正面ボレー　チェックシート（選手用）

名前

（○を付けてください）

1　待つ姿勢
①比較的立っている自然体★
②少し前かがみ☆
③上記の②よりも前かがみ

2　動き出す寸前の姿勢
①少し前かがみ☆
②比較的立っている自然体★
③上記の②よりも前かがみ

3　ラケットの位置
①グリップが腰の位置で背中と同じ角度
②グリップが腰の位置だが背中よりも前倒れ
③グリップは胸の位置

4　当たる瞬間の姿勢
①背中は直立している
②少し前かがみ
③しゃがんでいる

5　当たる瞬間のラケットの角度
①ラケットの角度は直立
②面が少し下を向いている
③面が上を向いている

6　送り足
①打った少し後に送り足がある
②打つと同時に送り足がある
③送り足がない

7　面の使い方　　扇形

①面を扇形のように使える
②扇型のようにいかない場合もある
③扇形のようにいかない

8　面を振っているか
①面を押して、残っている
②面が残っていなくて振っている

9　面で順回転をかけているか
①かけている
②かけていない

1～9の合計点	

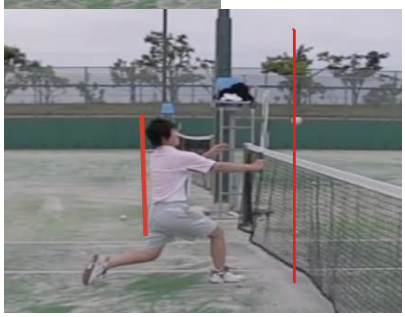
①②③を点数として計算する。

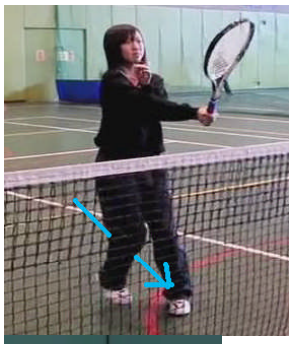
参考画像

待つ姿勢（自然体★）

動き出す寸前（前かがみ☆）

ラケットの位置はグリップが腰の位置


当たる瞬間、背中が直立、ラケットも直立


送り足は打った後に左足が少し後からついてくるのが送り足
面は残っている

扇形に半円を描くようにラケットを使う