

日づけ

大会・練習

相手

結果 (○●・スコア)

1

得点源（どこで点を取れたか）＝強み

スマッシュ、ブッシュ、相手のミスを誘えた形など。ここがその人の「武器」です。

2

失点の原因（ミスか、相手の攻めか）

「自分のネット・アウト」と「相手に崩された」は分けて数えます。次の練習が真逆になります。

3

試合の流れ（どこで離されたか）

連続で取られた場面、リードを守れなかった場面。点の取られ方には「クセ」が出ます。

4

サーブとレシーブ（最初の3球）

ラリーの入り口で主導権を取っていたか。サーブ・レシーブ・3球目の精度は勝敗に直結します。

5

後半の失速（体力・集中）

ゲーム後半やファイナルで点差が開くなら、技術より体力・集中が課題かもしれません。

🎯

今日いちばん良かったこと（1つ）

行動を具体的に。「あのスマッシュ、コースが良かった」など。

➡

次にやること（1つだけ）

あれもこれもNG。テーマを1つに絞ると身につきます。

おうちの人・指導者の方へ ①まず良かった点を1つ、具体的にほめる ②課題は1試合に1つだけ ③感情ではなく事実で話す（「押されてた気がする」ではなく「7点目から5連続で取られた」）。結果を問い詰めると、振り返り自体が嫌いになります。