部分練習チェック表　　月　　日（　　）

名前→ （　　）回 入るまで																					
短いサーブに対するレシーブの練習																					
短下→Ｆﾂｯﾂｷ																					
短下→Ｂﾂｯﾂｷ																					
短右横→Ｆﾂｯﾂｷ																					
短右横→Ｂﾂｯﾂｷ																					
短左横→Ｆﾂｯﾂｷ																					
短左横→Ｂﾂｯﾂｷ																					
短上→Ｆﾌﾘｯｸ																					
短上→Ｂﾌﾘｯｸ																					
長いサーブに対するフォアレシーブの練習																					
長下→ﾄﾞﾗｲﾌﾞ																					
長右横→ﾄﾞﾗｲﾌﾞ																					
長左横→ﾄﾞﾗｲﾌﾞ																					
長上→ｱﾀｯｸ																					
ドライブに対するバックブロックの練習																					
ド→止ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→下ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→右ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→左ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→上ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→引ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→押ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→振ｱﾀｯｸ																					
ドライブに対するフォアブロックの練習																					
ド→止ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→下ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→右ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→左ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→上ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→引ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→押ﾌﾞﾛｯｸ																					
ド→振ｱﾀｯｸ																					