

スキルスケジュール

作成: 2021/11/15

初心者コース	初級コース	中級コース	選手コース	
シャトル拾い	肘回し運動	重心移動オーバーヘッド	腕伸ばしヘッドトップ回転ロブ	各種パターン
シャトル取り	リズムフットワーク	戻りながらロブ	床ギリギリ腕回転ロブ	
リフティング	シャトル拾いからのオーバーヘッド	攻撃型リアクションからの動き出し	腕伸ばしフェイントロブ	ハーフリターン
リフティング走り	シャトル取りからのオーバーヘッド	守り型リアクションからの動き出し	方向転換ロブ	ドロップ交互ヘアビンのコース変え
シャトル乗せランニング	フォア、バック交互リフティング	腕伸ばしドロップ	空中ブッシュ	ハイバック
ボール投げ(バスケ)	交差オーバーヘッド素振り	空中ヘアビン	タイミング変更クリアー	外切ヘアビン
ボール上げ(テニス)	利き足前オーバーヘッド素振り	突きヘアビン	ドリブンクリアー	内切ヘアビン
ぐるぐるシャトル投げ	平行サイドストローク素振り	ブッシュ	片足ジャンプスマッシュ	スピンヘアビン
振り上げシャトル投げ	利き前オーバーヘッドノック	ブッシュレシーブノック	アタックロブ	フォア奥下から
ぐるぐるシャトル旗打ち	平行スイングノック	スマッシュ(タンタンタン)	両足スマッシュノーモーション	フォア奥上から
振り上げ旗打ち	高いサーブ	ドロップ交互(攻撃型と守り型)	ブッシュの形からのヘアビン	
旗打ちサイドストローク	フォアハンドロブ	ドロップ交互ふわヘアビン	ジャンプスマッシュ	
ぐるぐる素振り&ノック	バックハンドロブ	ドロップ交互低いヘアビン	空手スマッシュ	
振り上げ素振り&ノック	前後フットワーク(攻撃型)	2人組ぐるぐるヘアビン	クロスヘアビン	
ロングサーブ	前後フットワーク(守り型)	スマッシュ交互(守り型と攻撃型)	バードヘアビン	
フォアハンドロブ	タンタンタンオーバーヘッド	後方からの切り返しオーバーヘッド	ワンステップフォア&ラウンド	トレーニング
バックハンドロブ	膝伸ばしヘアビン	前方からの切り返しロブ	ブッシュレシーブ	2重飛び 300回
オーバーヘッド	クリアーV字フットワーク	左右切り返しロブ	卓球スイングブッシュ	サーキットトレーニング各20回3S
	V字ロブ フットワーク	スマッシュ交互 ふわりターン	スマッシュロングレシーブ	交差素振り50回×4
	肘つかみドロップ	スマッシュ交互 低いリターン	スマッシュロングレシーブドライブレシーブ	ラダー
	肘つかみオーバーヘッド	ワンツーオーバーヘッド	カット	校庭ダッシュ
	交差オーバーヘッド	ドライブ	ストレートカット	外周ランニング
	クリアー	スクワットロブ	リバースドロップ	
	前後フットワーク		ストレートリバースドロップ	
	ブッシュ		リバースドロップスマッシュ	
	ヘアビン		スマッシュレシーブ(足後方引く)	
			スマッシュレシーブ クロス	
			ラウンド	