

海外遠征特待生選抜サーキット&マスターズ大会 遠征前エデュケーション

★★ 第2回 自立できている選手になろう ★★

実施日:2019年12月22日

氏名

所属団体

問題①:誰のためのテニス?

ウインブルドン選手権シングルス史上最多9回優勝、四大大会シングルス通算18回優勝

M. ナブラチロフ選手の自伝の名称: TENNIS IS ★★★ LIFE

★★★に当てはまる言葉を選び、○で囲みなさい。

・MY=私の ・YOUR=あなたの ・FRIEND'S=友達の ・MOTHER'S=お母さんの

問題②:遠征時、自立の必要性:次の文章を読み質問に答えなさい

僕は、関西のジュニアチームで、海外遠征をしました。

いつも通っているテニスクラブでコーチから

「テニスの準備は必ず自分でするように!!」と、選手コースに入会した時に伝えられ

その時は、なぜコーチがその事を厳しく言うのか分かりませんでした。

でも、海外遠征の時、他の選手より、たくさん練習できたし、充実した遠征ができました。

問題:この選手は、一緒に遠征した他の選手に比べ、なぜ充実した遠征にできたのでしょうか?

解答:番号を選ぶ
③

①英語がしっかり話せたから
②テニスが上手だったから
③テニスの準備で自立できていたから
④ケガをしなかったから

問題③:世界を転戦する際の自己管理について

プロの選手たちは、年間30大会程度、世界各地の大会を転戦します。

その戦いは、毎週毎週、非常にハードで、また環境の違いでも体力を消耗します。

トレーナーを同行させれる程、賞金を稼げていない選手は、自分でケアをしなくてはなりません。

その時、自分の身体と心をコントロールできる選手は、上位に進出していく可能性があります。それすらできない選手は、厳しいプロの世界では脱落していくしかありません。

あなたはツアーを転戦している選手です。

身体や心のケアについて、自分ですべきものを5つあげなさい。

①	毎日のストレッチや身体のケア
②	毎日の体重・体脂肪の管理
③	毎日の食事や栄養の管理
④	毎日の睡眠や休息・リフレッシュの管理
⑤	試合毎の客観的な分析と感情の管理

問題④: 世界を転戦する際、病気にかからない様に予防する事

世界を転戦する場合には、日本には無い感染症や病気に、遭遇する危険があります。それらは、引率しているコーチが気をつけてくれるケースもありますがやはり、その危険をあらかじめ知っておき、自分の身は自分で守る事が、とても大切です。

次の感染症や病気と、その原因となるものを、線で結びなさい

マラリア デング熱	犬 猫 哺乳類の動物
狂犬病 エキノコックス	食べ物 飲み物
チフス コレラ 食中毒	人 鳥
はしか インフルエンザ	蚊

問題⑤: 海外遠征中によく発生する食中毒の知識

ジュニア選手達が、海外遠征で最も発生しやすい病気は、食中毒です。特に、東南アジア～南西アジアの地域は、食中毒の発生する確率が非常に高いと言えます。食中毒の症状は、数日間続くひどい嘔吐、下痢、発熱、寒気、筋肉のけいれん 等ですが重篤な場合は、医療機関への入院や緊急帰国が必要になる場合もあります。多くの原因は、食べ物や飲み水を媒体とした、食中毒細菌の感染ですが飲食物だけではなく、手の平についた食中毒細菌から感染を起こすケースもあります。食べ物は、必ず熱を通した物を食べる。食器やテーブルの衛生状態を清潔に保つ。飲み物は、うがいを含め水はミネラルウォーターにし、ジュースの氷も注意が必要です。また可能なら石鹸を利用しながら、水道水で手洗いを実行し常に病原菌が口に入らない様、各選手が自立して予防できるようにしなくてはなりません。

食中毒が発生しやすい気温は何度ぐらいでしょうか？ 下記から選び○で囲みなさい

- ・5度以下の低温 ・5度～25度 **・25度～45度** ・45度以上の高温

問題⑥: 海外遠征中の食事・栄養に関し注意する事

海外遠征でベストなコンディションを整えるために、自分自身で食べ物・飲み物を選択できる必要があります。学校で各食べ物の栄養価については習っていると思いますが世界の地域によっては、主食、副食、味付け・香辛料など、日本と違い必要な栄養価が確保できない場合もあります。その様な場合には日本から持参が必要な場合もあります。また水でも、その地域によって硬水・軟水(ミネラル成分の違い)やそもそも衛生状態が良くないケースも少なくありません。遠征では、食べ物・飲み物などの栄養管理も、選手にとっての基礎的な能力となります。

左項目の食べ物・飲み物と、右項目の語句で関係するものを、線で結びなさい

肉 魚 鶏卵	動くためのエネルギー源
お米 パン	免疫力を高めるビタミン
野菜 穀類	腸の調子を整える食物繊維
フルーツ	身体によくない食品添加物
硬水	筋肉を作るたんぱく質
カップラーメン	日本よりミネラル分が多い水

問題⑦:海外遠征中の学業について

テニスの海外遠征中でも、学業を並行しておこなう事は当然です。

そもそも、小学生・中学生については、義務教育を受けさせる事が国の法律で定められています。高校生も、義務教育ではなくても、テニスを引退後、社会人になる時が世界1位の選手でも必ずきます。少なくとも社会人として最低限のたしなみとして、学業はかならず必要となります。

国や地域によっては、テニス選手であっても、引退後学歴という履歴を問われる場合もあります。

遠征中には、テニスの事で頭がいっぱいになりがちですが

出発前に、最低限の一日の勉強時間を計画し、それが毎日日課として続けられる様にします。

また、学習内容や方法についても、参考書や問題集はもちろん、最近ではインターネットを利用すれば世界中どこでも動画で授業を受ける事もできますので、学業と並行してテニス活動ができるよう年間プログラムや、中学校・高校での履修プログラムを、あらかじめ計画しておくといいでしょう。

次にあげる考え方で、正しいものは○、間違っているものには×をつけなさい

×	テニス全て!! 中学生だけ学業は必要ない!!
×	遠征の持ち物はテニス用具だけでいい!! 勉強道具は家に置いてくる!!
○	テニスと同時に、将来のために、勉強も毎日コツコツ積み重ねよう!!
×	勉強をしないと、テニスが弱くなる!! テニスが強い選手は誰も勉強していない!!
○	インターネット授業を活用して、学校と遅れない様に海外でも勉強しよう!!

問題⑧:あなたにとって自立は必要ですか? あなたの考えを記述してください

.....

.....

各自の考えでOKです!!

.....

.....

問題⑨:ケガ・病気の予防、栄養管理で、学ぶべき事は何か? あなたの考えを記述してください

.....

.....

各自の考えでOKです!!

.....

.....

問題⑩:遠征中の学業の必要性について、どう思いますか? あなたの考えを記述してください

.....

.....

各自の考えでOKです!!

.....

.....

《選手の皆様へ》

記述式の問題は、あなたの考えを、当大会の主催者に伝えて頂くために設定しています。

日頃から考えている事や、所属団体に学び取り組んでいる事
この大会で学んだ事などを参考にして、今のあなたの考えを記述してください。

記述式の問題の、正誤の判定ですが
主催者は、あなたと私達の考え方や行動は、違って当然!! と考えています。
ヨーロッパの個人主義の様に、一人ひとり、違った考えがあるのは当然の事です。
ですので、間違っはいけない!! と思わず、自由に今の考えを記述してください。

記述して頂いた内容について、明らかに修正が必要だと思われる場合には
今後のエデュケーションで更に学習をして頂きたい という、主催者の思いで
誤の判定とさせて頂く場合がありますので、ご理解ください。

《JTPP Pro-Shop》
TAX FREE Coupon Code

DO IT YOURSELF

※有効期限: 1月13日(日)まで
※当クーポンコードは、大会に出場された選手専用です
※商品のご注文の際は、参加選手名とクーポンコードを必ず入力してください

Copyright (C)2019-2020 Japan Tennis Players Production co.,ltd. All Rights Reserved.