月　　日（　　）　練習記録シート

基本練習（５分ずつ）…ピッチを速くする練習

２人の名前→ ※　時間内に１００往復続ける。続いたら○をつける。 ※　続いたペアは、残り時間ピッチの速いラリーをする。	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
ﾌｫｱ対ﾌｫｱ(クロス)															
ﾌｫｱ対ﾌｫｱ（逆クロス)															
ﾌｫｱ対ﾌｫｱ（ｽﾄﾚｰﾄ)															
ﾌｫｱ対ﾌｫｱ（逆ｽﾄﾚｰﾄ)															
ﾊﾞｯｸ対ﾌｫｱ１人目															
ﾊﾞｯｸ対ﾌｫｱ２人目															
ﾊﾞｯｸ対ﾊﾞｯｸ															
切り返し１人目															
切り返し２人目															
ツッツキ　クロス															
ツッツキ　逆クロス															
ﾂｯﾂｷ切り返し１人目															
ﾂｯﾂｷ切り返し２人目															
合　計															