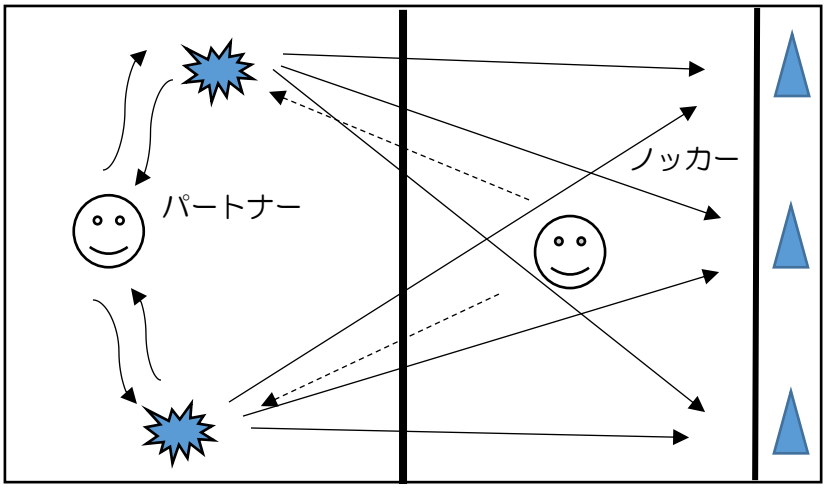
【スキルアップテキスト（バドミントン編）の例１】

個人スキルアップ　　ペアスキルアップ	
練習名	**クリアー練習**
身につける技能	ラケット操作　定位置に戻るなどの動き　連携した動き
ねらい	クリアーを使って相手コートへ返す
行い方	①　一方がノッカーとなり、左右へ打つ。（※投げ入れてもよい。） ②　パートナーはコーンへ向けて返球し、元の位置へ戻る。 
場	オールコート
準備物	ラケット・シャトル・コーン

☆アドバイスポイント☆

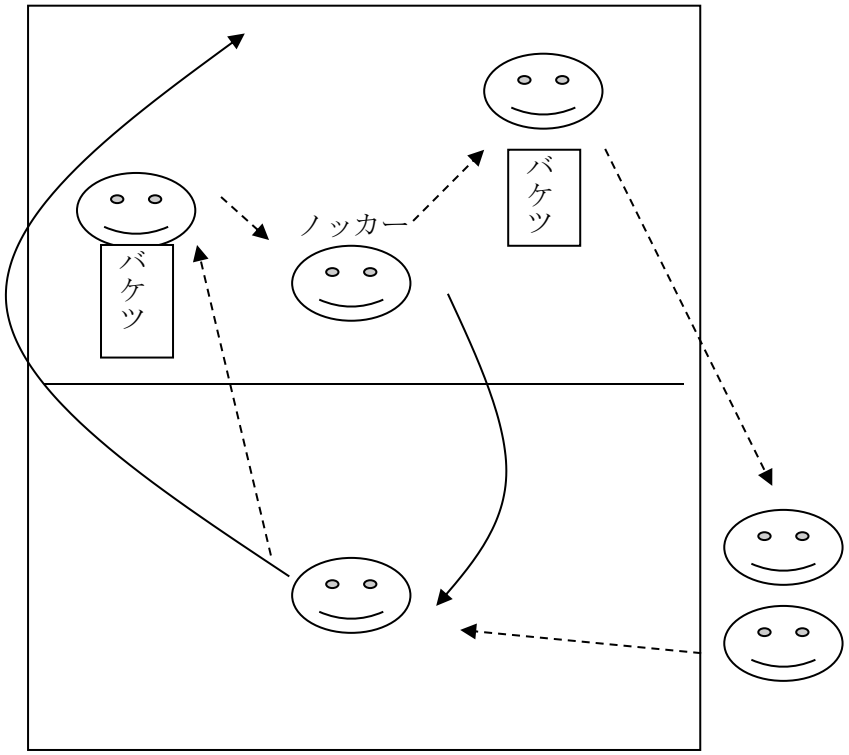
○　ネットに対して半身で構え、後ろ足に体重を乗せて上体を反らす。

○　腰の回転を利用して打つ。

○　高い打点でインパクトする。

○　手首・前腕・上腕を内側にひねる。

【スキルアップテキスト（バドミントン編）の例２】

個人スキルアップ　　ペアスキルアップ	
練習名	**取られちゃやーよ！！**
身につける技能	ラケット操作　定位置に戻るなどの動き　連携した動き
ねらい	シャトルだけでなく相手コートを見る。
行い方	①　ノッカーがシャトルを上げる。 ②　バケツを持った二人にとられないように相手コートに返す。 ③　３本打ったら時計回りにローテーションする。  ※　はローテーションの流れ。
場	オールコート
準備物	ラケット、シャトル、バケツ×２

☆アドバイスポイント☆

・相手コートの空いている場所を瞬時に判断する。

・状況に応じてショットを工夫する。