

氏名：

日付：

今回の目標

例)サーブからの展開を意識した試合運びをする。

<具体的にどのようなことに取り組むか？>

例)打つ前にポイントの流れを意識する。
更にフォアでの展開を作れるようゲームメイクする。

-
-
-

<目標を達成するためにウォーミングアップでは何を意識するか>

例)サーブの確率を上げるために肩周りのアップをしっかりとする。
フォアハンドの調子を確認する。(しっかりと展開を作れるような仕上がりか。)
調子が悪ければ別の選択をすることも頭に入れておく。など

-
-
-