

# 対戦相手の方へのヒアリングシート

H 年 月 日

さんへ

より

相手の方への具体的にアドバイスを是非お願いします！！

気になったところに をつけて、具体的アドバイスを頂けたらと思います。

(例：サーブ・・・・・・・・・・トスが乱れている

サーブ・・・・・・・・・・トスが正確、乱れている・バランスが良い、崩れている・オーバーが多い・ネットが多い

リターン・・・・・・・・・・ポジショニングが良い、悪い・ラットを引きすぎ、ラケットがコンパクトで良い・ボールに追いついていない・バランスを崩している、姿勢が良い

フォアハンド・・・・・・・・手打ちになっている・姿勢が良い・バランスを崩している・ラケットを引きすぎ・コンパクトなスイング・ボールに追いついていない・しっかり振りぬけている  
打点が合っていない・スライスに対応出来ていない  
腰の高さでしっかり取れている

バックハンド・・・・・・・・ボールに追いついていない・手打ちになっている・  
バランスを崩している・姿勢が良い・ラケットを引きすぎ・スイングがコンパクト・打点が合っていない・スライスに対応出来ていない

アプローチ・・・・・・・・前のめりになっている・姿勢が良い・後ろ体重になっている・恐る恐るうっている・しっかりラケットを振りぬいている・手打ちになっている・ボールに追いついていない・  
ラケット引きすぎ・スイングがコンパクト

ボレー・・・・・・・・・・ラケット引き過ぎている・ボールに追いついていない・足の使い方・ラケットが寝てしまう・足元に弱い・高いボールに弱い・しっかりボールに追いついている

スマッシュ・・・・・・・・打点が前過ぎる・打点が後ろ過ぎる・タイミングが合っていない・バランスが崩れている

自分から見た相手のウィークポイント

自分から見た相手のナイスプレー

相手の方へなにか一言があればお願いします。

当サイトに掲載されている個々の情報(テキスト、写真、イラスト等)の著作権はインスピリッツテニスクラブが保有しています。