

| ①課題            | ②良くなった所          | ②再課題           | ③振り返り                             |
|----------------|------------------|----------------|-----------------------------------|
| タイミングを掴む、肘を上げる | しっかり肘を上げていた      | 手首を使う          | 手首を使えるようになる、次からはジャンプしながら打てるようにする。 |
| もう少し小ぶりで、肘を上げる | 手首がしっかり使えている。少し小 | 肘をもう少し上げる。     | 打てるようにできた                         |
| 肩甲骨を広げることを意識する | 肩甲骨(肩)が上がるようになった | ラケットの面の角度を考える  | 動画を撮って課題を見つけれてよかったです              |
| 肘を上げて打つ        | ある程度上がっていた       | もう少しちゃんと上げる    |                                   |
| 肘を高くし打つ        | 肘が高く上がるようになっていた  | 手首もしっかり使えるようする | 練習の中ではじめよりできるようになった               |
| 縦から入る          | 横からの入りが縦になっている   | 角度をつける         | 自分の課題を見つけることができた                  |