

内容

1. ソフトテニス部若手に望む事
2. ボーリング大会成績
3. 部長杯争奪戦試合、
コート整備賞結果
4. 不器用で成功する
5. 新人紹介
6. 岩原氏に贈る

1. ソフトテニス部若手に望む事

今年も有望な新人が入部して来ました。その影響で練習も活気づいてたいへん良い事だと思います。こういう経験者で入社を希望するようになったのはここ数年でそれまでは初心者、中学、高校で少しやっていた程度の者の集まりに過ぎませんでした。今日のような注目を浴びるようになるまでは、OB、成年以上の人達の地道な活動のたまものだと思います。

さて、相製ソフトテニス部の伝統とは何でしょう？。私は次の事を感じております。

1. 初心者を大事にし、育つ土壤が有る。
2. 格好にこだわらず力強い勝つテニスをする。
3. 宴会は楽しくまとまりが良い。

と、こんなところではないでしょうか。このすばらしい伝統は他には無い物だと思っております。若手部員の皆さんも是非受け継いで行って欲しいものです。

今年から成年、壮年の部、女子の部を作りました。又、ファミリーとして部外者も認め規則を定めました。これは各々の種別を活動しやすくしようとしたものですがただ念頭において欲しいのは、あくまでも、三菱重工相模原ソフトテニス部の組織の中にあるという事です。勝手な言動は許されません。部の方針に従って欲しいのです。内外共に存在感が有る部になって来ました。他の社員、他のチームの人達の模範となってもらいたいと思います。

最後に、皆さんの中で自分はこんなにテニスがうまいのに認めてくれない、こんなにコート整備を良くやっているのに来ていないと言われる、こんなに部のために協力しているのに役付きにならない等不満を持っている人は居ませんか。これは間違いです。評価は自分で行うものではなく他人、回りが決める事なのです。認められないのは自分に問題が有るのだと認識して下さい。その為には常に部の為に自分は何に貢献できるかを考えて行動して下さい。

部のため、仲間のため労力を惜しまないところからチームワークが出来ピンチの時の底力につながると思います。今年も目標に向かって頑張ってください。

ソフトテニス部副部長 阿部雅夫

2. ボーリング大会成績

当部恒例?のボーリング大会の成績を掲載します。

(H6年10月実施)

優勝



奥村

アベレージ 162点
『また優勝したぜ〜』

2位	太田	160点
3位	成田	144点
4位	岸浪	137点
5位	阿部 <small>雅</small>	133点
6位	加藤 <small>和</small>	132点
7位	松本	132点
8位	高橋 <small>浩</small>	128点
9位	加藤 <small>君</small>	125点
10位	内山	125点
11位	渡辺	120点
12位	大串	119点
13位	阿部 <small>雅</small>	116点
14位	大田原	107点
15位	高橋 <small>信</small>	104点
16位	和田	103点
17位	小松	101点
18位	石井	97点
19位	鈴木 <small>奈</small>	94点
20位	木藤	93点
21位	高峯	78点

3. 部長杯争奪戦、コート整備賞結果

第52回部長杯優勝者、コート整備賞の第一位の人の写真と順位結果を掲載します。

第52回部長杯
(H6年12月実施)

優勝



成田・内山組

成田『成年の底力
見たか?』
内山『賞品は
なにかな?』

第2位	比留川・高峯組
第3位	木藤・小松組
第4位	鈴木 <small>奈</small> ・毛塚組
第5位	福田・石井組
第6位	太田・奥村組
第7位	大串・梅沢組
第8位	宮本・北崎組
第9位	加藤 <small>君</small> ・高橋 <small>浩</small> 組

平成6年度コート整備賞

第一位



木藤

*ポイント 26点

『賞品はシューズドライヤーを頂きました(石井氏より寄付)』

第2位	比留川	24点
2位	毛塚	24点
4位	石井	23点
5位	阿部 <small>雅</small>	21点
5位	加藤 <small>君</small>	21点
7位	名取	19点
8位	小松	17点
9位	内山	16点
10位	和田	14点
11位	太田	13点
11位	川越	13点
13位	阿部 <small>雅</small>	12点
14位	石黒	9点
15位	渡辺	7点
15位	鈴木 <small>奈</small>	7点
17位	大西	4点
18位	岩原	1点
18位	高橋 <small>信</small>	1点

*昼休みでのコート整備
(ローラ掛け等) 参加回数



バナナ食べると
勝てるかもしない!



4. 不器用で成功する (クオーク 94年4月号より抜粋)

ボールゲームでわかる器用・不器用

人間には、不公平だが、器用な人と、不器用な人がいる。器用な人は、なにをやらせても、そつがなく、つねにスマートに行動する。不器用な人は、ドジでドン臭くて、どうやってもカッコが悪い。

この器用な人と不器用な人の違いが、もっとも歴然と現れるのは、用具を使うボールゲームをしたときである。バドミントン、テニス、アイスホッケーなどが、その器用さが要求される代表的なスポーツである。

その意味では、全豪オープンでベスト4に入り、世界ランキングが7位になった伊達公子は、日本人のレベルだけではなく、世界のレベルでも、並外れた運動技能をもっている女性である。なにしろ、時速150キロを超える速度で飛んでくるボールのコースを一瞬のうちに判断し、身体を素早く反応させて、ラケットの面を正確にコントロ

ールして自分の狙ったところにボールが飛んで行くように振り抜くのである。器用でなくては、できないことである。

また、テニスのようなボールゲームでは、知的能力も必要になる。将棋を打つときと同じように、テニスのゲームでも、相手の動きやラケットの振り方、あるいはゲームの流れなどから、つねに、相手が打ったボールが飛んでくるコースを正確に予測して、身体を反応させなくてはならないからだ。

ふつうの女性には、絶対に真似ができない器用な運動技能と、知的な精神力をそなえている必要がある。

ところが、この伊達選手が、運動生理学的にみて、極めて優れた器用さをもっているかといえば、確かに普通以上ではあるが、他の女性プロテニス選手よりも際立って優れているとはいえないのである。

つまり、人間の器用さ、不器用さは、いろんな要素が絡み合っ成り立っており、行

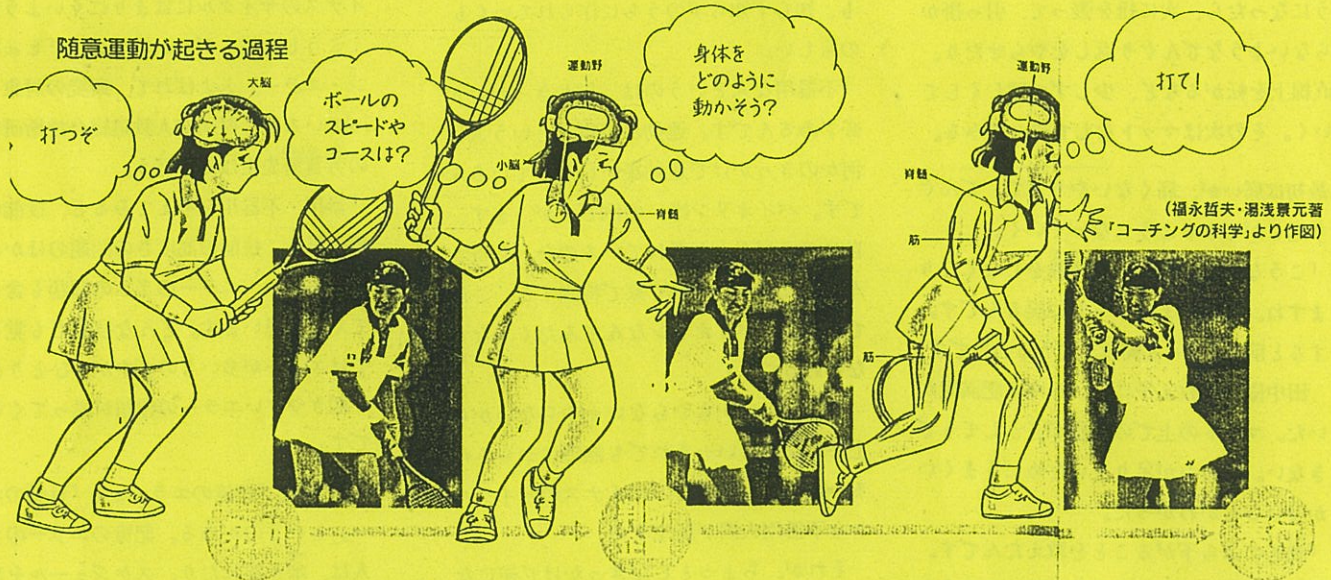
う運動の種類や状況、あるいは努力によって、大きく変化するようなのである。そして、器用な人が、いつも成功者になるわけでもないらしい。そこで、この不思議な器用さと不器用さの意味を探り、どうすれば器用になれるのかを探究してみた。

不器用なんかいない!

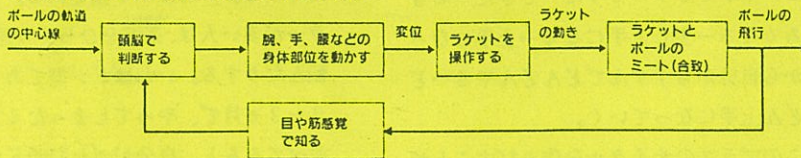
「体力は遺伝するかもしれませんが、生まれつきの不器用なんて存在しません」

と断言するのは、才能教育幼児学園田中茂樹園長である。田中園長は、幼児からのバイオリンでの音楽教育で有名な鈴木メソッドを、幼児教育に取り入れて、成果をあげてきた方である。

「鈴木メソッドの基本は繰り返すです。意欲を持たせて繰り返すことです。鈴木鎮一先生が鈴木メソッドをつくり出すきっかけになったのは、どんな子供でも母国語は話



ラケットでボールを打つ場合のブロック線図



左表は、脳が指令を出してボールを考えて打つ動き(随意運動)の経過である。プロテニス選手はこの一連の経過を、反射運動(不随意運動)にしてプレーをしている。

伊達の強さの秘密は、ボールが弾んだ直後のライジングで打ち返すことにあるといわれている。相手がボールを打った瞬間に、飛んでくるボールの回転と速さを判断し、ボールの着地点の近くへ行ってラケットをかまえる。そして、ボールが弾んだ瞬間にラケットを振り抜いて、相手にボールを落つ余裕を与えないのである。正しい練習によって「身体で覚えた」打つ方である。
* 著 眞野博正 イラストレーション 黒川昌利

ボケ型不器用・ドジ型不器用テスト (芳賀繁著「うっかりミスはなぜ起きる」より)

ここ2〜3カ月の間に、以下のような体験、または似たような体験をしたと思う項目に○をつけてください。

1. 落とし物、または忘れ物をした。
2. つまずいてころびそうになった (ころんだ)。
3. 電気のスイッチを切り忘れた。
4. 茶碗をひっくりかえした。
5. あとで電話しようと思っていたのに忘れてしまった。
6. 手に取ると思った物とは違う物を手に取っていた。
7. 待ち合わせ、または予約をすっばかした。
8. 熱いものをいきなり口に入れて舌をやけどした。
9. 途中で葉書をポストに入れるのを忘れた。
10. よそ見をしながらお茶をつごうとしてこぼした。
11. 自分がいま何をやるうとしていたのかを忘れた。
12. 余計なことを言って、あとで後悔した。
13. 電話を切ったあとで、用件を言い忘れたことに気づいた。
14. 家の家具か会社の机に体をぶつけた。
15. 会議または打ち合わせの時間をコロッと忘れていた。
16. 電車で飛び乗ったら、行き先違いだった。
17. 電話をうけたら、やりかけのことを忘れてしまった。
18. 間違え電話をかけてしまった。
19. 頼まれたことをし忘れた。
20. 目的とは違う階でエレベーターを降りてしまった。

奇数の項目に○がついた数……

()個

偶数の項目に○がついた数……

()個

■テスト結果と対策

奇数番号の項目は「記憶型」エラーです。ここに○が4つ以上ついた人は「ぼんやり君」、8つ以上の方は「大ボケ君」です。めんどうくさがらずにメモを取ったり、作業チェックリストなどの「思い出シグナル」を作る。

偶数番号の項目は「行動型」エラーです。○が3つ以上は「あわて者」、5つ以上は「大ドジ君」です。指さし確認して操作する、手を出す前にひと呼吸おく、などの対策が必要である。

せるようになるという事実なのです。意欲一杯に、極めて自然に、しかも多様な訓練が朝から晩まで行われている。どの子もいやになってやめるといえることはない。子供たちがそのように母国語を学んでいく、その過程を応用すれば、誰にでもバイオリンが弾けるようになるはずだ。それが鈴木メソードなんです」

田中園長は体育のでんぐり返しにこれを応用してみた。まずマットの上でできるようになったら、次に紐を張って、引っ掛からないようのでんぐり返しをやらせたり、直線上を転がるなど、少しずつ難しくしていく。その次はマットなしでやってみる。

最初は痛い、痛くないやり方で、でんぐり返しができるようになっていく。

「こうなると、転んでも怪我をしなくなりますね。それでまたマットに戻るんです。すると前よりずっと簡単にできるわけです」

田中園長の教え子に、いわゆる肥満児がいた。マットの上での前転がどうしてもできない。腕の力が足りないためにうまくいかないことがわかった。

「鶴居にぶら下がることを教えたんです。暇をみてはやっていたようです。そのうち腕の力がついてきて、前転ができるようになりました。難しいマット運動までもできるようになり、ついには肥満まで解消してしまいました」

つまり課題をなるべく小さなステップに分ける。ある程度できるようになったら、

基本の運動に戻る。すると基本の運動がずっと楽に、しかも確実にできるようになっている。これを確認することで満足感を感じ、達成する意欲が生まれるのだという。

ただ、大人にくらべて子供は集中力がないため、いくら小さなステップに分けても、それに飽きて苦痛を感じさせるようでは逆効果になってしまう。

大人の場合でも思い当たるふしのある話だ。どうやら不器用は、教育や環境の中でも、知らず知らずのうちに作られていくものらしい。

「不器用な人というのは、何かきっかけが必ずあるんです。運動が不得意という人は何かのきっかけで運動嫌いになっているんです。バイオリン嫌いの例ですが、まず、自分の子が人より遅れているのを、お母さんが気にする。それで家で特訓する。これで子供は、バイオリンなんてみたくなくなるわけです」

つまらないからやらない→やらないから上手にならない→それでも無理にやらされる→嫌いになる。このマイナスのサイクルから不器用人間が誕生する。

それが、ちょっとしたきっかけで逆になると、下手でもやってみた→できた→おもしろくなる→少し上手になる→上手になったから自分からすすんでどんどんやる→どんどん上手になっていく。

このプラスのサイクルを作りだすことが大切だと田中園長は説く。

「自分の子供が人より遅れていると、親として切ないんですね。それで無理な特訓をしたりして、逆に子供を傷つけてしまう」
やはり不器用は作られたものだったのだ。

不器用な己を知ってパワーアップ

マイナスのサイクルに入ってしまうと、ノイローゼになることもあると、労働省産業安全研究所の白井伸之介先生は言う。

「自分はミスをしやすい、不器用であるという意識の強い人がストレスの多い職場にいった場合、失敗を繰り返したりしてノイローゼ傾向が高まることがあります。ところが、同じように失敗を繰り返す人でも、元気でめげない人がある。どこが違うかというと、ストレスに対する強さ、更に拡大解釈すると自覚が違うんです」

元気な人の場合は、器用だとは思っていないにしても、不器用だという意識が非常に薄い。だからミスをおかしても自分を責めない。同じ不器用でも、このタイプはマイナスのサイクルにはまりにくいようだ。

こうした誰もがほかミスは「ヒューマン・エラー」とよばれて、研究の対象となっているが、財団法人鉄道総合技術研究所の芳賀繁先生はこう言う。

「器用・不器用を考えると、技能の獲得の早さ、技能の高度さの問題のほかに、ヒューマン・エラーの多さの問題も含まれてくると思います。どんな技能でも覚えたてはエラーが多いものですが、ひとりひとり起きやすいエラーの種類が違ってきます」

例えば、「記憶のエラー」と「行動のエラー」というのがある。記憶のエラーの多い人は、傘を忘れたり、スケジュールを忘れたりする。いわばボケ型である。行動のエラーが多い人は、茶碗をひっくり返したり、転んだりする。いわばドジ型である。ここ2〜3カ月で、やってしまったミスを書き並べてみると、自分がボケ型かドジ型かが簡単にわかる(左上のテスト参照)。

自分がボケ型かドジ型かを知って、そうしたミスをおかしやすい事柄には、事前の対策を考えておくことも、不器用からの脱出の有効な手段である。

「さらに、あがる、というのがあります。器用な人でも、あがると不器用になる。これも上達の妨げになります。日本の社会には、失敗を許さないという風土があって、それを意識しすぎて緊張すると、あがってしまいます」

そうしたミスをなるべく少なくする方法はないのだろうか？

「例えばスポーツなら、たかが遊びと割り切ってやれば、気楽になります。最初のうちは、誰でも下手なのだから、それを気にすることは無いのです。しかし、下手なうちは、人に隠れてやったほうが、エラーは少なくなるといえます」

こう考えてくると、不器用は克服していく過程のことだということがわかってきた。ただ、ボケやドジのためにどこかで引っ掛かったり、周囲の人の心ない一言で苦手になったりしているわけだ。不器用を克服することは難しいことではない。それどころ

か、器用な人より成功する可能性が高いというのだ。諸君！ 不器用を嘆く前に次ページのワンポイントアドバイスを実行して、輝く成功者になってくれたまえ！

イラストレーション/覆村

不器用克服と成功のための1ポイントアドバイス

△自分には能力があることを信じる

オリンピックの金メダル獲得だけが成功というわけではない。いろんな能力が君の中に隠れている。磨きをかければ、意外な才能が開花するかもしれない。49歳から絵を描き始めた人を見習え。



◎目標はとりあえず低くおく

いきなり難しいものをやろうとすると挫折する。チャレンジしがいのあることで、やさしいものを目標にする。完成させることがコツなので、ワープロだったら、短い手紙を書く、などがよい。



◎レベルを上げるときは狙いを絞る

基本ができるようになってから、一段レベルを上げていく。そのとき、一度にあれもこれも難しくすると、なかなか上達しない。ひとつだけに絞ってレベルを上げると、上達は早くなる。



◎コーチは自分で選ぶ

自分の動きは自分ではなかなかわからない。上手なコーチに教えてもらうほうが上達は早くなる。コーチの選び方は、コーチの説明がよくわかり、練習が楽しい、そして自分が上手になることである。



◎最初のチャレンジは人目を避けて

下手なうちは人目が気になる。できれば人目がなくて、慣れた場所で練習するほうがいい。もし、それができなければ、その場所に慣れることだ。見学しているだけでもいいから何度も行くといい。コーチには暇そうなときに話しかけて、雑談するようにする。場所と人に慣れれば、上達も早くなる。



◎好き嫌いはいとまず置いておく

上達したいことがあるならそれが好きでも嫌いでも、とりあえず置いておく。そのうち好きになると信じてやる。スキーで転ぶのがいやでも、置いておく。転ぶのがやがて気にならなくなっていく。



◎上達しなくなったらよく考える

上達がびたっと止まることがある。そのときは、よく考える。疲れ過ぎていないか、不自然な動作がないか、どこかかばっていないかなど。コーチがいなくても、動作を分析することで克服できる。



◎けがをしない、病気をしない

初心者うちに、けがをしたりすると、一生そのスポーツが嫌いになってしまう。準備運動を忘れずに。道具の手入れ、服装のチェックなども意識してやるようにする。そういう人は上達も早い。



◎ときどきあと戻りする

前回やったことを、一度確認してから先へ進むようにする。復習という意味よりも、自分が上手になったことを確認するのが狙い。以前は時間がかかったが短時間でできたり、運動が滑らかになったりしているはず。これを励みにチャレンジするのだ。



5. 新人紹介

3名新人が入部しました。紹介します。



名前 大串淳児
出身校 城山高校
血液型 B型
特技、趣味 テニス
スキー
抱負 中央大会で勝利
すること。



名前 北崎英樹
出身校 向上高校
血液型 A型
特技、趣味 音楽鑑賞
マラソン
抱負 テニスでベスト
16に入ること。



名前 安池輝夫
出身校 立花学園
血液型 O型
特技、趣味 テニス
音楽鑑賞
抱負 大きい大会に出
て勝つこと。



おめえら
には負けなれ



ようこそ
ソフトテニス部へ



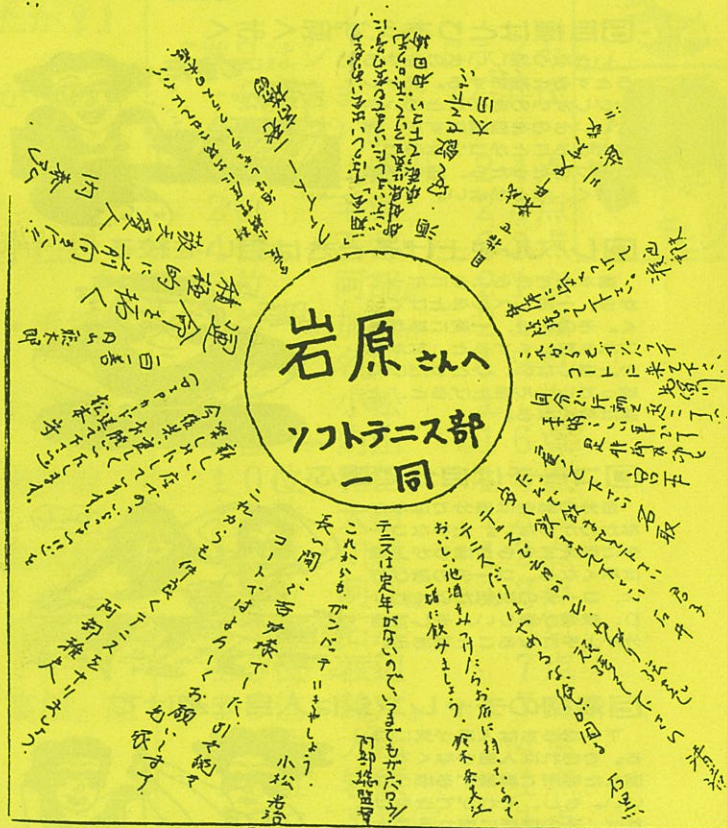
黙って俺に
ついてきな!

6. 岩原氏に贈る

今年2月をもって『ガンちゃん』こと岩原さんが退職されました。

退職後は実業家を目指し、小料理屋『幸酔』（酔っ払いの幸せを願ってという意味）を6月頃開店するそうです。ソフトテニス部員の特別割引がある?と思うので皆さんで押し掛けましょう。

また、当部でささやかながら部員のメッセージを載せた色紙（右図）を贈りました。きっとこの色紙はお店に飾ってくれると思うのでまだ書き加えていない方はお店に一言書き加えていってください。



岩原さんへ
ソフトテニス部
一同

編集後記

今年は7月29、30日に相製主催で第29回三菱重工・自工・SCM大会が開かれます。阪神大震災で被害を受けた神船も参加したい（テニスコートは被害が少なく練習は出来るそうです。）との回答をもらい前年同様12事業所の参加となりそうです。本大会はのべ160名前後の参加が見込まれ主催事業所としても無事に成功させたいので皆様の御協力をお願い致します。