

【 】

ゼッケン \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_ 選手

\_\_\_\_\_ の部（エントリー 名）

（ \_\_\_\_\_ コート） （勝敗）

一回戦は \_\_\_\_\_ 試合目です（ \_\_\_\_\_ ）

二回戦は \_\_\_\_\_ 試合目です（ \_\_\_\_\_ ）

三回戦は \_\_\_\_\_ 試合目です（ \_\_\_\_\_ ）

四回戦は \_\_\_\_\_ 試合目です（ \_\_\_\_\_ ）

準決勝戦は \_\_\_\_\_ 試合目です（ \_\_\_\_\_ ）

三位決定戦は \_\_\_\_\_ 試合目です（ \_\_\_\_\_ ）

決勝戦は \_\_\_\_\_ 試合目です（ \_\_\_\_\_ ）

- ・一回戦が10試合以内の人は開会式前に早めにアップを済ませましょう。
- ・アップは試合の40分～1時間前に一度完全に息が上がるまでやりましょう。逆算して計画的に。
- ・アップの後はこまめに水分を摂り、上着・靴下など着用して体を冷やさないように調節しましょう。
- ・試合の10試合前くらいには自分のコートにるようにしましょう。
- ・コートで試合を待っているときは正座せず楽に座り、時々立ってジャンプしたり軽く体を叩いたりして緊張と体をほぐしましょう。最後に頭の中（目標や、今回やるべきこと）を整理整頓をしておきましょう。
- ・ゼッケンがある場合、試合後の返却を忘れないようにしましょう。

①自分の実力やトーナメント表を参考に目標をたててみよう！（勝ち負け以外の目標もたてていいよ！）

②結果はどうだった？なぜ達成できたか、なぜ達成できなかったか、自分の力で分析してみよう。

③良い所をさらに良く、悪い所は次までに直すために、どんなことをすればいいか自分で考えてみよう！