|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  　　　　　　**横綱になったのは素直だったからです　　　大鵬（大相撲　第４８代横綱）**

|  |  |
| --- | --- |
| **中津卓球ジムだより** | **第５７号　２０１９年５月２３日（水）****発　行****中津卓球ジム　　代表　宇土省三****ＴＥＬ（０９７９）３１－７０９８** |

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　全日本選手権大会（ホカバ）県予選過去最高の７人が全日本へ５月４日に開催された全日本選手権（ホカバ）県予選は過去最高人数となる７人が予選を通過して、全日本選手権の出場権を獲得しました。７人の中で初出場となるのがホープス女子の渡邊さんとバンビ女子の中野さんの二人。渡邊さんは小学生最後の学年で念願かないました。　今大会を振り返ると、人数こそ過去最高になったものの、全国に通用するまでにはまだまだといった感じです。本大会までレベルアップを図らねばなりません。**全日本選手権県予選結果（宇土クラブ**）●バンビ男子　　優勝　中野純大　　　　　　ベスト８　神原汰世●バンビ女子　　２位　中野凛子●カブ男子　　　優勝　渡邊秀磨　　　　　　　　２位　中野純正　　　　　　　　３位　菊池拓真●カブ女子　ベスト８　小野麗明　　　　　　　　　　　木村綴夏　　　　　　　　　　　　●ホープス男子　２位　竹上遥斗●ホープス女子　３位　渡邊莉々子ベスト８　小野娃未流初出場の大木みゆうさん　バンビで健闘各カテゴリー３位以内が全日本へ**20190504_163639.jpg**20190504_112908.jpg　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　出場した選手たち（体育館前にて）ふみあき.jpgはるき.jpgあみる.jpg**大坪・手島杯大会**３４人出場 各種目で活躍　夢クラブ中島さんＣ部３位５月１９日に日出町で大坪・手島杯が開催されました。日出町で開かれる大会には毎回宇土クラブからたくさんの選手が参加していますが、今回は小学生から一般まで３４人の宇土クラブの選手が出場しました。それぞれの種目で思わぬ人（失礼！）が大活躍したりとうれしい結果も少なからずありました。中でも夢クラブから出場の中島さんの３位はお見事！また小学生クラブ２の佐々木君と大木さんがＤクラスでそれぞれ優勝。よく頑張りました。Ａ部３位田原君Ｄ部優勝佐々木君Ｂ部優勝小野さんかずは.jpg20190522_154531.jpg大木.jpgＣ部２位行事さんＤ部優勝大木さんＣ部３位中島さんyjimageOAODOQT6.jpg雄たけびを上げる張本選手「目標を持つ」とは？**メンタルトレーニングの原点**　子どもたちには、日々の練習で、機会あるごとに目標についての話をしています。ジムに個人個人の目標を貼って意識づけを図っていますが、「絵にかいたモチ」になっていないかがいつも問われています。日頃の練習の様子から、目標をしっかり意識し、それを目指してやっている子どもとそうでない子どもの違いは歴然としています。　それが練習や大会の時の集中力やしぶとさ、あるいは戦術を考える力にもつながっています。つい「メンタルが強い子ども」「メンタルが弱いこども」といった評価をして、あたかも先天的なもののようにとらえがちになりますが、よくよく考えていくと、**目標をしっかり持っているかどうかが「メンタルの強さ」に大きく影響している**ということを感じます。メンタルトレーニングの強化はいろいろな場面をとらえて図らねばなりませんが、まずは選手が目標をしっかり意識できる取り組みをしていく必要があります。要があります。 |