



練習日誌は、その日に行った練習に対しての振り返りを行うことができます。練習日誌を利用することで、新たな発見や上達へのきっかけを見つけることができます



保存

練習日誌

1	日付	2019-08-31
2	練習内容・トレーニング内容	壁打ちでボレーボレーをひたすらやりました。
3	気づいた点	短く持ったほうが打ちやすい気がします。
4	その他	グリップを長く持つのと短く持つのでは、なにかメリットデメリットなどありますか??

練習日誌の操作手順

番号1~4は、練習が終わったあとに入力します

- 1 練習した日付を入力します
- 2 練習内容を入力します
- 3 気づいた点があれば入力します
- 4 気になる疑問などあれば入力します

コーチのコメントについて

コーチのコメントは、**サポート会員様限定**となっております。
一般会員様はコーチコメントが見れません。



横尾 知哉

まずご質問にお答えさせていただきます。
長く持つとリーチは長くなりますが、ラケット面の操作が少し難しいかもしれません。
短く持つとリーチは短くなりますが、ラケット面の操作はしやすくなると思います。
安定感を重視したいのであれば短めに、強めにボレーを打ちたいのであれば長めに持ってみるといいかと思います。
そういったボレーで攻めたいのかに合わせてグリップの長さを決めてみるといいかもしれませんね。
壁打ちもいろんな距離でやってみてくださいね。

※改行も一文字に含まれます

保存