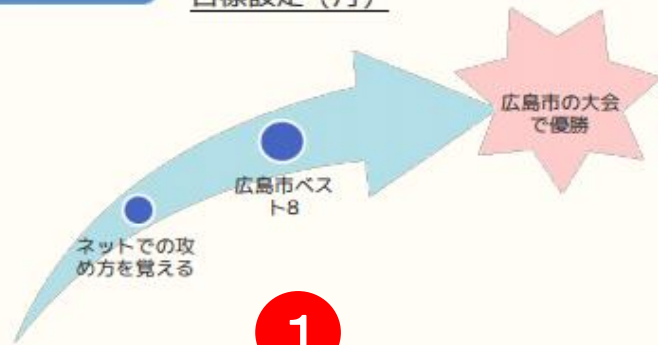


## 目標設定 (月)



2013年 9月  
今月の  
目標

1

ネットでの攻め方を覚える

2

目標

1

評価

2

本人コメント

心  
試合中ネガティブな  
ことを考えない。

3

試合になったら緊張して、上手く動けないので、  
ポジティブな意識を持って練習します。

技  
ファーストボレー成  
功の確率をあげる。

2

試合で負けている時には、どうしてもストローク  
に頼りがちになるので、練習中も前に出る意  
識を持ちます。

体  
打ち終わったあとフ  
ラフラしない。

2

浅いボールを処理したときに、頻繁にバランス  
が崩れます。



川本真

いつもお世話になります。  
ネットに出ることで、相手にプレッシャーを与えることができますので、ネットブ  
レイは是非覚えていきましょう！  
まずネットに出るためには、相手を左右に動かしたり、深いボールが打てるよう  
になると前に出るチャンスが生まれてきますので、ストローク練習をするときは、深  
めに打つ意識を常に持っていきましょう！  
また、浅いボールを処理するときは、体勢が崩れやすいので、前かがみになるとき  
は、足を大きく踏み出して重心を安定させましょう。

さぁ！次の目標達成を目指して頑張ってください！

目標設定(月)は、月のはじめに目標を設定し、月の終わりに  
その目標に対しての評価を行うものです。  
目標設定(月)を利用することで、自分の目指すべきことが明  
確になり、練習の仕方や方向性も見えてきます。

### 目標設定(月)操作手順

番号1~2は月の初めに入力します

- 1 今月の目標を赤枠のテキストボックスに入力します
- 2 心技体の目標を赤枠のテキストボックスに入力します  
※心技体の目標はなるべく具体的にお願いします  
(例)○ダブルフォルトの確立を上げる  
×ダブルフォルトしない

番号1~2は月の終わりに入力します

- 1 今月の目標を達成できているか、5段階で評価します
- 2 評価に対してのコメントをテキストボックスに入力します

### 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