

【ちび練習メニュー】

体育館に入るとき「お願いします！」一礼して入場

体育館の準備 コート ネット シヤトル

あいさつ・返事 (明るく元気に)

1. ストレッチ 身体をほぐす

(ゆっくりていねいに)

2. ランニング 身体機能アップ

(10 周 : 中学・高学年 5 周 : 低学年)

3. ステップ フットワーク前にリズムを体得する

(ゆっくりていねいに)

4. ダッシュ 1 往復ずつタイムを競う

自分のことは自分で行動

※練習中トイレ等で体育館を離れる時は必ずコーチか
大人に伝える。

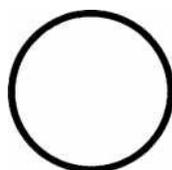
※気分が悪い時・体調不良の時はコーチに必ず伝える

○----- ネット -----○

④

①

⑥



⑤

ホームポジション

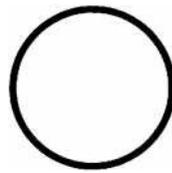
③

②

②

③

⑤



ホームポジション

⑥

①

④

○----- ネット -----○

フットワーク各 10 回ずつ

1. ② ④ ①
2. ③ ① ④
3. ② ⑤ ④
4. ③ ⑥ ①
5. ② ⑥ ①
6. ③ ⑤ ④

その後ノッカーにより、

同様の 1~6 のポイントへの ノックで

フットワーク+シャトルワークの練習。

ノックを受ける時

明るく元気に No・コール

シャトルをひろう

「ファイト!」声出す

「お願いします!」「ありがとうございました!」

指導受けたときは「はい!」

チャンプ

シングル 5点 トップ判定

「判定!」が聞こえたら全員「はい!」返事をする。

仲間と楽しくチャンプする。

試合形式

試合イメージして取り組む

フットワーク・ノック・チャンプ 今日の練習の成果を試す。コート出入りのマナーを守る。

試合以外は、主審線審を積極的に取り組む。

試合後コーチに報告をする。

練習終了

自分のことより、まず

ネット片付け ポール片付け モップかけ
シャトル片付け

リーダー「集合!」ですぐに集まる。

コーチの話を聞く。

挨拶後、自分の片付けをし、

体育館に向かって「ありがとうございました!!。」

挨拶して体育館を退出する。

ご苦労様でした



メモ