

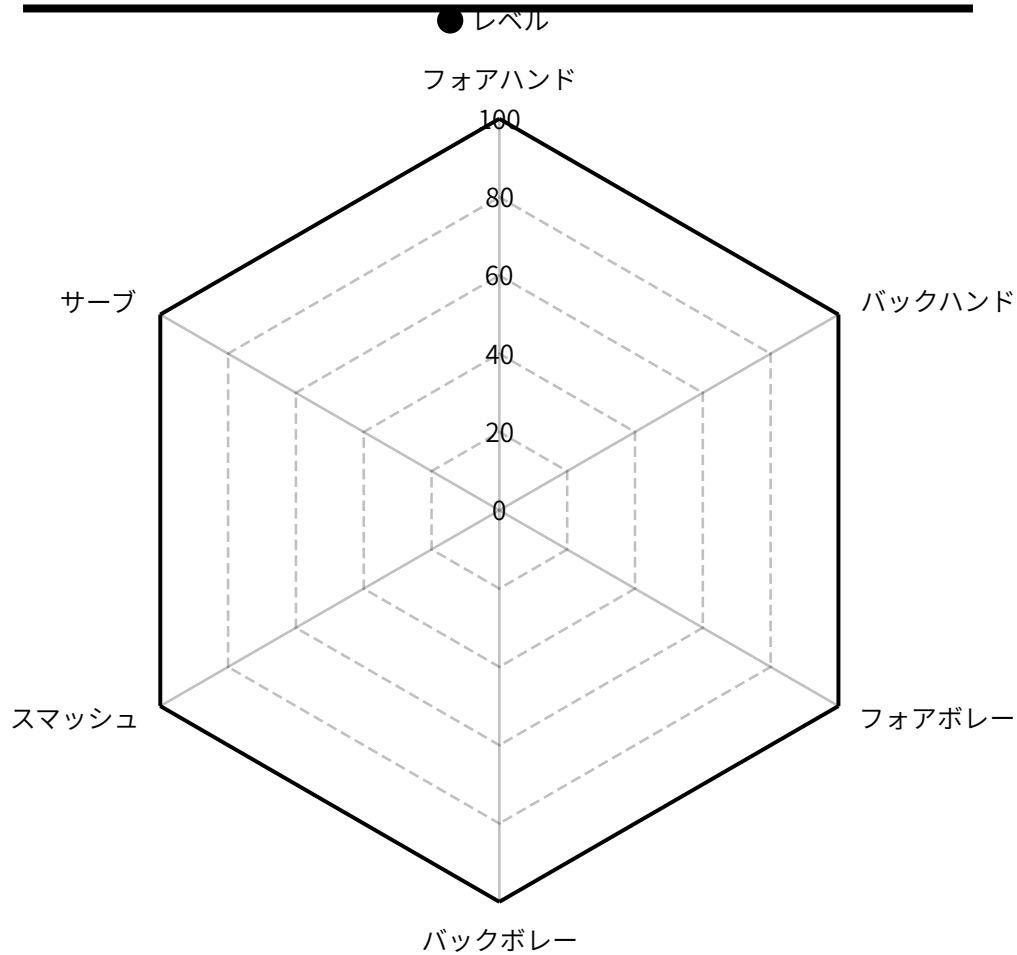
自己分析シート 【練習1】

各ショット100点満点

サーブ	コントロール	スピード	スライス	スピン	フラット
	20点	20点	20点	20点	20点
フォアハンド ストローク	コントロール	スピード	スライス	トップスピン	フラット
	20点	20点	20点	20点	20点
バックハンド ストローク	コントロール	スピード	スライス	トップスピン	フラット
	20点	20点	20点	20点	20点
フォアボレー	コントロール (長短)	コントロール (左右)	ドロップ	決定力	
	25点	25点	25点	25点	
バックボレー	コントロール (長短)	コントロール (左右)	ドロップ	決定力	
	25点	25点	25点	25点	
スマッシュ	コントロール (長短)	コントロール (左右)	スピード	決定力	
	25点	25点	25点	25点	

練習中に気づいたことはメモしておこう！

自己分析シート 【練習2・3】



	良いところ	直すべきところ
フォアハンド ストローク		
バックハンド ストローク		
フォアボレー		
バックボレー		
スマッシュ		
サーブ		

自己分析シート 【試合】

【試合前】

なにを使って戦う？	なにに気をつける？

【試合後】

良かったところは？	次に気をつけることは？

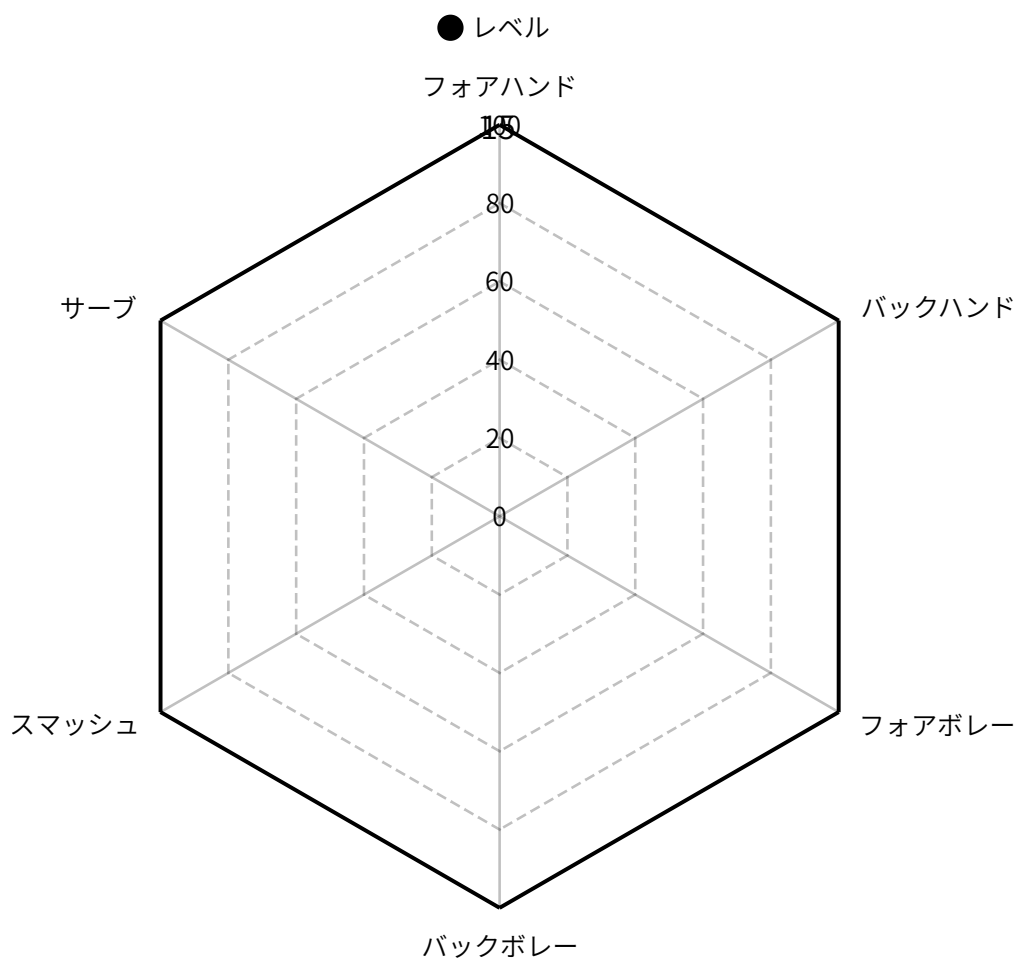
対戦相手分析シート 【練習1】

各ショット100点満点

サーブ	コントロール	スピード	スライス	スピン	フラット
	20点	20点	20点	20点	20点
フォアハンド ストローク	コントロール	スピード	スライス	トップスピン	フラット
	20点	20点	20点	20点	20点
バックハンド ストローク	コントロール	スピード	スライス	トップスピン	フラット
	20点	20点	20点	20点	20点
フォアボレー	コントロール (長短)	コントロール (左右)	ドロップ	決定力	
	25点	25点	25点	25点	
バックボレー	コントロール (長短)	コントロール (左右)	ドロップ	決定力	
	25点	25点	25点	25点	
スマッシュ	コントロール (長短)	コントロール (左右)	スピード	決定力	
	25点	25点	25点	25点	

練習中に気づいたことはメモしておこう！

対戦相手分析シート 【試合前/中】



優先順位	相手の得意なところ+防ぐには？	相手の苦手なところ+狙うには？
1		
2		
3		

試合分析シート 【試合後】

対戦相手	
スコア	
自己評価	／ 100点 理由：

相手とどうやって戦ったか？	その結果どうだったか？

対戦相手から感想をもらおう！