

アカデミーJrスクール&一般初心者コース全24回内容

回数	主な練習	サブ練習	チャレンジ練習	J r 補強練習
1	ルール習得と各種ステップワークの導入	各種ステップと試合マナー	ラケットワーク (シャトル掴み等)	試合と審判のマナー
2	サーブ練習	握り方とラケットワーク		
3	ドライブ	基本の構え方		
4	ネット前プッシュ・トッププッシュ	前のフットワーク		
5	はねあげ	プッシュ・トッププッシュおさらい		
6	ヘアピン	はねあげ・プッシュ・トッププッシュおさらい		
7	攻めのロブ	プッシュおさらい		
8	スピンヘアピン	プッシュ・攻めロブおさらい	サーブチャレンジ	練習の効率化
9	クロスヘアピン	プッシュ・攻めロブ・スピンおさらい		
10	サイドアーム・ドライブ	横のフットワーク・トッププッシュおさらい		
11	サイドジャンプ	サイドドライブ・プッシュおさらい		
12	クリア	オーバーヘッド		
13	コースを狙う クリア・はねあげ	後ろのフットワーク	壁打ちチャレンジ	チーム練習と グループワーク
14	スマッシュ	足の入れ替え		
15	ドリブンクリア	スマッシュおさらい		
16	ドロップ・カット	スマッシュ・ドリブンクリアおさらい		
17	ハイバック&ローバック	プッシュ&レシーブ基礎打ち		
18	サーブレシーブ	ハイバック&ローバックおさらい		

- ※ 上記内容はアカデミーJrスクールと一般初心者コースの実施内容となります（実施内容を統一しました）
- ※ 1～18を順次実施していきますが途中の毎月末（計6回分）に下記項目を実施し全24回半年のカリキュラムとします  
Jrスクール：ランキング大会 一般初心者：フォーメーション練習
- ※ 4月～9月まで・10月～3月までの年間2回を上記内容で実施します
- ※ 参加人員や状況に応じて変更する場合がございますので予めご了承ください