

# オリジナル ソフトテニスノート を制作しました。

この度、中学生ソフトテニス顧問の会ではオリジナルのノートを開発しました。日々の練習や大会の記録、振り返り、指導者とのコミュニケーションなどで活用いただけます。どんな使い方も対応できるように自由度の高いものにしました。



DATE \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Good point


Bad point

DATE \_\_\_\_\_


大きさは1ページ分がB6、見開きでB5の大きさです。ページは白紙が4ページ  
左のページが80ページ、右のページが16ページ、合計100ページ。一冊290円です。

# 記入例

in 学校 DATE

☆朝練 ○ラジコン 校舎 2周  
○サーブ100本・(本打ち70本・バウンド50本)

☆振返練

○レシーブ練習 5コース打ち分け  
○韓国バウンドの練習  
先生に教えてもらい、自分たちで  
キューシートを使いキューグリフ。

○前衛アタックの練習  
前衛アタックは、力まかせに打つのではなく、70%の力で打つと打ち返すもどろたしかに、入りやすくなる。

Good point  
=まだ全然できなかったけど、韓国バウンド  
少し感覚がつかめてきた。  
○レシーブの前衛オーバーのロケットは、だいたいできようになってきた。

Bad point  
○レシーブの前衛オーバーが  
どうしてもできない。  
アタックがネット  
入りにいくと、前衛に行  
てけしてしまふ。

自分自身の成長の記録、練習の記録、先生やコーチとのコミュニケーション。メニューの記録などなど・・・。選手と指導者でノート交換をすれば、もっと効果的です。

<http://echigo.sakura.ne.jp/note/>

(制作元：本日庭球日工房)

**1冊 = 290円**

送料手数料：[この表](#)

<http://echigo.sakura.ne.jp/note/hyou1.pdf> をご覧ください。お支払い方法は、郵便切手、銀行振込、郵便振替のいずれかです。個人宛は前払い、学校宛は後払いとなります。

**18冊以上は送料無料**

## 『申し込み方法』

インターネットで申し込む

<http://echigo.sakura.ne.jp/note-2/postmail.html>

FAX・郵送で申し込む場合は以下の用紙をプリントアウトして記入してください。申し込み用紙

<http://echigo.sakura.ne.jp/note/note-form.pdf>

中学生ソフトテニス顧問の会

oyahisa@aol.com fax 020-4667-3480 〒 959-1234 新潟県燕市南6丁目6-7

in 練習試合(様式) DATE

田中、高橋 1 - 4 日村、森 (田尻中)  
" ④ - 2 近藤、山本 (広前中)  
" ④ - 3 佐藤、阿部 (近江中) 7:47~7:57  
" 2 - ④ 日村、森 (田尻中)  
" ④ - 0 山田、大谷 (近江中)  
" ④ - 2 村上、加藤 (広前中)

トータルの結果は4勝2敗でした。同じ相手に2度負けたのは悔しかった。会場は、公園コートで、風が強かった。課題だったバウンド、コンビネーションは、ボールなど、すしは、うまくいって思っています。

Good point  
○近江中の1番手に勝てたのはうれしかった。  
○バウンドと話し合っコンビネーションについて、色々ためしてみたので良かった。  
○風を少し利用できた。

Bad point  
○あいかからず、カットサーブが入り悪かった。  
○レシーブコースが何度がショットミスを取らなければ、ほっとミスしてほめあふ、前衛アタックも、アタックが、アタック。

## 練習

DATE 2011. 10. 20

○前衛練習 (ポジションの番号 確認)  
ボレー  
スマッシュ

○1本打ち  
○サーブ・レシーブ

★ボレー練習では長いボレーと短いボレーの2コースに打ち分けれるようにした。

★サーブ練習では、トスの高さやバウンドの高さを考えて打った。

Good point  
○1本打ちほとんど長いボールが打てた。  
○短いボレーができた。  
○サーブがバウンドの高さが高かったからミスがなかった。

Bad point  
○長いボレーが打てなかった。  
○サーブはトスがずれることがあり、安定しない。

前衛ポジションの番号  
12345  
覚えておく!!!