

1. 記入日 2023年 月 日 選手氏名： _____

※ 3ヶ月に一度、記入内容を確認のうえ、見直しを行う。

2. 受講概要およびコーチからの指摘等について

受講機会 (テニス協会の事業を含む)	強化・育成ジュニアクラス				
受講コース	選手コース				
受講時間	6 : 45 ~ 8 : 45				
	120分				
受講者数	10名				
受講回数 (一週間あたり)	1回				
コーチに指摘されていることや 指導を受けていること ※具体的に記入してください。 例) フォアハンドの スピンの量のコントロール	①	①	①	①	
	②	②	②	②	
	③	③	③	③	
	④	④	④	④	

3. 現在の自分の状態をどのように捉えているか

今の自分を点数で表すと 10点満点で何点位か	サーブカ 点	ストロークカ 点	ネットプレー全般 点	持久力 点	戦術・戦略 点
上記の点数に対する 自分自身のコメント (長所・短所など)					

- ① 現時点における自分のプレースタイルをひとことで表すと

- ② 試合においてよくある自分の得点パターン（単なるショットだけでなく、展開を考えて）

- ③ その得点パターンにつなげるための直前の配球は（得点パターンに持っていく為のきっかけのショット）

- ④ 試合においてよくある自分の失点パターン（単なるショットだけでなく、展開を考えて）

- ⑤ 得意なこと

- ⑥ 苦手なこと

4. **3ヶ月後の達成目標** (3ヶ月後なのでそれほど大きなことはできないので、少し頑張ればできそうなことを達成目標とする)

① 目標 1

例) 「強化」におけるランキングを〇〇以上にする。「部活」におけるランキングを〇〇以上にする。

② 目標 2

例) 公式の試合で本戦に出場する。本戦で2回勝つ等

5. **課題および取り組むこと**

目標 1 を達成するのに 必要と思うこと (課題)	課題 1	課題 2	課題 3	課題 4	課題 5
課題を解決するために 取り組もうと思うこと					

目標 2 を達成するのに 必要と思うこと (課題)	課題 1	課題 2	課題 3	課題 4	課題 5
課題を解決するために 取り組もうと思うこと					