

試合当日チェックポイント

<試合前のコートコンディション>

1. 風の向き（方向が一定化 or 変化するか？）
2. 風の強さ（各サイドでの風の強さの差は？）
3. 太陽の位置（一番見にくい場所は？）
4. コートの滑り方（砂が多い or 少ないか？）
5. ボールの弾み方（砂が多い or 少ないか？ 空気が重い or 軽いか？）
6. コートの傾き（排水溝の位置は？）
7. ボール見え方（バック景色の違いは？）
8. ネットの高さ（練習している高さとの違いは？）

<試合前の作戦>

1. 相手ペア（どちらが弱いかな？）
2. 相手の不得意ポイント（ミスする確率が高いものは？）
3. 最初の1球をどう攻めるかをペアと決める。
4. 平行カウントにどう攻めるか2パターンを決める。（ポイント確率高いもの）
5. W後衛時のミドルボールをどちらが取るか決める。
6. W後衛時のショートボールをどちらが取るか決める。

<サービス時>

1. 風の向きと強さ（4区分のサービスコートを決める）
2. （1 s t）トスは打点が見える左足（前足）より前に高く上げる。
3. （1 s t）1・2・3の同じリズム動作。
4. （1 s t）風の強さとトスの高さ（強い時は、トスは低め&リズムも早め）
5. （1 s t）ラケットは強く打つのではなく、体後ろに振り抜く。
6. （2 n d）トスは顔 or 左足（前足）の近く。
7. （2 n d）腰を落とし、打った後も膝が伸ばさない。
8. 左足（前足）は打ち終るまで動かさない。
9. サーブを打ち終わったら、直ぐに構える。

<レシーブ時>

1. 風の向きと強さ。（レシーブ位置の修正）
2. 相手のサーブ位置。（レシーブ位置の修正）
3. 相手前衛の位置。（打つ方向を決める）
4. ジャンプして、腰を落とし、膝を曲げ、踵を少し上げ、反対の手でラケット支える。
5. カットサーブ（どちらに曲がる。カットで返す。）
6. （1 s t）サーブの入る場所により、攻められないレシーブコースを決めておく。
7. （2 n d）サーブの入る場所により、攻めるレシーブコースを決めておく。

<サービス時の前衛ポジション>

1. サービス時の位置は、ネットから3歩、サービスコートの1/2。
2. ラケットは反対の手で支え、グリップ手は臍より上、肘は腰骨、腕は伸ばさない。
3. ジャンプをして、膝、腰、肩、腕の力を抜き、踵を少し上げる。
4. サーブが入った位置に、斜め前1歩前に詰める。
5. ロブが上がった場合は、体を横に開いて、ラケットを肩に担ぎ、直ぐ下がる。

<相手前衛が前でのペアレシーブのポジション>

1. ペアのレシーブが相手前衛にボレーされることを前提とする。
2. 相手前衛の目を見る。(相手にプレッシャーを与える)
(相手が何をするかを読み取る)
3. ボレーのフォローは、どう返すかイメージする。

<プレー中の前衛の気持ち>

1. ラリー3本以内に、自分が決める。
2. ラリーが続くときは、自分が決める。

<プレー中の後衛の気持ち>

1. 攻める or 守るボールを決めてから打つ。
2. 攻めるときは、必ず攻める。
3. 相手より先にミスをしてはいけない。

<プレー中のペアへの気持ち>

1. ワンプレー毎にアイコンタクトを取り、声をかける。
2. ペアがミスったときは、直ぐに明るく声をかける。
3. ペアがポイントをとったときは、大きく喜ぶ。
4. 自分が大きな声をだせば、ペアは元気になる。