

第 29 回 山陽新聞社杯争奪卓球選手権大会

中学校 年 組 番 名前

1. 今日の目標

< 結果としての目標 > 例)「ベスト 8 に入る」、「回戦突破！」など

< 技術面での目標 > 例)「ル-ドライブは確実に頂点直後を打つ」、「ツッツキはミスしない」など

2. 今日の試合の中で考えてほしいこと、実践してほしいこと。

一番すばやく会場の整備（準備、片付け）をしよう。・・・一流の選手

寒いので必ずアップ（汗が出るくらい）をして試合に出る。・・・実力発揮、けが予防。

どこにいても先生や友人、保護者がどこにいても分かる位の声を出してプレーしよう。

「予測」をする・・・相手の動きをしっかりと見て、次の来るボールを予測しよう。

予測に基づいて「待ち」が出来るようにしよう。

裏を返せば相手に待たれないようにしよう。

なにで得点しているのか、なにで失点しているのか必ず考える。

相手はどこによく打ってくるのか、どこが弱くて、どこが得意か？

サービスと 3 球目、レシーブと 4 球目のつながりを必ず意識する

先日説明した順回転、逆回転、軸を意識してボールを触ろう。

ゲームごとに冷静に振り返って次の作戦をまとめて（1 分で）からコートに戻ろう。

3. 今日の反省

< 会場整備、移動の素早さ >

< 声・心 >

< 技術 >

用紙裏 友達に書いてもらおう。

V S ( 名前 : 所属 )

	S V エース	3 球目成功数	ツツキ		
1 ゲーム					
2 ゲーム					
3 ゲーム					
4 ゲーム					
5 ゲーム					

V S ( 名前 : 所属 )

1 ゲーム					
2 ゲーム					
3 ゲーム					
4 ゲーム					
5 ゲーム					

V S ( 名前 : 所属 )

1 ゲーム					
2 ゲーム					
3 ゲーム					
4 ゲーム					
5 ゲーム					