



第一弾  
[心]について

## テニス上達の源泉は 心 の成長!

### スポーツマンシップ

テニスができる人に感謝する心、自分も相手も尊敬する心でしっかりと挨拶をし、礼儀を大切にしてテニスの練習や試合に臨むことはとても大切なことです。正直な心で、苦しい場面でもベストを尽くして練習や試合にチャレンジすることはとても大切なことです。

また、勝ってもおごらず、負けても腐らず次のチャレンジに気持ちを新たにすることが大切です。



## 積極思考

テニスの試合ではコーチ、監督からのサインや両親、兄弟、姉妹、友達のアドバイスはNG! です。特にシングルスではどう打つか、どこに打つか、どんな組み合わせで打つか、攻めるか、守るか等たいへんたくさんのことを見つめ、決断しなければならないスポーツです。また多くのミスをしたり相手がとても強く上手くいかない時もあります。そんな時もくじけそうな気持ちを立て直し、たった一人で状況分析し、問題解決をしながら、最後まで諦めずに頑張り抜かなければなりません。

● 自立性



● 創造力



● 決断力



● 感情コントロール



● 分析力



● 問題解決



## 10のライフケース

世界保健機構（WHO）が定義した「10のライフケース」は正にテニスの上達のために必要不可欠な内容です。そのことはテニスの練習や試合をする過程で「人生を生き抜く力」が身につくことを物語っています。

1 意思決定スキル | 主体的な意思決定を行えば、好ましい健康上の結果を得ることができる

2 問題解決スキル | 日常の問題を建設的に処理することを可能にする

3 創造的思考スキル | 直接経験しなくても、毎日の生活状況に適応的に柔軟に対応することができる

4 批判的思考（分析）スキル | 情報や経験を客観的に分析する能力

5 自己認識スキル | 自分の性格、自分の長所短所を知ること

6 感情の対処スキル | 自分や他人の感情を認識し、怒りや悲しみなどを適切に対処する能力

7 ストレスの対処スキル | 生活上のストレス源を認識し、ストレスのレベルをコントロールすることができる

8 対人関係スキル | 好ましいやり方で人と接触する能力

9 効果的コミュニケーションスキル | 言語的または非言語的に自分を表現する能力

10 共感性スキル | 自分が知らない状況の人との生き方であっても、それを心に描くことができる能力

※世界保健機関(WHO)より

