

最初のウォーミングアップ例

| | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A | キッチン付近でのディンク（バウンドさせて）のダウンザライン（ストレート） | 5分 |
| B | キッチン付近でのディンク（バウンドさせて）のクロスコート | 5分 |
| C | キッチン付近でのボレーのダウンザライン（ストレート） | 5分 |
| D | キッチン付近でのボレーのクロスコート | 5分 |
| E | 3rd dropショットの練習、1人はバックコートからドロップショット、もう一人はキッチン付近から。 | 5分 |
| F | 3rd dropショットの練習の役割を交替して | 5分 |
| G | （中上級編）3rd dropショットを前後に移動しながら行う。相手はまずはキッチンから打ち返す。自分がベースラインまで少しずつ下がりながら、また、ベースラインに到達したら、キッチンに近づきながら3rd dropを打つ。キッチン付近に到達したら、今度は相手が同じように下がっていく。自分は相手がキッチンに再び上がってくるまではキッチン付近に固定して打ち返す。 | 5分 |
| H | スマッシュ、1人がロブを上げて、もう一人がスマッシュを打つ。 | 5分 |
| I | クロスコートで、1人がサーブを出して、ペアがリターンをする。リターンされたボールを受け取り、サーブを続ける（3球ずつ交代 さらに左右交代） | 5分 |
| J | クロスコートで、1人がサーブを出して、ペアがリターンをし、前に出る。サーブを出した方が3rd drop shotを打ち前に出る。 | 5分 |
| K | 4人でキッチンを使ったディンクのゲーム。 | 5分 |

通常は A+C+E+F

まだ3rdショットが慣れないかた A+C+H

状況、人数などにより適宜行ってください。少なくともA+Cは基本なのでみなさんが行えるよう配慮しましょう。