

## 《試合について》

※試合に出る方は印刷してラケットケースに保管するか卓球ノートに貼ること

自分の試合をビデオカメラ、スマホで撮っていただくようお願いします。

(三脚必要)

- 試合の点数、結果を卓球ノートにメモする。

書き方

自分の名前	11-6	oooさん
	13-11	(クラブ名)
	11-5	

- 試合後は卓球ノートに①～③について書きコーチに提出。

### ① 試合の感想

#### ② 良かったところ、反省点

- ・メンタル面(良かったところ、反省点)

勝てた時、負けた時、調子が良い時、悪い時、どのような気持ちで試合をしていたのか。

- ・卓球技術面(良かったところ、反省点)

得点できた時、この相手にはどのサーブや戦術が効いたのか。

相手のこんなサーブが取れなかったなどの相手に何をされて点をとられたのか。

#### ③ 今後の課題 (どのような練習をして課題に取り組むか)

この戦術、技術を増やしたい、など

なぜこのようなことをするのか？

- ①自分の試合をいつでも見返し、課題を見つけるため
- ②相手の強み、弱点をみつけ対策練習をするため

試合のビデオや、自分で書いたノートを見返せば、試合中の気持ちや自分の課題がよく見えます!!

また相手の得意なパターンや、苦手なパターンをメモしておけば、いつでも対策ができます!

物事を上達するには、まず自分で反省点、課題をみつけその課題に取り組まなければなりません。

最終的には自分で練習メニューを考え、課題を克服できるように成長してもらいます。

いずれArtを卒業し、県外に出た時や強豪校に進学したりした際、技術の向上やメンタルのコントロールなど、自分で考える能力が必要となります。

自分で考えても、練習方法が分からない、解決できない場合は、コーチや自分より上手な人、周りにいる誰かにアドバイスを求めましょう!!

質問できる人は、どんどん成長します!  
上手になりたい意欲も伝わり、アピールにもなります!

コーチたちも質問してくれる人には喜んでアドバイスします😊  
(ただ何でもかんでも聞いたり、同じことを何回も聞くこと、覚えのないはNG🙅)

全員で心・技・体とも強くなれるよう頑張りましょう🔥🔥