

ラケットの基本		自己チェック	先輩チェック	顧問チェック	基本課題	顧問チェック	チャレンジ	顧問チェック
1	ラケットを正しく握ることが出来る							
2	ラケット回しができる							
3	フォアお手玉				50回		100回	
4	バックお手玉				50回		100回	
5	フォアバック交互お手玉				50回		100回	
6	シャトル拾い (床)							
7	シャトル拾い (空中)							
8	壁打ち フォア				50回		100回	
9	壁打ち バック				50回		100回	
10	壁打ち 交互				50回		100回	
素振り								
11	回内の動き							
12	回外の動き							
13	8の字の動き				右回り		左回り	
14	オーバーハンドストローク クリア・ドロップ・スマッシュの振り				2ステップ		4ステップ	
15	オーバーハンドストローク ラウンド クリア・ドロップ・スマッシュの振り				2ステップ		4ステップ	
16	アンダーハンドストローク フォア ロブ・レシーブの振り				1ステップ		3ステップ	
17	アンダーハンドストローク バック ロブ・レシーブの振り				1ステップ		3ステップ	
18	サイドストローク フォア				1ステップ		3ステップ	
19	サイドストローク バック				1ステップ		3ステップ	
20	ドライブ フォア				1ステップ			
21	ドライブ バック				1ステップ			
22	サーブ アンダーハンド							
23	サーブ ショート							
24	ヘアピン フォア				1ステップ		3ステップ	
25	ヘアピン バック				1ステップ		3ステップ	
26	プッシュ フォア				1ステップ		3ステップ	
27	プッシュ バック				1ステップ		3ステップ	
フットワーク								
28	くの字 前							
29	くの字 うしろ							
30	くの字 前後							
31	サイドストローク							
32	サイドジャンプ							

ショット	自己チェック	先輩チェック	顧問チェック	基本課題	顧問チェック	チャレンジ	顧問チェック
33 ネット前 プッシュ				フォア		バック	
34 ネット前 ヘアピン フォア				ストレート		クロス	
35 ネット前 ヘアピン バック				ストレート		クロス	
36 スマッシュ				ストレート		クロス	
37 クリア ハイクリア				ストレート		クロス	
38 クリア ドリブンクリア				ストレート		クロス	
39 ドロップ				ストレート		クロス	
40 ドライブ				フォア		バック	
41 ロブ				フォア		バック	
42 サイドストローク				フォア		バック	
43 レシーブ ロング				フォア		バック	
44 レシーブ ショート				フォア		バック	
45 レシーブ ドライブ				フォア		バック	
基礎体力							
46 縄跳び				100回		200回	
47 縄跳び 二重跳び				50回		100回	
48 駆け足跳び				50回		100回	
49 30分間走							
50 筋トレメニュー 各15回 1set				3set		5set	
51 スタンドで腹筋・背筋							
フットワーク 2							
52 ヘアピン3歩 フォア							
53 ヘアピン3歩 バック							
54 前から後ろ フォア							
55 前から後ろ ラウンド							
56 ラウンドの足運び (入れ替え)							
57 ラウンドの足運び (入れ替え無し)							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							