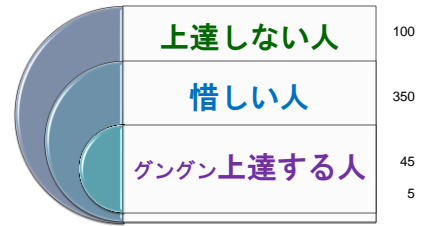


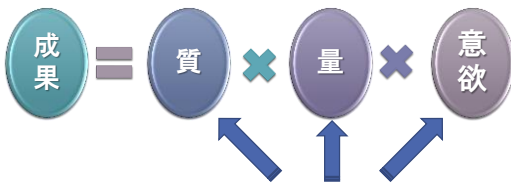
## 上達の法則

達人から学ぶ  
法則6か条



共通した傾向や特徴がある !

## 練習はウソをつかない



成果が表れない ⇒ 何か不足している

## アンコーチャブルの3人



どんな名指導者でも  
手の打ちようがない

見放さず、  
変化をじっと待つ

## 成果を出せる練習（指導）の最重要3ポイント



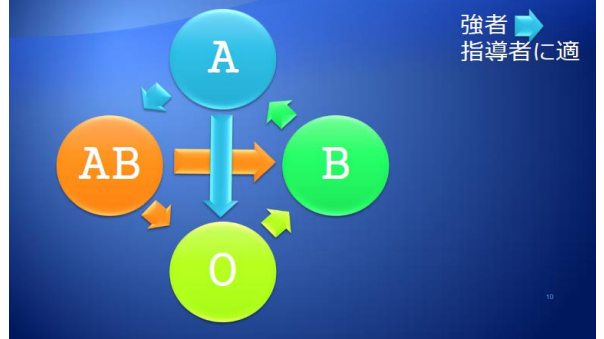
## 上達しない9人



上達・改善できる人の3条件(P81)

<b>素直</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アドバイスを聞く耳</li> <li>・現実を見る目</li> </ul>
<b>前向き</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肯定的反省</li> <li>・可能性を確認</li> </ul>
<b>好奇心</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なぜ? どうして?</li> <li>・……、そうか!</li> </ul>

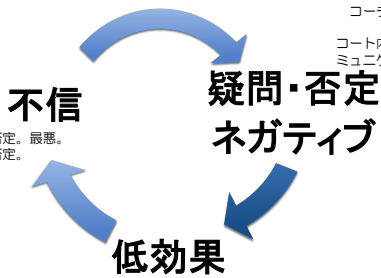
血液型の相性 ; 力関係



指導者、リーダーと生徒の悪循環

好感をもたれないと大変な目に

コーチの第一印象  
姿勢  
コート内外での言動  
コミュニケーションカ  
スキル  
実績



コーチのせい、  
自分否定、コーチ否定。最悪。  
自分肯定、コーチ否定。

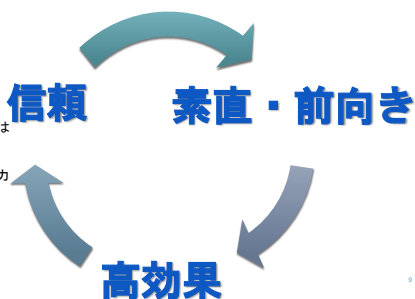
自分を変えることは易しい

現実を変化させる、相手を変えるには、  
相手をよく知りありのままを受け入れる



自分が変わること!

コーチと生徒の善循環



信頼をえるためには  
リーダーシップ  
技術・戦術スキル  
コミュニケーションカ  
課題解決能力  
好かれる人間性  
実績

2:6:2の原則  
一人一人の  
課題と目標を共有

自分を変えることは易しい

疑問・原因の追究  
本質追求=時間の無駄  
解決策を  
見出すことに専念!

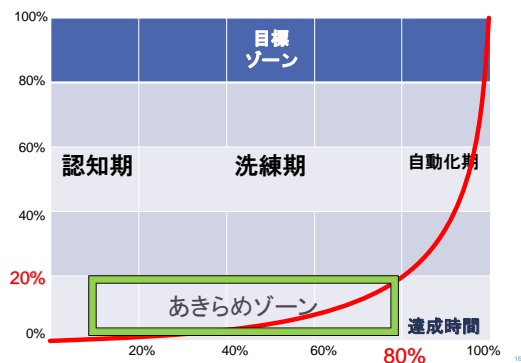
方法論の  
工夫!!

## 指導者の最初の仕事

生徒が素直・前向き・好奇心を持って  
取り組めるよう

指導者が  
方法を工夫すること

目標達成時間と達成率曲線



Q. 上達には才能が必要ですか？

A. できるようになることを信じ、挑戦できる力(P65)

根拠のない自信に満ち溢れている。

出来るかどうかなど考えない。  
どうやればできるか、だけを考えている。

「人ができることは、自分にもできるはず！」  
「練習すれば、必ずできるようになる。」

## 1. モチベーション(意欲)

・やる気を高める、維持する。

■最大の意欲高揚  
練習によりできなかったことが  
できるようになった瞬間

■達成感  
熱望する目標に向かって  
確実に近づいている手ごたえがあった時

上達する人の共通行動様式 (P65)

すぐやる

あきらめない

中途半端に  
終わらせない

## 段階的目標設定:ブレイクダウン

最終目標 · 5年後・10年後・夢

中間目標 · 3年後・1年後のあるべき姿

現実目標 · 6ヵ月・3ヶ月・今月・今週・今日

明確で具体的な目標設定 · イメージでき熱望できる姿

頑張れば手の届く目標設定 · 自信と希望

自主的な目標設定 · 自分で決める

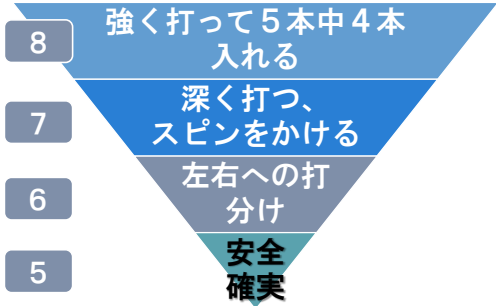
バックハンドトップスピン8週間習得目標例



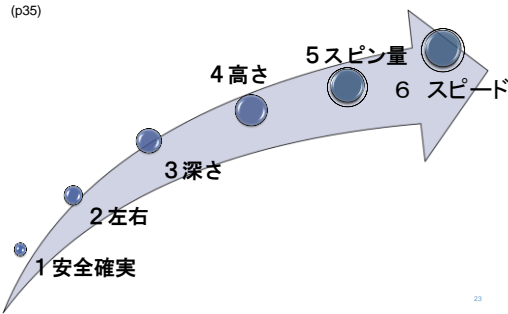
段階的練習方法 (P22)

テンポ	状況設定
・スロー ↓ クイック	・打ちやすい状況 ↓ 徐々に実戦
用意が完全にできたら	ノン・プレッシャー

バックハンドトップスピン8週間習得目標例



段階的コントロール目標の順番



段階的練習方法(P22)

動きの大きさ	ボール	スイングスピード
・部分に限定した動き ↓ 徐々に全体の動き	・最高に打ちやすいボール ↓ ライブボール	・スロー ↓ 徐々にスピードアップ
型の記憶	手でトス	制御できるスピードで