

ソフトテニス語録（心が技術を越える）

野口 英一

あ・・・あきらめが命取り（最後の一本、一步まであきらめない）
あ・・・アタックとめて一人前（ディフェンスが大切）
い・・・いの一番にやろう（何でも率先してやろう）
う・・・嬉しさを表そう（一本取れたときに体で表現しよう）
え・・・笑顔でプレー（負けているときにも明るく）
お・・・落ち着きは宝（常に冷静に考えて）
か・・・構えをつくろう（心構えも含めて）
き・・・基本がノーミス（正しい基本を身につけることが大切）
く・・・苦しみは楽しみ（苦しいことを乗り越えることで、楽しさを味わえる）
け・・・怪我をみかたに（怪我をして休んでいる時を有効に）
こ・・・心が技術を越える（ひたむきに努力をし続ける心が技術に勝る）
さ・・・サイドアウトは弱気（サイドアウトは逃げている結果）
し・・・シュートボールが基本（速いシュートボールを打つことが大切）
す・・・素直な気持ちでプレーしよう（謙虚に指導を受けよう）
せ・・・攻めに徹しよう（勝負は先に攻めた方が勝つことが多い）
そ・・・空は高い（コートのはきは決まっているが空の高さは決まっていない）
た・・・高さを使おう（ラケットのとどかない空間を攻める）
ち・・・力は無限（自分の限界を自分で決めない）
つ・・・ツイストは一回（ゲームの大事なポイントで使おう）
て・・・手ニスは足ニス（テニスは足（フットワーク）が重要）
と・・・取れば取れる（取ろうとする心がなければ取れない）
な・・・なまけは心（さぼろうとするのは心の弱さ）
に・・・日本一に手を伸ばせ（最後は選手自身の優勝したいという意志の強さ）
ぬ・・・盗むも技術（強い選手のプレーを研究し、自分のものにする力）
ね・・・ネットは命取り（ネットミスは弱気からラケットが振れない結果）
の・・・のぞみは高く（目標を高く設定すること）

は・・・話の中に宝有り（人の話をきちんと聞ける選手は強くなる）
ひ・・・拾うことにチャンス有り（難しいボールでも相手コートに返しておく）
ふ・・・二人は三人（ペアがうまくいけば力が三人前になる）
へ・・・ヘッドをまわせ（ラケットのヘッドを回すだけでなく、頭も使うこと）
ほ・・・ボールに命を込めろ（全身の思いを込めて打ち切ること）
ま・・・守りも勝ち（ディフェンスできれば、攻めがいきる）
み・・・ミスを恐がるな（ミスを考えていたら強気なプレーはできない）
む・・・難しいことを優しく（練習を積むことによって、難しいプレーが優しくできるようになること）
め・・・目は心（目の勢いはその人の心を表している）
も・・・もう一回の心（できなくても、もう一回挑戦する心が大切）
や・・・やりきる自信（物事を最後までやりきることで自信が生まれる）
ゆ・・・ゆるす心（ペアのミスに寛大になること）
よ・・・喜びは明日への力（できた喜び、勝った喜びは明日の努力の源になる）
ら・・・ラケットを自分の手に（ラケットを自分の手のように使い分けること）
り・・・リードが勝ちのもと（先にリードすることがゲームを有利にする）
る・・・留守を守れるチームが強い（監督、コーチがいないときほど練習が集中してできるときのチームが強い）
れ・・・礼儀は心（表面だけの礼ではなく、心からの礼）
ろ・・・ロブは強気で（攻めのロブ、守りのロブも強気であげる）
わ・・・ワッシュョイ、ワッシュョイ（応援は声と心を合わせて）
ん・・・「ん」と納得（上辺だけでなく、心から納得しあうペア・師弟関係）