

# ジュニアレッスンお約束テーマ指導内容

毎月のテーマ	内容
4月 笑顔で挨拶をしよう！	「レッスンの始まりと終わりに元気良く笑顔で挨拶をしましょう。」 「フロントでカードをもらった時にさようならを元気良く笑顔で言いましょう。」 「笑顔で元気良く挨拶をすると、相手も気持ちよい気持ちになります。」
5月 しっかりと話を聞いて返事をしよう！	「話を聞くときは話している人を見ましょう。」 「分かったら（ハイ）、分からなかったら（分かりません）とはっきりと言いましょう。」 「見る、聞くは上達の近道です。しっかりと意識をして練習をしましょう。」
6月 走って行動しよう！	「ボールを拾う時は走ってボールを拾うようにしましょう。」 「集合の時は走って集まりましょう。」 「ボールを打つ時間が増えれば、それだけ上達します。」
7月 体調管理に気をつけよう！	「水分補給をしっかりとしましょう。」 「具合が悪くなったらコーチに直ぐに言いましょう。」 「体調が良くないと、良い練習ができません。」
8月 整理整頓をしよう！	「他の人の邪魔にならないように自分の荷物を決められた場所に置きましょう」 「ボールが早く片付けば練習がたくさんできます。どうすれば早く片付けられるかを考えましょう」 「整理整頓ができれば、それだけ練習の効率が良くなります。」
9月 大きな声で返事と挨拶をしよう！	「相手に聞こえるように挨拶、返事をしましょう」 「相手に伝わらないと、相手とコミュニケーションが取れません。」
10月 相手の気持ちを考えて行動しよう！	「相手を思いやって練習をしましょう。テニスは一人ではできません。」 「こう言うと相手はどう思うのか。言葉にする前に一度考えてみよう。想像力を持ちましょう。」
11月 怪我を予防しよう！	「準備体操をしっかりとしましょう。」 「落ちているボールは必ずかごに入れましょう。」 「自分の怪我だけでなく、周りの人の怪我を防ぎましょう。テニスができなくなってしまいます。」
12月 素早く行動しよう！	「ダラダラせずに、テキパキ動きましょう。」 「素早く動いて、たくさん打てるようにしましょう。」 「無駄な時間が減ればそれだけ練習がたくさんできて、上達につながります。」
1月 ルールや順番を守ろう！	「待っているときにラケットを振ったり、ボールを打たないようにしましょう。」 「決められた場所で待つようにしましょう。」 「ルールを守ることは集団行動で大事なことです。ルールを守ってみんなで楽しく練習をしましょう。」
2月 声を掛け合い応援しよう！	「（お願いします）（ありがとうございました）をお互いに言いましょう。」 「他の人のプレーをしっかりと見て、良いプレーには拍手をしましょう。」 「対戦相手や自分以外の人に尊敬の念を持つことはとても大切なことです。」
3月 感謝の気持ちを持とう！	「自分以外の全ての人に感謝の気持ちを持ちましょう」 「相手がいるから、テニスの練習ができます」 「お父さんお母さんの協力があるから、みんながテニスをする事ができます。感謝の気持ちを忘れずに。」