

練習効果を高めるために

すべての練習プログラムにおいて、次の5項目を意識し、主体的に取り組みましょう！

(注)主体的とは・・・自分の意志や判断によって行動すること

1. 目的・方法の理解

- ・その練習は何のために行うのか、どのような点を改善・強化するのか？
- ・練習の方法、場面設定、メンバーそれぞれの役割、スピード・激しさ・正確さなどを確認する。

2. イメージアップ

- ・その練習がうまくできている様子をイメージし、どのような点に注意すればよいかを想定する。

3. 重要課題の抽出

- ・自分自身はその練習で改善すべきポイント・心掛けることを抽出する。(抽出=多くの中から抜き出す)

4. 基準・レベルの設定

- ・自分自身はその練習の中で達成すべき基準・レベルを設定する。
(例)回数、ミスの頻度、スピード、正確さ、ポジショニング(打球後どこまで戻る)、フォーム(〇〇と見せて)など

5. フィードバック

- ・練習の中での good point と bad point を即座に反映させて、練習の質を絶えず高めていく。