

TENNIS パーソナルカルテ

年 月 日

自己判断シート

学年 名前 身長 cm 体重 kg

【利き腕】 右・左
 【テニススタイル】 片手バック・両手バック・フォアバック両手
 【プレースタイル】 オールラウンダー・ストローカー・ボレーヤー
 【好きな種目】 シングルス・ダブルス

テニス技術目標・改善方法

フォアハンドストローク

バックハンドストローク

フォアハンドボレー

バックハンドボレー

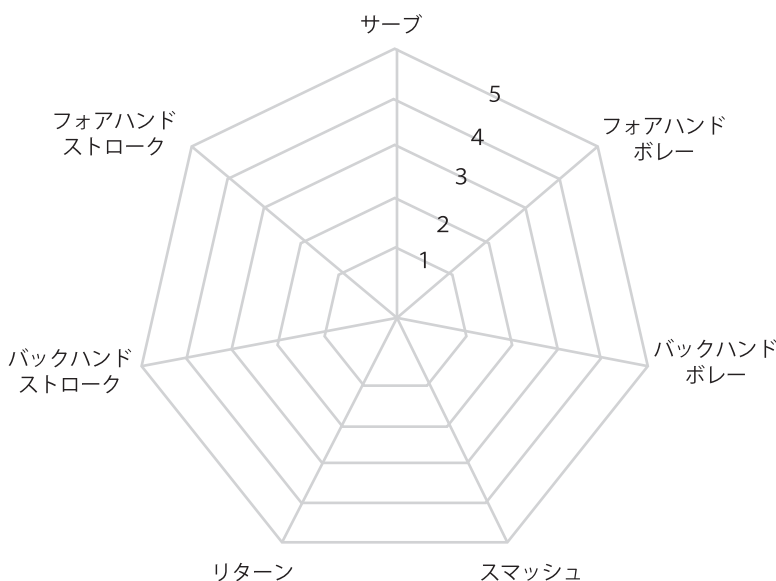
サーブ

リターン

スマッシュ

テニス技術自己分析

自分なりに各ショット5段階評価して下記グラフを作成してみましょう。
一番良いショットを5 一番悪いショットを1



身体能力

低 ← 能力 → 高

走力（瞬発力） 1・2・3・4・5
 走力（持久力） 1・2・3・4・5
 筋力 1・2・3・4・5
 バランス力（体幹） 1・2・3・4・5

身体能力目標

自己管理

低 ← 充実度 → 高

睡眠 1・2・3・4・5
 食事 1・2・3・4・5
 勉強 1・2・3・4・5
 テニスのやる気 1・2・3・4・5
 毎日の満足度 1・2・3・4・5

自己管理目標

総合目標

TENNIS パーソナルカルテの活用方法 *自筆必須

テニスに関わらず、スポーツ全般的に自己との対話能力が必要です。

どんなに名コーチがアドバイスしたとしても、自身の現状把握やアドバイスに対する納得が得られないと効果がありません。本カルテは、まず自分自身の能力や現状を把握する手助けとなります。

指導者は下記使用目的をご覧になってからご使用することをおススメします。

使用目的のコピー可（転載等のご利用はご遠慮下さい。）

TENNIS パーソナルカルテ _____ 年 月 日

自己判断シート

学年 _____ 名前 _____ 身長 _____ cm 体重 _____ kg

利き腕 右・左
テニススタイル 片手バック・両手バック・フォアバック両手
プレースタイル オーラウンダー・ストローカー・ボレーヤー
好きな種目 シングルス・ダブルス

1 テニス技術自己分析 客観的な視点を養う！

自分なりに各ショット5段階評価して下記グラフを作成してみよ
一番良いショットを5 一番悪いショットを1

2 テニス技術目標・改善方法 具体的な目標を考える！

フォアハンドストローク _____

バックハンドストローク _____

フォアハンドボレー _____

バックハンドボレー _____

サーブ _____

リターン _____

スマッシュ _____

3 身体能力 身体能力を見直す！

走力（瞬発力）	1・2・3・4・5	身体能力目標 _____
走力（持久力）	1・2・3・4・5	
筋力	1・2・3・4・5	
バランス力（体幹）	1・2・3・4・5	

4 自己管理 環境を整える！

睡眠	1・2・3・4・5	自己管理目標 _____
食事	1・2・3・4・5	
勉強	1・2・3・4・5	
テニスのやる気	1・2・3・4・5	
毎日の満足度	1・2・3・4・5	

5 総合目標 将来や夢を考える！

「中学校に硬式テニス部を増やそうの会」

1 テニス技術自己分析

客観的な視点を養う！

まずは他者よりも自分自身でテニス技術を把握することが目的です。次に本人と指導者目線との感覚のズレを確認することができます。本人が何に苦手意識を持っていて、何に得意意識を持っているかを把握できれば、指導者はアドバイスをする方向性を改めて考える材料になるはずですよ。

2 テニス技術目標・改善方法

具体的な目標を考える！

指導者は第2コーチであり、第1コーチは自分自身の中にいます。自身がどんな意識をすれば改善できるかを具体的に考えるキッカケ作りです。基本的に苦手なショットに目が行きがちですが、各ショット別に改善点を考えることによって、得意なショットを伸ばす為に、どうしたらよいかを考えることも重要です。

3 身体能力分析

身体能力を見直す！

テニス技術同様に、闇雲にトレーニングをするよりも、自身の身体能力を理解することも大切です。トレーニングの重要性を理解するキッカケと確認の意味合いですので、徐々に深めていく必要性があります。

4 自己管理分析

環境を整える！

わずかですが、自身の生活習慣やメンタルバランスの確認です。練習やトレーニングをするためには、良い健康管理と良い精神状態は欠かすことの出来ない要素です。

少しずつですが、「準備」する大切さの意識向上が目的です。

5 総合目標

将来や夢を考える！

基本的には、どんな目標でも構いません。

場合によっては、「運動不足解消」等の一見熱意が伝わり難い表現で、指導者側からすると注意したくなってしまうかような答えもあるかもしれませんが、例えば書いて書いてあったり、恥ずかしくて思ってもいけないような答えが書いてあったとしても、その思考の裏には、大きな夢を描いているのかもしれない。何を書いたかよりも、定期的に目標を考えてもらうことが大切です。

* 良いコメントよりも考えるキッカケづくり！

定期的（2～4カ月）な実施がおススメです。

基本的にリスト化することよりも、その時々で自分自身で分析する能力や習慣を身につけることが目的です。

指導者の再確認の意味合いもありますが、「自分で考える」ことを育てることに重きを置いて下さい。

漠然と強要されて行う練習は、効果的な練習の妨げとなり、ケガや故障を誘発する原因にもなりかねません。

部活動等の最大の目的は、「人間育成」ということから、テニスやスポーツのみならず、人生の様々な局面において「良い対処」「良い選択」が出来るような人間に育ってくれることを願っています。

本カルテは、あくまで参考であり、活動によって項目を増やしたり、変更してご利用下さい。