の

はとするにをえることからまっています。

ただをするだけでなくなはのからいプレーをします。

そのためののやのについてします。

1. についたら

* コートだけでなくりにどんなものがあるかしましょう。
* にトイレのはしておきましょう。
* ウォーミングアップをしましょう。

ただをめるだけでなく、ったようにやがかせるように、のもするがあります。

* くる( にるともてるのでにペースをげる)
* ストレッチをする(をばすだけでなくのをする)
* ばむくらいをする(のからになれるくらい)

ダッシュ、サイドステップ、りなど

* のからてずに、だけど、がにくようにしておくのがウォーミングアップです。
* によって、ができるところ、ちができるところ、にならないでボレーボレーができたりするところ、それらがされているところ、いろんながありますが、そのにできるウォーミングアップをして、がまるにはだけどしっかりけてもえているでにのぞめるようにしましょう。
* そのために、のにるをしましょう。
* それにわせてウォーミングアップをしましょう。

1. にるのの

* ではでしていることがされます。
* よりいプレーはできません。
* でらないショットはでもりません。
* なので、でっているショットをしっかりちましょう。
* サーブは？

どのくらいのさ、どんなち、どのくらいしたらりますか？

* フォアハンドは？
* バックハンドは？

どのくらいでったらいでしょうか？

* にのできることのをしておきましょう！！

のをしましょう。

* のサーブのさは？コースは？

をしながらのレシーブのやをえましょう。

* のフォアハンドは？バックハンドは？
* どんなかをのでしてすること、にができるかをえましょう！！
* も、からたれるボールも、のもにします。
* それらをして『にができるか』をえることがです。
* くっているはそのままリズムにってプレーしましょう。
* くかないは、
* サーブのはしをけたりします。
* レシーブのもろをいたりしてのえをまとめたりします。
* ひもをびしたりしてをくことでよいえがかんだりします。
* でダブルフォールトをしたり、つまらないミスをしたりするともったいないです。
* もったいないミスをなくせるようにプレーしましょう。
* リードしていたら「もうるぞ！！」というちで。
* リードされていたら「ずつするぞ！！」というちで。

1. がわって

* とあいさつがわったら、かったところ、かったところをしましょう。
* った、けただけではなく、のやにかせるようにしましょう。
* もったいないミスはなかったか、できていたかりりましょう。
* のショットのができていたかりりましょう。
* もうしくてばよかったか、くてばよかったか、きくてばよかったか、ちぎてしまったか、とじようにできていたかなどをりりましょう。
* その、まだがあったらのにかしましょう。
* そして、そのののをして

「これからはこうしてきたい」というのをコーチにかせてさい。

* 、、テニスについてんだはこれをんで下さい。

コーチがのにいるとってえてみてさい。

また、あなたがコーチになって、あなたをにさせてさい。

にしたり、アドバイスをしたり「がんばれ」とましたりしてさい。

そうするとあなたがすごくになります。

でありコーチもできるあなたはとてもいになります。

いつもそんなえをてるようにがんばりましょう。