

練習時のチェックポイント

NO	種類	打ち方	チェックポイント
1	ドロップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ドロップとカットの打ち分け ・ハイクリアとドロップ（同じフォームで） ・ドリブンクリア&スマッシュとカット（同上） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドロップはネットスレスレに落ちているか？（フッシュをさける） ・ドロップはネットの手前で落ちているか？（相手を前に） ・カットはサービスラインに落ちているか？（相手を前に） ・カットは打った後、前に体が出ているか？（中心点にもどる）
2	ドロップレシーブ	<ul style="list-style-type: none"> ・利き足が前に出ながら ・ラケットの面を打つ方向で止める ・ラケットを前に出して構える 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手はダブルスのサービスラインまで下がっているか？（理想の位置、それ以上だとアウト、前だと短い、判断基準） ・下から打つときはしっかりと上に上がっているか？（上に上げる時は守備、時間を稼ぐためとアウトになりにくい）
3	フッシュ	<ul style="list-style-type: none"> ・ネットのテープに向かって打つ ・早く打つほどリターンは早い、次の動作は速く ・ラケットを前に出して構える 	<ul style="list-style-type: none"> ・構える時、ラケットは上がっているか？（コートの半面での打合い、相手が打ってからでは遅れる） ・打った後ラケットはネットより下がっていないか？（早く次の動作に対応する為、項番10の全般を参考）
4	フッシュレシーブ	<ul style="list-style-type: none"> ・早く打つほどリターンは早い、次の動作は速く ・下で打つときはネット前で落とす ・上で打つときは早く打つ ・ラケットを前に出して構える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネットを越えたあと、シャトルが上に上がっていないか？（相手にとってフッシュしにくいリターンのため） ・打った後すぐ構えているか？（次の動作のため） ・小さな振りで打っているか？（次の動作のため）
5	ドライブ	<ul style="list-style-type: none"> ・小さなフォームでうつ ・どちらかが前に詰める、相手は下がる（同じ間隔） ・ラケットを前に出して構える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネットを越えてからシャトルは下方に向かっていているか？（ネットを越えてから上がると相手は攻撃、主導権を守るため） ・打った後前に出ているか？（最後はフッシュが理想） ・打った後すぐ構えているか？（次の攻撃の為）
6	スマッシュ	<ul style="list-style-type: none"> ・落下点より余計に下がってから、前方で捕らえる ・スナップを利かせると落ちる（高低を使い分ける） 	<ul style="list-style-type: none"> ・打ってから一步前に出ているか？（中心点に戻るくせ） ・相手が苦勞してリターンしているか？（下で構えている時は胸元、上の時は足元を狙う） ・打っているコースはコントロールされているか？（コントロール）
7	スマッシュレシーブ	<ul style="list-style-type: none"> ・一步踏み込んでリターン ・出来るだけ上に上げる ・ラケットを前に出して構える 	<ul style="list-style-type: none"> ・大きく返すとき、相手はダブルスのサービスライン上か？（理想の位置、後ろからのスマッシュは怖くない） ・チャンスがある時は、ドライブで返しているか？（攻守の切替）
8	ネット・ヘアピン	<ul style="list-style-type: none"> ・打点で止める、腕とラケットは真っ直ぐに伸ばす（ストレートのネット、クロスは手首でコントロール） ・振りは小さくして打つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・腕とラケットは伸びているか？（カット気味の厳しいネット） ・胸の高さで打っているか？（高い位置：厳しいネット） ・最上点は自分のコート側か？（ネットぎりぎりに落とすため）
9	クリア	<ul style="list-style-type: none"> ・ハイクリアは逃げ、ドリブンクリアは攻撃 ・ドリブンクリアは打点より半分歩後ろに下がってから前に ・ハイクリアは、どんなに打ってもアウトにならない、ドリブンクリアは打つ位置で大きく違う。（アウトになり易い） 	<ul style="list-style-type: none"> ・打ってから一步前に出ているか？（中心点に戻るくせ） ・相手はダブルスのサービスライン上か？（理想の位置） ・出来るだけドリブンクリアを使っているか？（攻撃的）
10	全般	<ul style="list-style-type: none"> ・中心点に戻るフットワークを使う ・前で構える時は、ラケットを前に出し肘を上げて構える。（その位置から後ろに引いて元の位置に打つ事が、一番遅れにくい打ち方） ・後ろから打つ時は、一步後ろに下がって前に出ながら打つ（中心点に戻ることと、力負けしないため、下がりながら打つ時は、時間を稼ぐ為ハイクリアで逃げる） 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習で苦しい思いをしているか？（練習以上は試合では出来ない、むしろ練習以下しか出来ないため、難しい=苦しい練習で体で憶える） ・考えながら練習しているか？（ポジション・構え・相手の位置・リターンのコース等考えながら練習するくせをつけると、試合でも読めるようになる） ・決まったコースを繰り返して練習しているか？（返球の順番を決めているとコースが読めていることになる、但し、次の所は可能なだけ難しくし、繰り返しを多くして体で憶えるようにする）