- 第11位 安池・細野組

第57回部長杯
(H7年11月実施)

優勝



高橋信・高峯組

- 第2位 加藤_若・加藤_哲組
- 第3位 木藤・北崎組
- 第4位 名取・高橋_浩組
- 第5位 石原・内山組
- 第5位 安池・内組
- 以下参加チーム
- 阿部_雅・奥村組
- 阿部_雅・内田組
- 比留川・杉山_晃組
- 梅木・石井組
- 川越・細野組
- 青木・大串組

(鈴木)

4. 第1回ソフトテニス研修会

平成7年2月24日に『第1回ソフトテニス研修会』が大沢公民館にて開催された。ここに発表内容を載せたいと思います。

雁行陣におけるポジションと
コンビネーションの考察

石井裕二

1. ポジションの基本

- 1-1 前衛のポジション
1/3の分担の中で一番強気な位置へ。
- 1-2 後衛のポジション
1/3の分担の中間へ。(左右1/3づつ)

2. コンビネーションとして

- 2-1 前衛のポジションを決める要素
 - a) 1/3のセオリー
 - b) 味方後衛の打ったボールの質
 - c) 敵後衛が打てるボール
- 2-2 後衛のポジションを決める要素
 - a) 味方前衛の取ったポジション
 - b) 自分の打ったボールのコース

3. まとめ

前衛がポジションで頑張ると後衛は相手のボールを読みやすくなり、余裕がでてくる。
後衛に余裕があると前衛は、大胆なポジションを取りやすくなる。
自分が頑張ると相乗効果でおたかの相乗な展開になる。

「試合に勝つために」(後衛編)

前衛に望む事

- 前衛の基本は「守り」守りがある、こそ攻め。
自分の後衛がボールを打った時には守る。
- アタックを止めて欲しい
- ローボールの練習を!
- むやみやたらに動き回らない。
次にきびしいコースに攻められる

10-4-47

パートナーとのコミュニケーションについて

川越謙久

- ・コミュニケーションはパートナーの信頼関係を築く為には不可欠
- ・コミュニケーションを考えるポイント
「どんな言葉をかけるのか」
「どのような言い方をするのか」
「どのような雰囲気や表情や態度を示すのか」

① パートナー同士相互理解し、相互援助し合うこと
100+100=250
パートナーを心理的援助。「心の支えになる」

② パートナー同士がお互いに自信を与え合うこと

③ ミスをしてもパートナーに必要以上に謝らないこと
相手につけ入るスキを見せないように

④ 基本 = 「パートナーのいいプレーを誉め、ミスプレーを励ます」

⑤ 試合中に言葉でのコミュニケーションも交わすこと。

⑥ 感情表現は極力言葉・態度に表さないこと

100+100=250 か 100+100=150 か

「ミスしても、責めず笑顔で元気づけ」

- スマッシュを追いかけて欲しい
・モーションでも可
- ストロークの練習を! 欲しい

その他

- 後衛はそれほど強くとにかく70%守り!
(あきらめずボールをヒリに行く)
- 勝っている時は、どんな攻めも→攻めパターンを変えない
負けている時は、何をしても→後衛が主本で
- 敵の打つボールのコースを冷静に予測する

10. 自分が納得するまで練習する→それによって自信が上がる!

11. 後衛はストロークを安定させる

12. スキがあれば攻めを攻め続ける

13. 理屈を理解してから練習に望んで

試合の中で多少時間かけても構わない。
14. 他の部との練習会へ参加を作る

相模ソフトテニス部 研修会資料

テーマ

「試合に勝つために(心理面)」

発表者 大西 俊光

僕がテニスと出会ったのは、中学生の時でした。「総説は、力なり」という僕の大好きな言葉があります。そして、夢と希望に向い10年近くソフトテニスと付き合っています。その間には数々の賞に与えられた経験がありました。そして迷い、焦り、自信を失った事もありました。
高校3年生の関東大会での事。突然手指に激痛がはしり、痛みをこらえての試合。不安の中で「我慢、我慢」と心の中で繰り返しながら、一生懸命乗り切りました。
社会人になり、本格的な治療をしようといくつかの病院に行きましたが、よい結果は出ませんでした。思い切って、北里大学病院で診察を受けることになりました。半年間、何回も検査を繰り返してその結果、腕の骨をとって手術にプラスする手術をすることになりました。1ヶ月の入院、そして2ヶ月のギブスでの日々、不安の中皆さんの暖かい心で支えられ、今は思いきりボールを打てるまで回復しました。僕にとって1年のブランクは短かったけれど、今考えると、僕からテニスを取ったら何も残らないと言ふ事を教えてくれた1年でした。

スポーツをする上で大事なことは以下の2点ではないかと思っています。

- ①いつも平常心を保つ
- ②自己管理をしっかりする(健康面やケガ等)

僕の場合、②ができていなかったで回りの人に迷惑を掛け、自分でも苦しい・辛い思いをすると言ふ事を身を持って知りました。これからは焦らず努力すれば、あの苦しい手術に耐えた僕としての経験の日々が無駄にならなかつたと思える日が来ると思っています。

今、考えるに僕に自分に負けていた時期がありました。パートナーへの気遣いと自分自身の気遣いからソフトテニスから少し離れたいとなり、退会したのです。高校3年の夏休みに「硬式テニス教室」に通いはじめました。その結果、手指を痛めることになった訳です。

- * 迷ってははいけません!
- * あせってははいけません!
- * 自分に負けてはいけません!

これからは、楽しみながら焦らず頑張ろうと思っています。

僕なりのテーマに対する答えは、

平常心を保つ・自己管理をしっかりする・焦らない 事だと思っています。

これからも数々の試験に挑みながら、夢に向かって努力と精進を続けていきます。

遅いですが平成8年度の新人です。よろしくお願いします。



杉山晃



加藤哲佳

試合に勝つために

1ゲームめ	前 普通バヤる(油断ない)。様子を見る ミスしない。手の内は見せない。声を出す 後 いさなり攻めない。自由バヤる。声を出す。 ウォームアップのつりて気楽バヤる。
2ゲームめ 0-1	前 少し取りこく。後衛と話をし、1ゲームめと同じ 緊張ない 後 前衛と同じ
3ゲームめ 0-2	前 任掛ける。声を出す。矢張りやる。間を取る ポジションを変える。 後 前衛を攻める。思いきりやる。間を取る。
4ゲームめ 0-3	前 いらざるおる。あきらめな。勝負をする 後衛に指示する 後 つなぐ。あきらめな。平常心でやる。 とくかく相対する。

後衛に望むこと。

- ・打てるボール打つ。コースをおおくり変えない。前衛に取られぬ。
- ・弱気になるな。コートを広く使、1歩引
- ・ボールを打つあきらめな。アタック走る。

5. 平成8年度公式戦試合結果

遅れましたが平成8年のソフトテニス公式戦の好結果を載せましょう。

日付	県・中央大会	日付	重工・市大会
4/7	春季大会(横山) 太田・北崎組 ベスト16入り 鈴木・杉山組 ベスト8入り	5/12	市民選手権大会(横山) 阿部・渡辺組 準優勝 鈴木・内田組 第三位入賞
4/14	関東大会県予選(大津) 阿部 _縣 ・名取組 代表決定 杉山・内田組 代表決定	5/12	春季大会(横山) 安池・高橋組 優勝 阿部・名取組 準優勝 太田・北崎組 第三位入賞
4/19	東日本大会県予選(横山) 阿部 _縣 ・名取組 代表決定 太田・北崎組 代表決定 安池・高橋組 代表決定 大西・内山組 代表決定 杉山・内田組 代表決定	6/2	春季チーム対抗(横山) 三菱重工A 第三位入賞
6/2	全日本実業団県予選(田村) 第3位で三菱相模原 代表になる	6/30	関東地区重工大会(相製) 事業所対抗 相製 優勝 三菱選手権 阿部 _縣 ・名取組 優勝 太田・北崎組 準優勝 安池・高橋組 第三位入賞 成壮年女子の部 梅木・加藤 _市 組 優勝 石原・渡辺組 準優勝 加藤・内田組 第三位入賞
6/18	全日本社会人県予選(横山) 阿部 _縣 ・名取組 代表決定 太田・北崎組 代表決定 青木・高峯組 代表決定	9/15	市内選手権大会(横山) 安池・高橋組 優勝 大西・内山組 準優勝 阿部 _縣 ・北崎組 第三位入賞 杉山・内田組 優勝 加藤 _市 ・鈴木組 準優勝
8/3,4	全日本実業団本戦(大阪) 第2回戦 1-0 *大脚剛所(岐阜) *本大会第3位チーム		
10/27	秋季大会(大津・田村) 川越・石井組 ベスト16入り 加藤・下山組 ベスト4入り	10/6	秋季大会(横山) 阿部・名取組 優勝 安池・高橋組 準優勝 大西・内山組 第三位入賞 加藤 _市 ・内田組 第三位入賞 石原・渡辺組 準優勝

編集後記

大変発行が遅れて申し訳ありませんでした。今年も一年頑張りましょう。