

平成 29 年 12 月 16 日

外部コーチ 岩澤 基

多摩市研修会のコメント

都大会に行くには、次の条件が必要です。

- ① 1st サービスは、60%以上。
 - ② DF は、ゼロ。
 - ③ 2nd レシーブは、ミスゼロで攻撃。
 - ④ 空振り、ラケットコントロールミス（後衛 M/前衛 ZM）は、ゼロ。
- ①～④を全てできた人はいますか？ スコアブックを確認してください。

第1ゲーム第1ポイントがミスで始まり、さらに第2ポイントも連続ミスで、試合の入り方が非常に悪くなっています。

第1ゲーム第1ポイントのイメージをコートに入る前に、ペアと十分話し合いましたか？

ミスの内容もペアで決めた攻めのミスではなく、独り相撲の自滅ばかりです。独り相撲をしているペアに、「決めたことだけをやろう」「声を出して練習どおりにやろう」と声をかけましたか？

都大会後、ワンステップ上げるために、欠点フォームを直す練習を教えてくださいますが、少ない練習時間以外にも、自主練習をしていますか？

（特に、レジ袋とタオルの素振り）

他校は、打倒青陵で練習していますので、今一度、チャレンジャーの気持ちとなって頑張ってください。

2年生は、自分の欠点を修正するだけでなく、他の人の欠点を修正するアドバイスをすることが重要です。

アドバイスできるということは、自分の調子が落ちた時に直ぐに修正できるということです。

特に1年生に分かり易くアドバイスしてあげてください。

公式戦で笑うためには、今何をすべきか、皆で考えてください。