

意識の違いで差が出る

一日の長さを延ばすことは、誰しもできない。

しかし、一日の幅を広げ、深みを増す事であれば、いくらでもできる。

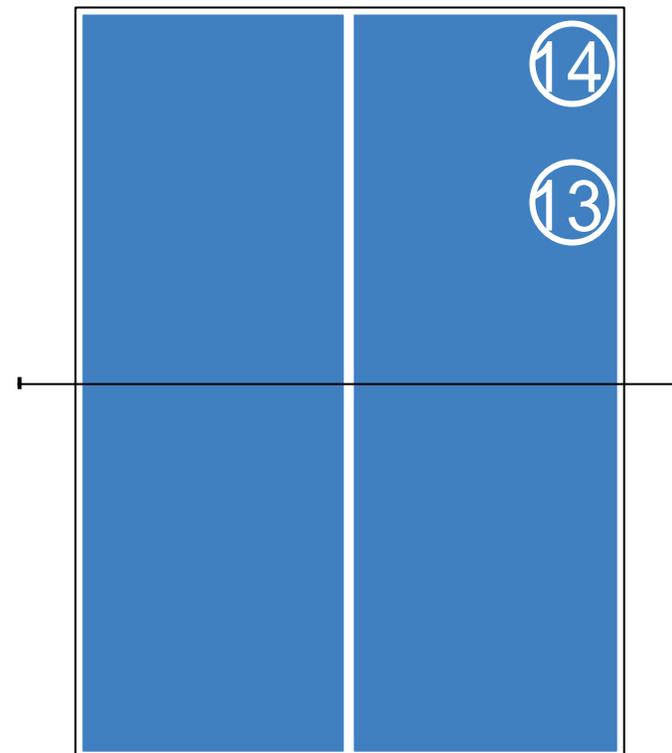
練習の目的を理解する

より実戦に沿った内容にする

1球を大切に無意味なミス無くす

バリエーションを増やし、進化させる

自分にとって意味のある練習にする



SEISMIC TABLE TENNIS CLUB

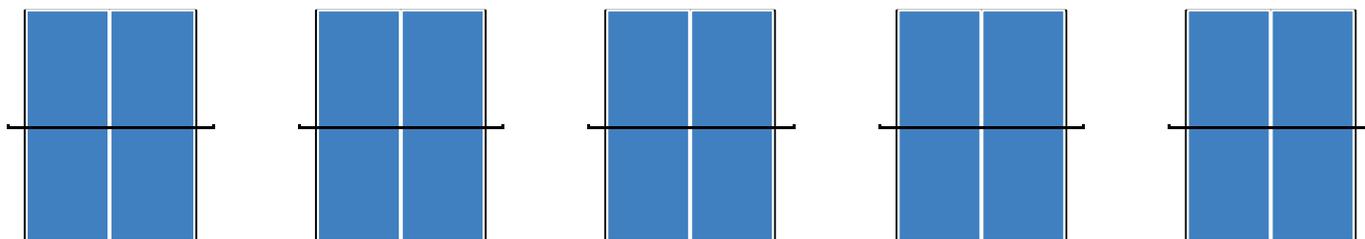
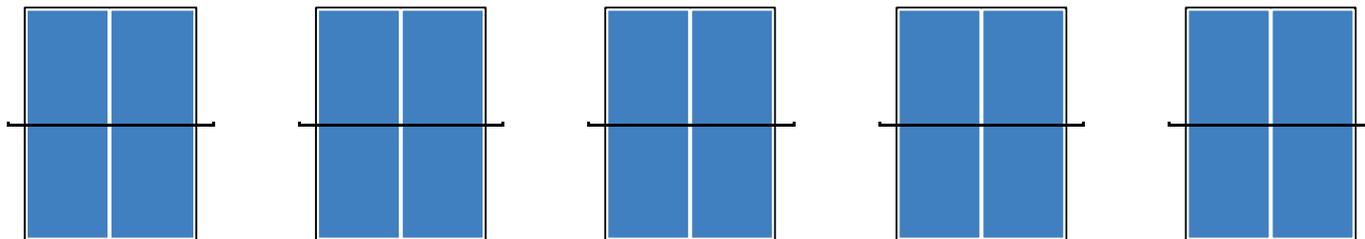
- (Sv) サービス (Rv) レシーブ (Tt) ツツキ (St) ストップ (Fl) フリック (Tk) チキータ
(FHD) フォアドライブ (BHD) バックドライブ (Sm) スマッシュ (Lb) ロビング (Fs) フィッシュ
(FHB) フォアブロック (FHC) フォアカウンター
(BHB) バックブロック (BHC) バックカウンター (BHM) バックミート
(FCt) フォアカット (BCt) バックカット (HCt) ハーフカット

練習方法：

1 球

多球

記入年月日 / /



練習課題
对 策

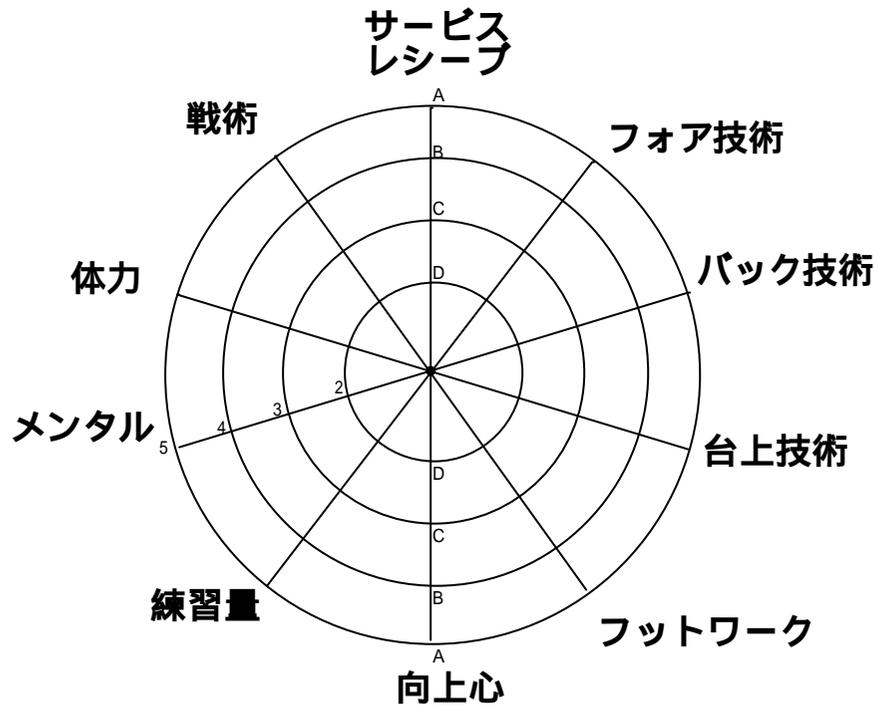
目的
注意点

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for recording practice notes or dates.

自己診断カルテ

記入年月日 / /

自己採点理由



練習方法：

1 球

多球

