

最も大切な基礎練習 **4+2**

- **フォア打ち × 100 往復**
- **バック × 100 往復**
- **フォアツツツキ × 100 往復**
- **バックツツツキ × 100 往復**

-
- **サービス** カットサーブ・ロングサーブ
 - **レシーブ**

※基礎項目は、最低限必要なテクニックです。
一つでも欠けると、そこから崩されてしまいます。
苦手を克服して、万全を手に入れましょう！

