

TENNIS 部活動練習管理シート

練習チェックシート

年 月 日 (曜日) 天候

タイムキーパー / 記入者

【練習実施内容】

【時間】

【】

| 【練習実施内容】 | 【時間】 | 【 <input checked="" type="checkbox"/> 】 |
|---|----------|---|
| 集合・挨拶 | 開始 時間 | <input type="checkbox"/> |
| ウォーミングアップ (準備体操・ランニング・サイドステップ・クロスステップ) | | <input type="checkbox"/> |
| 素振り | | <input type="checkbox"/> |
| 球出し練習 (ストローク等) | | <input type="checkbox"/> |
| ラリー ストローク (ミニラリー・ストレート・クロス) | | <input type="checkbox"/> |
| ラリー ボレー (ボレー vs ボレー・ボレー vs ストローク両側) | | <input type="checkbox"/> |
| スマッシュ (球出し・スマッシュ vs ロブ両側) | | <input type="checkbox"/> |
| サーブ練習 | | <input type="checkbox"/> |
| サーブ vs リターン サーブとリターンのみ | | <input type="checkbox"/> |
| サーブからのラリー両側 | | <input type="checkbox"/> |
| ゲーム形式練習 *時間に応じてポイント系の練習 | | <input type="checkbox"/> |
| トレーニング (ダッシュ・筋力トレーニング) | | <input type="checkbox"/> |
| 集合・挨拶・コート整備片付け | 終了 時間 | <input type="checkbox"/> |

感想・監督者コメント

練習チェックシート

自主的に練習できることが
上達への必須条件です！
シートの使い方は自由！

H29 年 7 月 22 日（月曜日） 天候 晴れ タイムキーパー/記入者 テニス太郎

【練習実施内容】

【時間】

【】

| | | |
|--|----------------|-------------------------------------|
| 集合・挨拶 | 開始 時間 16:00 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ウォーミングアップ (準備体操・ランニング・サイドステップ・クロスステップ) | 5分 (16:05) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 素振り | 10分 (16:15) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 球出し練習 (ストローク等) | 10分 (16:25) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ラリー ストローク (ミニラリー <u>ストレート</u> クロス) | 15分 (16:40) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ラリー ボレー (ボレー vs ボレー <u>ボレー vs ストローク両側</u>) | 15分 (16:55) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| スマッシュ (<u>球出し</u> ・スマッシュ vs ロブ両側) | 15分 (17:05) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| サーブ練習 | 10分 (17:15) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| サーブ vs リターン サーブとリターンのみ | | <input type="checkbox"/> |
| サーブからのクロスラリー両側 | 10分 (17:25) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ゲーム形式練習 *時間に応じてポイント系の練習 | | <input type="checkbox"/> |
| トレーニング 腹筋・腕立て・背筋・ラインダッシュ (ダッシュ・筋力トレーニング) | 10分 (17:35) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 集合・挨拶・コート整備片付け | 終了 時間 17:40 | <input checked="" type="checkbox"/> |

感想・連絡事項・監督者コメント

集中して練習できました。主将の号令で、素早くメニュー変更ができて、チームワークが良くなってきた感じがします。それぞれが目標を持って頑張れるようがんばります！

素晴らしいですね！次の試合に向けて得意なショットを伸ばせるように頑張りましょう！
顧問〇〇先生