

学年 _____ 名前 _____ 年 月 日

①

《得意なショットは何ですか?》

《苦手なショットは何ですか?》

②

《得意なショットを伸ばすためには?》

《苦手なショットを改善するためには?》

③

《好きな練習は?》

《苦手な練習は? (*トレーニング以外)》

《好きなトレーニングは?》

《苦手なトレーニングは?》

④

《テニスの目標 (学校在学中)》

⑤

《自分が顧問の先生やコーチだとしたら、部活をどのように改善したいですか?》

⑥

《自分のラケットのブランドとモデル名は?》

《自分のラケットのストリングとテンションは?》

LBS (ポンド)

《テニスアイテムのこだわりは? ラケット・ウェア・シューズ等》

⑦

《好きな選手・憧れる選手はだれですか? *2名》

TENNIS QUIZ
(テニスクイズ)

《世界の4大大会を4つ》

学年 _____ 名前 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

①

《得意なショットは何ですか?》

まずは自分の長所短所を自覚することが上達への第一歩。

《苦手なショットは何ですか?》

②

《得意なショットを伸ばすためには?》

得意不得意を把握しようとする、不得意や苦手なショットにばかり目が奪われがちですが、得意なショットを伸ばすことはそれ以上に大切です。

《苦手なショットを改善するためには?》

③

《好きな練習は?》

《苦手な練習は? (*トレーニング以外)》

《好きなトレーニングは?》

《苦手なトレーニングは?》

自主練習することもあるだけに、練習の偏りを無くす為にも、好き嫌いも自身で把握しましょう。

④

《テニスの目標 (学校在学中)》

大きな目標を抱きつつも、学校在学中での具体的な目標を設定しましょう

⑤

《自分が顧問の先生やコーチだとしたら、部活をどのように改善したいですか?》

個人競技な面もあるからこそ、自分自身をマネジメントする意識も養いましょう。自分だったら、どんな練習メニューを組み立てたりするか?の思考を巡らせることは、自身の成長だけでなく、部活や練習を円滑に運営する為にも重要になります。

⑥

《自分のラケットのブランドとモデル名は?》

《自分のラケットのストリングとテンションは?》

_____ LBS (ポンド)

《テニスアイテムのこだわりは? ラケット・ウェア・シューズ等》

「道具を大切にする」ということは当然であったとしても、道具を知らなかったり、興味が無ければ、意識は高まりません。まずは、自分の道具をしっかり把握しましょう。

⑦

《好きな選手・憧れる選手はだれですか? *2名》

どんなプロ選手でも、成長期に憧れたり、尊敬するような選手が存在し、近づこうと努力した経緯があるものです。

TENNIS QUIZ (テニスクイズ)

《世界の4大大会を4つ》
