

テニス マイケル 創刊増量号

マイケル・マガジン社

特別定価 0 円

No.1 2005 July



て、読んで、笑ってうまくなれる!? マイケル流テニスの秘密

~ TECHNIQUE SPECIAL ~

「マイケル・テニスアカデミー」の終

1 で強くなれ!!

TEM RELIGION - NELVINO

「自分」を出し切る スーパーレッスン





マイケル・テニスアカデミー究極の技術を伝授!!

少し試合に慣れてくると、ひとつの壁を感じるようになる。 それは、コート上で自分を表現したいという欲求であり、心の叫びだ。 この壁を乗り越えることができれば、あなたのテニスは確実にレベルアップする。 思いのままに声を出し、ライバルを威嚇しよう!!

PART1 敵を苛立たす「声」のマジック

PART2 「独り言」で自分を盛り上げる!

PART3 不思議なしぐさで惑わせる!

PART4 "超個性"の実践

野本"マイケル"聡

のもと"まいける"あきら 東京都 出身。東京経済大学在学。 2005年より0B会会計部員になる。平成 11年東京都私学団体 戦3位(補欠)。自らが現役選手 でありながらマイケル・テニスアカ デミー校長として高校生を指導。

敵を苛立たす「声」のマジック

あなたは"決めセリフ"を持っていますか?せっかく自分に向いた流れをみすみす見逃して いませんか?ここでは試合の流れを強引に自分に引き寄せる「声」のアピールを伝授。叫ぶ チャンスを嗅ぎ分け、いくつかのバリエーションを使いこなせるようになろう!

> 当たる節があると思う。 だろうか。多くの選手が思い いらしてサーブをミスする。 相手が叫んだ「ガモン!」の「 そんな経験をしたことはない 試合中に相手の応援にいら ルをネットに引っ掛ける。 1にむきになってチャンスポ

発では効果がない!さまざまなパターンでとにかく

征するうえで非常に大切な 要因なのである。 声」というものは心理戦を そう。テニスの試合において

がミスした時でさえ声を出し せることができれば、もう流 のポイントや、さらには自分 時だけでなく、相手のミスで れはこちらのものだ。 続けることで相手を苛立た

ず、逆に技術にまで高められ を叫ぶこと。言葉にならない るように積極的に練習してい を捨て、腹に力をいれて何か 「シャウト」でもいいのだ。 声を出すことをためらわ

三要なのはとにかく 羞恥心

干 スでポイントを決めた

「とにかく叫ぶ

<mark>- ↑ ↑</mark> 「独り言」で自分を盛り上げる!

あなたは試合中の自分を励ますことができますか?たった一人でコートに立っていませんか? そんなときオススメしたいのが「独り言」。これでもうあなたはひとりじゃない!

だから「独り首」が必要な

そんな「独り言」能力を高めるためにマイケル・テニスアめるためにマイケル・テニスアとりトーク」の練習が組み込まとりトーク」の練習が組み込まとりトーク」の練習が組み込まりトレーニングにぜひ挑戦タルトレーニングにぜひ挑戦

を出すことが一番。でも、常にを出すことが一番。でも、常に 村にはいかない。そこで、役立 力スキルが「独り首」。 人間は心の中にもう一人の 自分を抱えている。試合中の自 分と、心の中の自分。2人で試 合をしているだ。せっかく2人 合をしているだ。せっかく2人 さければお互いに声を掛け合わ なければお互いの存在にすら 気がつかない。

試合中のメンタルを安定さ

自分を盛り上げるには、

いいぞ!その調子だ! 相手は疲れてるぞ! 勝てるぞ!

ドンマイ・・ケ

落ち着け。深呼吸だ。 まだまだ走るぞ!

カッコいい!



疲れたよ・・・ 全然入らないし。 ら試合をたのしもう。

時には冗談を言ったりしなが

ら、あとはお互いに励ましあ

気持ちを高めあうだけだ。

が返事をしてくれる。そうしたことで初めてもう一人の自分のである。自分から話しかける

ヤバイなぁ

イライラするなす 今のよかっ ちくしょう! たぞ

> ぼくって いけてる?



これは試合中の会話の例。マイケル・テニスアカデミーで行なわれる「ひとりトーク」の練習ではテニスに関係なくどんな話題でもいいので 30 分間自分と自分で世間話を続ける。実際にやってみるとかなり過酷なトレーニングである。

不思議なしぐさで惑わせる!

声を出すことはできるけれども、効果的なアピールにならない。だからいつも相手に 簡単に流されてしまう・・・。これが個性の壁だ。この壁を感じている方は必見のパート3. マイケル氏を手本にして、壁を突き破るヒントを探っていこう。

訴えかけるのだ。

まずはガッツポー ズから

てくれればこちらのもので るような不思議なしぐさを いい。 少しでも相手が気にし していこう。 どんな動きでも 始め、やがては相手がついつ い見てしまい、集中の途切れ

だろう。 それは相手にもいえ せていこう。 聴覚に訴えかけ はジェスチャー を組み合わ 効果もない。 このようなとき は、闇雲に出した大声は何の ることだ。こういう状況で 状況を経験したことがある の声が気にならないという をしなくてはならない。 効果だ。 勢いだけでどうにか 出す人がいますが、 これは逆 そうとしてひたすら大声を て効果がないのなら、視覚に ときほど効率よくアピール る。相手に流れが向いている しようとしている証拠であ 少しでも相手の集中を崩 試合に集中していて周り









超個性"の実践

「苦しいから声を出すしかない・・・」「イライラして〈れるといいな。叫び声・・・ガッツポーズ・・・」 こんな消極的な気持ちでアピールしても、相手は全然怖がらない。もっと攻撃的に使わなければ

あなたに立ちはだかる敵の大きな壁は突き破れないのだ。

践していこう。 地道な努力がコートのな かで開花するであろう。 ルポイントを注意深く探し、積極的に実 配していくために、日常のなかでアピー 出なくても練習はできるのだ。 よりアグ のである。このように、コートの中だけ 然叫びだした。 会話の中のちょっとした でもなくただの休憩中にマイケル氏は突 **OG総会での1コマである。何の議論中** レッシブにアピー ルし、試合を有利に支 隙をついてアピー ルする練習をしている 右の写真は、本年度に行なわれたOB



マイケル氏ですら参考にする点が多いという。 のレイザーラモン住谷。 ありのままの自分を表に出 の露出度が徐々に高まってきている芸人 (ゲイ人?) 章近マイケル氏が注目しているのがこちら。 TVへ ところかまわず「フー!」と叫ぶアピール力には



以上がテニスをするうえでマ イケル・テニスアカデミー**が**最 【要視するアピール力の極 意です。あなたも"超個性"を 発揮してコート上の自由人に なりましょう!!





まいける情報館へ

~求人情報~

職種 勤務地 資格 選考方法 問い合わせ

明治学院中学テニス部

a,コーチ b,ヒッティン

グパートナー

東京都東村山市

特になし

特になし

OBOG会事務局

明治学院東村山高校テニ

ス部

a,コーチ b,ヒッティン

グパートナー

東京都東村山市

特になし

特になし

OBOG会事務局

明るい職場です。一緒に汗を流しましょう!

注意!

6/30(木)から 7/9

(土)は学校定期試験期

間のため活動停止で

す。再開は7/11(月)の

午後からになります。

2005年中了一



明治学院中学·東村山高等学校夏合宿

日程 8/9(火)~8/13(土) …高校

8/13(土)~8/17(水)···中学

会場 湖畔・温泉リゾート『グリーンヒルズ ニューみなみ』

山梨県南都留郡山中湖村平野 520-45

0555-65-8859

定員 なし

備考 期間中どの日程でも可

申し込み

食事・寝具等の手配がありますので必ず事前に事務局にご連絡ください!!

が 滞在中、広い 温泉に入れま す!(露天付 き) 遠藤邦夫選手、バボラ(ラケット)・アディダ

ス(ウェアー・シューズ)と契約!!

明治学院中学・東村山高校テニス部で2回にわた リキャプテンを経験し、現在ではテニスのコーチ業 をしている32期の遠藤邦夫選手がバボラ、そして アディダスと契約をした。最近はコーチング活動が メインになっていた遠藤選手だが、この夏は毎トー にもエントリーし久々に本格的な選手活動をする 様子。以前のプリンスから契約が変わり、新たな武 器を手にした遠藤選手、どのような活躍をみせてく れるのだろうか。



明治学院中学・東村山高等学校テニス部OBOG会がホームページ内コラムニストを募集!!

「ホームページ内でのコラム掲載が始まって早くも 一月以上が経ちました。このコーナーは皆様からの 反応も良く、引き続きコーナーの運営をしていくこ とが決定しました。つきましては今後の執筆者を募 集したいと思います。内容は自由。文字数も作文用 紙二枚程度と、気軽に書ける長さです。テニスに対 する熱い想い、日常の出来事など、積極的な投稿、 お待ちしております」 事務局コラム担当

マイケル氏内定決まらず

地道に就職活動を続けているマイケル氏。なかなか内 定が取れません。秋のリーグ戦にむけて安心して練習 をしたいところですが・・・。

明学庭球資料館からのお願い

ウッドやスチールのラケット 白いテニスボール

現役当時の写真の複写(スキャンしたデジタル データでも可)

昔の明学の様子がわかるもの(実物でなくても、 写真やコピーしたものでも可)

等々

ください!

後輩たちにテニスの歴史、テニス部の歴史・ 学校の歴史を伝えていくための資料を募集し ます。ぜひ事務局にご連絡ください。 種村先生を囲む会のお知らせ

3月31日の定年以来、約4ヶ月ぶりに種村先生が小川に帰ってきます!

目的は・・・皆さんとお酒を飲むために!!

日時 7/23(土) 19:00~

会場 小川 庄や

会費 未定

申し込み 事務局 32期遠藤

ぜひ積極的なご参加を!!



独占インタビア

僕の名前は聡 (あきら)で

す。恥という字ではないんで

す。でも、恥と読まれること

にも誇りがあるんですよ」

占取材というかたちで硬い口を開い OBOG会総会終了後、本誌のみの独 マイケル氏。6月11日に行なわれた 役員としての活動・・・非常に多忙な て現役選手としての活動、OBOG会 節役としてのジュニア育成活動、そし

マイケル・テニスアカデミー代表取

マイケル

校テニス部OBOG会会計部員

いう字に間違われるそうですね? に書くときはよく「恥」と書かれますね。 マイケル(以下M) そうですね。 さすがに 「はじ」と読まれることはないんですが、字 マイケル氏は聡という名前なのに恥と

「恥」なんて書かれたらカチンときませ

に「なんでこんな字なんだ?」って聞いたり かに昔はムッとしたりしましたけどね。親 いやぁ、もう慣れっこなんですよ。確

うになっていったと・・・

すよ。でね、ある時気がついたんです。「聡」 っていう字は「恥を公 (おおやけ)にする」っ M そうそう。結局、僕は一生 聡」なんで しい部分も表に出していっていいんだって思 ていう字なんだって。それで、自分の恥ずか

ルになったんですか? ね。最近は、マイケルとしての活動が増えて それから個性が開花していったんです

定着しちゃうんですね。それからはもう、 ちょっとした余興のつもりで某お笑い芸人 れで、自分も「おいしいな」って 周りがマイケルって呼ぶようになって。そ に笑いが取れて。4泊も言いつづけていると のギャグを連呼していたんですよ。で、意外 はじめはね、この前の春合宿のときに そういうことでしたか。それからマイ

> 取り組んでいる 性。という独特の観点からジューアの育成に ケル・テニスアカデミトを立ち上げて、超個

技術と呼べる域にまで高めようと思ったん 実力が近いもの同士で試合をすると、最後 いわゆるメンタルトレーニングを昇華して、 ち続けたほうが有利なんですね。だったら、 大切なのは言うまでもないんですが、結局 は精神力の差。つまり自分をしっかりと持 ええ。もちろん日常の技術的な鍛錬が

ケル氏の活躍はめざましいです

ありがとうございます。

に伝えたいことはありますか? を組ませていただいたんですが、特に読者 それで今回、巻頭でマイケル氏の特集

せないならば、どうぞ私を訪ねてください すね。恥ずかしくてはじめの一歩を踏み出 う」という方にぜひ実践していただきたいで M そうですね。 試合のプレッシャー が苦 手」とか「競り合うと緊張して負けてしま 一緒に個性を磨きましょう。

した。最後に一言。 貴重なお時間をありがとうございま

いくゾ それではみなさんご唱和下さり

2!

3!

マイケルーマイケル!



自分のプレースタイルがわかません。

自分はストロークが得意ですがサーブ&ボレーに憧れます。でもボレーが下手なのでス トローカーとしてプレイしています。 [東京都/21歳/男.N/テニス歴 10年]

たけの特別企画。これであなたもマイケル

「いちばん自分らしい」と感じたものを選ぶとこ ろから始めましょう。

サーブ&ボレーをしているときがいちばん楽しいけど「自分はボレーが苦手だからストロ ーカーになろう」という考え方はオススメしません。自分がいちばん楽しめるスタイルを 探しましょう。はじめはボレーが下手でもいいのです。そのスタイルが好きならば、ボレ -の練習も苦にならないでしょう。積極的に取り組むことができ、練習量が増えればN つのまにかボレーの達人になっているかもしれませんよ。



試合で強打できない。練習では打てるのに・・・

練習中はしっかりと振り切ることができるのですが試合ではつないでばかりになってし まいます。どうすればいいですか?[東京都/21歳/男.N/テニス歴10年]

試合の気持ちになって練習に集

中しよう。

練習中の考えかたを変えましょう。試合では1球 ミスしたらそのポイントは終わりです。練習でも1 球 1 球にコースの意味や相手の位置を想定して やりましょう。

"超個性"を身につけましょう。

メンタル面を強化してコート上の自由人になれば何も怖 くありません。思いのままに叫び、プレッシャーを楽しめる ことでしょう。大声を出してたくさん息を吸うと、脳に酸 素が送り込まれて気持ちも安定しますよ。また、プロの選 手のようにインパクト時にも大声を出してみましょう。



ファーストボレーがコントロールできない

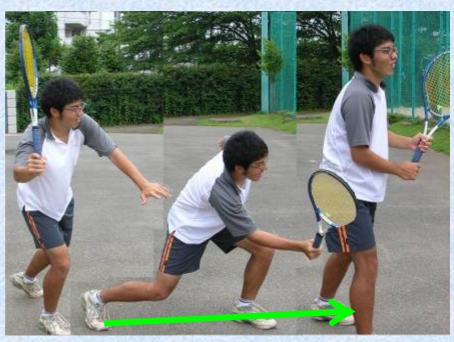
ファーストボレーを打つとネットをしたり、ボールが詰まって浅くなったりします。 どうすれば深いボールを打てますか? [東京都/21歳/男.N/テニス歴 10年]

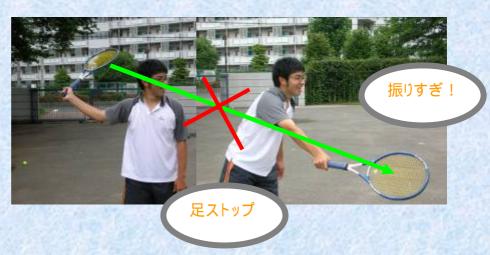
ファーストボレーは打ったあとに後ろ足を前に送り出すようにしましょう。

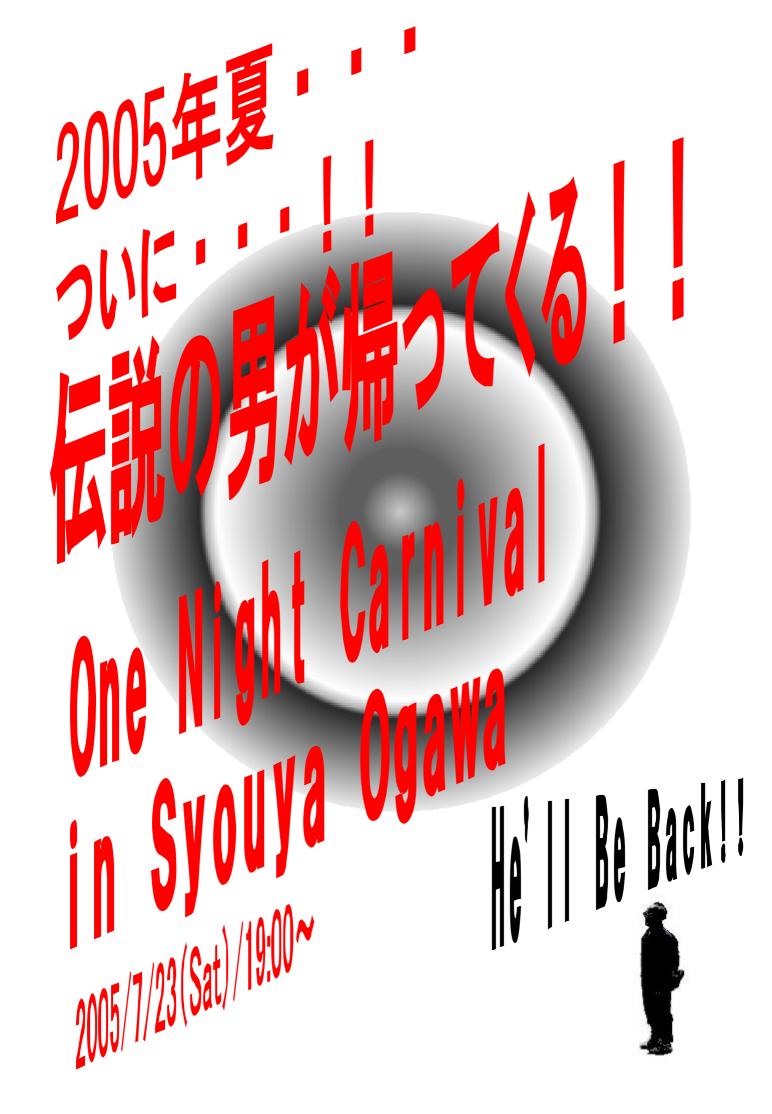
ネットダッシュしたあとに止まった状態でラケットだけを動かしていませんか?これではボールに体重が乗りません。きっちりと体重移動するために、後ろ足(軸足)を決めたあと、左足に重心を移しながら後ろ足を20~30cm〈らい前に寄せてみよう。自然に体重が左足に乗り、ペースのあるロングボレーを打ちやす〈なるだけでな〈、次のボレーの体勢にも移行しやすいです。



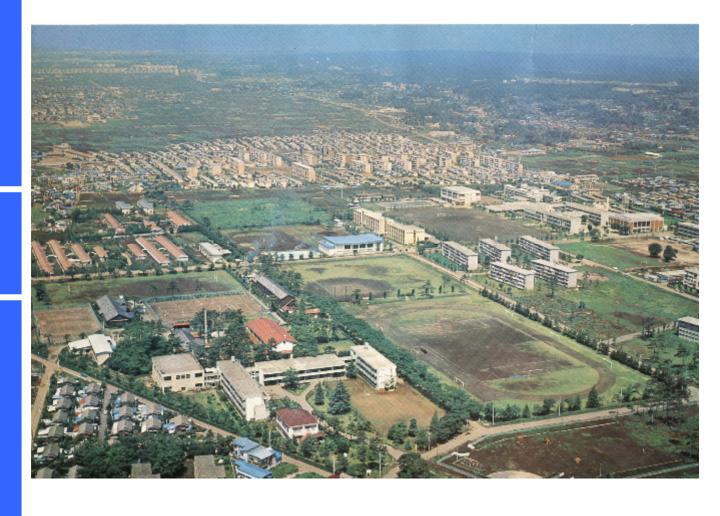








野本"マイケル"聡氏に訊くマイケル





明治学院中学·東村山高等学校テニス部OB·OG会