

○ 好きな歌

心が変われば人生が変わる  
心が変われば、態度が変わる  
態度が変われば、行動が変わる  
行動が変われば、習慣が変わる  
習慣が変われば、人格が変わる  
人格が変われば、運命が変わる  
運命が変われば、人生が変わる

本物の決心ができた人は、自分の中の怠けたいとか、らくしたいという自分を抑えられるようになる。そうすると変わってくる。

○ 素質について

強くなる6つ

- 1 卓球が好き
- 2 負けた悔しさを忘れない
- 3 努力することができる
- 4 プラス思考で考えられる
- 5 目標を持っている
- 6 素直であること

1 卓球が好き

2 負けた悔しさを忘れない

「負けを知り、負けを生かし、勝ちを知る」

- ・自分の課題がわかる人といわれたら、わからない人が多い  
負けたとき・何が悪かったか 2つぐらい考え 課題練習をする  
良かったところ 1つぐらい考え 練習する

3 努力することができる

- ・毎日コツコツと 振りを早くする練習、体力をつける
- ・卓球をしている間だけでなく、できることをやってみる

4 プラス思考で考えられる

- ・一生懸命やればやるほど、壁にぶつかることがある
- ・スランプの時、このスランプを乗り越えたら、強くなる。だから、もう一度、基本の1からやり直そう 等
- ・苦しいときにあせってはダメ  
怪我で練習ができないとき、自分がどういう卓球をしたいのか考え直す機会だ、怪我をしていないところの筋肉を鍛えよう 等

5 目標を持っている

- ・身近な目標・中間的な目標・大きな目標を持つ
- ・全日本のチャンピオンになっても、世界チャンピオンを目標にする人が少ない
- ・もし県チャンピオンになったら、来年も県チャンピオンになろうではなくて、よし次は全国でランク入りしよう とか。少しぐらいの目標が達成されても、満足しない。次の目標に向かっていく

6 素直であること

- ・どんなにいいことを聞いても、それを実行に移すのは自分自身  
全て自分の心の問題 「心できずして、何もできず」

○ 元気は当たり前

本気で 根気で 負けん気でやる

○ 練習は試合のように、試合はもっと試合のように

集中してやれる。気合いが違う。試合を練習のようにやってはダメ

○ 行動が心を変える

歩き方、構えなど外見から強そうに見えるように行動してみる

- 自分自身を信じる
  - ・本気でやって、自分の力を引き出そう。今は1割も出してないだろう
  - ・自分を信じられるだけの努力をする
- 自分で限界を作らない
 

限界がきたところで、もうだめだと思ふ人と、今はできなくても頑張れる人とで差ができる。

自分で限界を作っているだけ
- 自分の限界を超えるコツは、大きな声を出す。
- 試合に勝つ6つ
  - 1 サーブがよいと勝ちやすい
  - 2 レシーブがよいと勝ちやすい
  - 3 威力のあるボールが打てると勝ちやすい。
  - 4 ブロックが良ければ勝ちやすい。
  - 5 フットワークが良ければ勝ちやすい。
  - 6 「たいりよく」があれば勝ちやすい。

体力はもちろん、耐力 集中力が続く緊張に耐えられる
- 集中力がある
  - ・自信があつて強い、空威張りしていて強い
  - ・良い自己暗示をかける。悪い暗示はかけない。

「粘り強くきつと試合ができる」と寝る前に50回位思つてみる
- 呼吸方法
 

バックスイングで息を吸う、あたる瞬間に短く強くはく（声を出す）

  - ・リズムが良くなると 打点が安定する
  - ・からだの使い方に躍動感が出てくる
  - ・知らず知らずに積極的にやっている
  - ・潜在能力がひきだせる
- 練習の6つ
  - 1 玉打ち練習
    - 基本練習 からだをうまく使えるように
    - 課題練習 負けを知り、負けを生かし、勝ちを知る
    - 試合練習 相手と試合をしていない人が多い
  - 2 みとり練習
  - 3 よみとり練習
  - 4 ききとり練習
  - 5 かきとり練習
  - 6 イメージ練習 素振り、シャドープレー
- 相手をみる
  - ・何も感じないで見ている人
  - ・観る
  - ・心眼 相手がのっているのか、弱きかなどみえてくる
- 運動選手とは
 

運を動かせる選手

運を動かせる選手にはチャンスがくる

努力している人にはチャンスがくる

一生懸命やらない人はチャンスがきても、わからない。通り過ぎていく
- 時間は人間の宝物である
 

一番無駄に使うのが時間

これに勝っているときには、自分にも勝っている

自分に勝っていれば、相手にも勝てる

練習時間がないという人・・・ボールを打つことだけが練習ではない

体力トレーニング・・・腹筋100回できない人でも1日5回を20回やる

朝起きてすぐ、学校に行く前にとか分けてやる。効果は同じ。
- 卓球は打った戻しを速くする 練習で1動作よけいにやってから打つ

