

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。

-
-
-

<今日の振り返り>

目標に対してどのように取り組めたか、「次どうしたいか」まで具体的に書こう。

例)サーブの成功率は高かったが、フォアハンドの展開がいまいちだった。

ポイント前になると目標を忘れてしまって、目の前のボールを返すことに必死になっていた。

サーブを打つ前に自分のルーティーンを作って落ち着く時間を作りたい。など

-
-
-