

① ネガティブ発言は1人が言っても全員がそういふ気持ちになってほ)から禁止
② 指示が出たとき高2はそれや、積極的に移動する。

③ 積極的に3Fに仮設も入れていく。(コ-4をもちて利用する)

④ コート入って2人入ってない人のやる気の温度差がある。
入ってない人と入ってない人でその差をせめてやる気を持続する。

⑤ トラウマなど先生が用意してくるものは活用する。

⑥ ネームプレートは1回... 来た人から話して、どういふのかがよくわかるようにする

⑦ 6時30分に片づけ状態をつくる

⑧ 足を休ませ、トレーニングを増やす。

⑨ ~~11時から12時に高2は高1と試合をする。~~

⑩ 11時から12時社会人と一緒に打つという

⑪ 目標をあげた

⑫ 早朝の試合を意識して、土日に午前練習をつくらせたい

⑬ 外から来た人が来たときその場を気をつけてあいてもらう

⑭ フットワークや2人で筋トレをやるといふこと。

⑮ コート内に入るとき 気をつけて一礼する

⑯ 1/4の練習をする

高2

ダッシュ 一日 20本 (9秒)

後輩から先輩への態度を変える。(また名・タ×口厳禁)

~~水泳 一日 1000m フリフリ xトレ~~

練習の意図を伝えてからやる。

練習の意識するポイントを確認する

練習に対する意識が低い。

人数が多い時は、トレーニングなどを使う。

コートに1人一回ドライブを聞きに行く、いないと来てもうてお意図がない

来客者がきたら練習中でも1度中断して、誰でもいいので近くの人からもつをもつ
その後全員でその場でいいのでそろってあいた

(火)(金)をダッシュにするなら フット7-7を5本にするべまだと思う。

ダッシュを9秒よりも 10秒にしたほうが意欲も上がると思う。
人
50本なら
コートに10秒を自分で覚えて
使うのが練習だと言われたから。

ダッシュのときにタイマーで時間が見えるようにする

にもつをもつてくるのを1人1人なので、当番制にした方が不公平じゃなくなる

音活をやらさない

○ 練習態度 & メニューについて

○ 年功序列 (敬語の使い分け)

後輩にもっと厳しく

私語をしない

○ 部日誌の活用

各メニューで試合を意識

(やらされると思うからだらける)

○ 積極的にアドバイスをもらいに行く

(コーチがいらした時1人必ず1回はアドバイスをもらいに行く。)

○ 7+1カなどの時に、もっと先輩や後輩と打つ。

○ 何事にも集中 (集中するため効率のいい練習 ex. 空き時間を作らない etc.)

ミスを少なく

もっと声を出す (あいさつや練習中)

○ 部活を頑張るために他の事も頑張る。(勉強 etc.)

○ メリハリをしっかりつける。

○ 後片付けをすすんでやる。(シャトル・ネット)

○ もっと実戦 or 実戦形式の練習がしたい。

○ いっも姿勢を低く

○ 長距離をもっと増やす。

○ 自己アピール!!

○ サード・レシブの練習について

スマッシュ

人々にも自分たちだけで打てる練習

練習に入る前に縄跳びを回数で決めてやるほしい

基礎打ちは先輩と後輩でやる

ダンスにクロスステップを入れたりしたい

先輩にもっと基本的な事を教えてもらいたい

水曜日の練習で30分ぐらいゲーム練習をしたい

： 中二が10分を出す

ダンスを火金→月金にしてほしい

サーブ練習をしたい

18:30に体育館を出たい

部活を始めた時終わる時間を決めてほしい

土日の練習が長く集中力が続かない、体育館を走る時、分ではなく
周回制にしてほしい

部室を一つにおか、自己責任にして、荷物を置きたい

試合の少し前に朝練の時間を欲しい

野球部みたいに自主練のメニューを作ってほしい

- 基礎打ち → 学年をバラけるようにコートにはいる
- フットワークを三つに分ける
- 部活を6時までにして、火曜と木曜日に部活を入れる。
- 水曜日にゲーム練習など、実践的なことをしたい。
- 土、日の部活をすべて午前中にしてほしい。

◦ 最初の3ヶ月のラニニが短いと思った。

- ダブルスの練習の種類を増やしてほしい。と申す
- 中学生だけの練習をなくして中学年と高校(年)の練習の日で”
例えば 高2と中2をはわなて!”

◦ 中学生だけの練習は物足りないと思ったので、
高校生も来てほしい

- やなんのための練習が増える前に考えてほしい。
- 中学生の練習試合をもっと増やす ← 高校生しかやらない!!
- シングルの練習をもっと増やす

ダブルスの練習を増やす

週に1,2回

- 皆で共有
- 朝練をやしてほしいです。
- シヤトルをもっと大切に使う。
- 体操前に皆で一礼する。気分を入れろ。
- 意識をもっとつける。

先生にしてほしい

- 練習試合をもっとくんでほしい
- 土、日は朝の練習をなるべく増やしてほしい。

◦ 中学生だけの練習をなくして中、中、高1だけ、中2と高2を分けてあげる。