

プレーヤーズノート

プレーヤーズノートは、主にジュニアを対象とし、「日記」「試合」「体力」「ケガ」などの記録と「テニスをする上で必ず知っておいてほしいこと」という構成となっています。

スポーツ科学に関する基礎知識もイラスト・写真入りで小学生にも分かりやすく説明しています。

(日本テニス協会出版物のページで購入できます。)

新しいプレーヤーズノートは、選手一人一人が自分のアイディアで記録をつけられるように自由にかける頁が多くなっています。毎日の日記、試合の記録、トレーニング内容の記録、病院に行ったときの記録など書く内容に決まりはありません。皆さんのアイディアで有効に活用してみてください。



日々の練習（技術、体力、精神面）の状態を記録することによって、自らの反省点や進歩の状況を把握できることが大きな目的になります。長期的な視野に立って選手を指導していく上でも、選手自身が現在どのような状態にあるのか、また今までどのような経験を経てきているのか、を指導者側は十分に把握しておかなければならないことは言うまでもありません。さもないと、トレーニングの「個別性の原則」にあるように、個人によって適切なアドバイスやトレーニング指導が円滑にできないという問題が生じることになります。また選手自身も、自ら記録することによって自分の進歩や問題点などが把握でき、次のステップへスムーズに移行できることにもなります。

選手と指導者とのコミュニケーションの一材料として、このノートを活用してもらいたいと思います。(プレーヤーズノートコーチ編、1999)