# ＪＴＡジュニア憲章

この一球は絶対無二の一球なり　されば身心を挙げて一打すべし
この一球一打に技を磨き體力を鍛へ精神力を養ふべきなり
この一打に今の自己を發揮すべし　これを庭球する心といふ
福田雅之助

1 テニスに親しむ
心身ともにたくましく育つように、スポーツ心を身につけよう。
2 テニスを楽しむ
全国の仲間とコミュニケーションを図り、テニスの輪を広げよう。
3 テニスを理解する
ルールを理解し、正しいマナーと思いやりの気持ちを養おう。
4 テニスで競う
育成・強化を通じて、お互いに競い合い、理想を追求しよう。

(財)日本テニス協会は、地域テニス協会、都府県テニス協会や全国の指導者、保護者と連携し、将来の日本を担う子供たちが、健全で活力あるスポーツ活動を行うことを願い、ＪＴＡジュニア憲章を制定する。　制定　２００６年2月２日

## ジュニア選手　心得

私たちは、 大好きなテニスの価値を高め、 テニスに関わる自分自身の生活を豊かなものにするため、次のことをジュニア選手の心得とします。

**1. 生活を通して**

★フェアープレイ
試合で培ったフェアープレイ精神を活かし、家庭や学校などを含めた社会活動においても、ルールを守り、フェアーですがすがしい行動を心がけます。

★コミュニケーション
コートの内外を問わず、知り合えた仲間とのコミュニケーションを図り、テニスの輪、友達の輪を広げるようにします。

★自己管理
誇りあるテニスプレーヤーになるために、食事をバランス良く摂り、勉強もおろそかにせず、家庭内や学校生活などでの日常生活を通して、しっかりと自己管理に努めます。

★土台作り
将来、大きく成長するために、オンコートのテニスの練習だけではなく、他のスポーツや体づくりに取り組み、運動能力を高めることにも挑戦します。また、オーバーワークに注意して傷害を防ぐようにします。

**2. コートでは**

★　尊敬と感謝
家族、クラブの仲間やコーチはもちろん、試合会場、大会宿舎などでの 「テニスに関わるすべての人々」 に対して、尊敬と感謝の気持ちをもって接します。そして何よりも、テニスが出来ることへの感謝の気持ちを持ってプレイします。

★　ベストプレイ
どんな状況でも勝利のために、最後までひたむきに全力を尽くす「ベストプレイ」を心がけ、たとえ勝っても「相手を思いやり」、また、たとえ負けても「敗戦を誇りある態度」で受け入れ、しっかり相手と握手を交わします。

**3. 夢を持って**

★　知識を知恵として取り出し工夫を重ね、夢の実現に向かって日々楽しく「挑戦」します。

## 伸びる選手の条件

選手自ら、考え、行動することで「人間力」を養おう！

**1. 夢(目標)を持ち続けている**

・願望を持ち、その炎を燃やし続ければ、可能性は限りなく広がる。
・未来の自分のあり方は、現在の自分が鍵を握っている。
・夢があれば苦労も苦労でなくなる。（小出義雄監督談）

**2. 負けず嫌いである**

・何でもいい、一番になる(技術、体力、走力、戦略、度胸・　・　・　・　・　・　)
・ライバルを探せ、　それに負けるな。
・あきらめるな！（他に方法がないか?）　粘れ！（まだ答えは出ていない）

**3. 考える力「ストーリー・プラン」がある**

・うまくなるために何をどうすればいいのか?（疑問）
・知 識と情報を集め、いつでも出せるように整理しておく→(知恵)
・PLAN→DO→CHECK(目的意識→実践意識→確認意識)

**4. 感じる力「つながり」を理解できる**

・学んだことを体で感じて理解する。
・自分に必要なこと(フイジカル、メンタル面）を知る。
・相手が読める→(読むトレーニング=セオリーを熟知しておく)

**5. 継続する力を持っている**

・できないのではなく、やらなかっただけ?
・習慣づける(1 日 20 分は□をする　×　一生　＝　習慣)
・自己成長

**6. 傲慢と虚のバランス**

・表の傲慢＝自信が過信に変わった時(こんなはずじゃ・　・　・　・　・　→あせりになる)
・裏の傲慢＝わがまま、結果を考えビビる。
・試合では、謙虚さ(恥ずかしさ）を出すな。

**7. 何事にも感謝の心が持てる**

指導者に、両親や兄弟に、チームメイトに、関わるすべての人々に、自分の用具に、コートに、そして今、コートに立って練習や試合ができることの喜びに。

## ジュニア憲章について

日本の一貫指導体制を構築するには、共通する指導理念が必要です。テニスプレーヤーである前に「人間たれ」と教訓を与えることは、全国の指導者全員が一致する意見と思います。私たち指導者もこのことを心して指導に当たるべきと思います。単にテニスが強い選手の育成を願っているものではなく、人として尊敬され、テニスをこよなく愛し、プレイを生涯楽しむことが出来ることが何よりの願いです。将来の日本社会を背負ってゆく子供たちに、一番伝えたいことなのです。

スポーツは自己表現の文化活動です。日ごろの修練の結果が、すべて試合の中で結果として現れるものでしょう。心技体のみならず知徳食まで含めた総合的な戦いが、試合と言う場で繰り広げられ競われます。ベストプレイを目指し、自らを律し、自ら行動し、結果を受け止め、試練をプラスに切り替え、自らをコーチできるスポーツマンに成長して欲しいと願っています。

福田雅之助氏の「この一球は絶対無二の一球なり・・・・」というメッセージは、日本の財産として子供たちに伝え残して欲しい言葉です。「絶対無二」という言葉は、茶道で言う「一期一会」にも通じる、日本の精神性を表しており、難解な言葉ですが、「心身を挙げてこれを一打すべし」という言葉につながっています。現ナショナルチームの掲げる「人間力」の強化は、まさにこの精神性を有するかどうかにかかっている課題です。子供たちに心底から理解させることは難しいと思いますが、今理解できなくても、いつかこの言葉の真髄に触れ、彼らの最高のテニスシーンで、その精神性が生かされることを期待しています。

このジュニア憲章は、関係者のパソコンの中で死蔵されることなく、ジュニア大会のパンフレットやジュニア合宿などで、多くの人々の目に触れるよう、皆さんのご協力をお願いします。 また、小浦猛志ナショナルＧＭ原案の「ジュニア選手の心得」「伸びる選手の条件」も同じように、いろいろな機会でご利用くださるようお願いします。福田雅之助氏の言葉を「ジュニア憲章」に使わせていただくことはご了解をいただいています。ここに広くお知らせして、使用をご快諾下されたご子息福田達郎様に厚く御礼申し上げます。

文責　井上喜代志