

氏名	宮崎 太郎
----	-------

<本年度の目標>

結果目標	■12月の全国小学生大会に出場し、ベスト4に入る。	スキル目標	■ミスをしないラリーができるようにする。 ■ラウンドの入り方のフットワークを良くして、バック奥に追い込まれても攻撃的なショットが打てるようにする
------	---------------------------	-------	---

<実施内容> 第 1 回強化練習      カテゴリー: U10 ・ U13 ・ U16 ・ G

日時	平成 28 年 4 月 16 日 (土)	会場	高鍋町体育館
----	----------------------	----	--------

今日の目標	コーチや保護者の方に元気良くあいさつをする。 積極的にコーチに質問し、きれいで速く動けるフットワークを学ぶ。
-------	---

練習メモ(内容や気づいたところ、重要なポイント、ゲーム記録など)

- ランニング(5分ゆっくり→5分少し速く→5分全力)
- ステップ練習(全力で速く動くこと)
- ノック練習
  - ・ヘアピン→スマッシュ
  - ・クロスヘアピン→スマッシュ
  - ・ロブ→スマッシュ
  - ・フリー(30球)
- ※ノーミスを意識して打つこと。
- ※クロスヘアピンは打点を少し前にする。
- ※ネット前を打った後の下がり方は、早くシャトルの下ま動いて、良い体勢でスマッシュを打つこと。
- ドロップ・ヘアピンの交互
  - ※相手のドロップがネットに近ければヘアピンがネットぎりぎりに打ちやすい。
  - 自分のドロップを打つときもつなぎのときは、少し長めに打って、ヘアピンが打ちにくいようにさせよう。
- ゲーム練習

コーチ等からのアドバイス

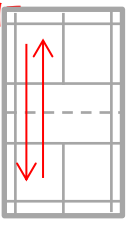
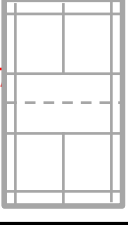
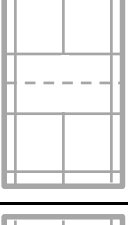
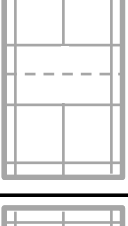
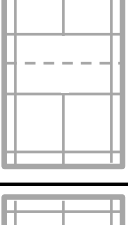
〇〇コーチ	から	フットワークを良くするために、強い選手がどう動いているかを見てまねをすると良い。
	から	
	から	

<練習の感想→次回までに取り組むこと>

練習の感想	<良かったところ> 誰に対しても元気良くあいさつできた。 ドロップ・ヘアピン交互で、ヘアピンをネットぎりぎりにねらって打てた。	次回までに 取り組むこと	長く走れるように、自分で週に毎日15分ランニング続ける。
	<悪かったところ> ノック練習でサイドアウトが多かった。 ランニングで体力がなくて、走るのが遅かった。		ヘアピンをネットぎりぎりに打つイメージを忘れないように、ヘアピンの入り方や素振りを毎日5分、家で練習する。

# ゲーム練習記録

平成 28 年 4 月 16 日 (土)

プレイヤー		成績	メモ (作戦やアドバイス、良かったところ、悪かったところなど)	
( 宮崎 太郎 )	○	21 - 15	■相手に十分な体勢でアタックを打たせないようドライブやアタックロブで追い込んでから、ハーフの球やつなぎの球をねらって攻撃した。	
都城 秀樹 VS		17 - 21		
( 日向 和夫 )	×	21 - 19	■速いラリーに対応できるように構えを早くしてコンパクトなスウィングをすると良いと思った。	
( 延岡 慎太郎 )				
( 宮崎 太郎 )	○	15 - 21	■中学生を相手にパワーでは勝てないので、ミスのないラリーで相手のミスを誘うように意識ししかし、コースをねらいすぎて、ネットにかけたりアウトを打つことが多かった。	
VS		12 - 21		
( 西都 隆志 )	×	-		
( )	○	-		
VS		-		
( )	×	-		
( )	○	-		
VS		-		
( )	×	-		
( )	○	-		
VS		-		
( )	×	-		

