

# 9月12日(月) 練習記録シート

91%

## 1 基本練習 (3分ずつ) ...ピッチを速く正確に

※ 時間内に100往復続ける。続いたら○。																				
1 フォア対フォア (クロス)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2 フォア対フォア (逆クロス)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3 フォア対フォア (ストレート)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4 フォア対フォア (逆ストレート)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5 バック対フォア 1人目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6 バック対フォア 2人目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7 バック対バック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8 切り返し 1人目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9 切り返し 2人目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10 ツツキ (クロス)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11 ツツキ (逆クロス)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 2 ツツキのエレベーター (20分) ...正確なコースを狙う

※ 続かなかった項目の数だけ全員トレーニング  
※ 負けたらトレーニング3回

## 3 フットワーク練習 (60分) ...動いて正確なコースへ打つ

※ 100往復続ける。続いたら○。(余りは下回転の練習)																				
1 左右1人目 対フォア																				
2 左右2人目 対フォア																				
3 左右1人目 対バック																				
4 左右2人目 対バック																				
5 ツツキ2-2 1人目																				
6 ツツキ2-2 2人目																				

## 4 3球目5球目練習 (50分) ...攻撃の動きを体で覚える

※ 続かなかった項目の数だけ全員トレーニング

※ 5球目が入るまでを20セットやる。																				
1 BS→回込→飛つき																				
2 FS→飛つき→回込																				

※ 続かなかった項目の数だけ全員トレーニング