

## マシン練習コード サンプル集

ツールがうまく動作しなかった場合は、以下の練習メニュー、マシンコードを参考にしてご活用ください。

### 【初級レベル】

技術	メニュー番号	練習メニュー	マシンコード	回数 / 期間
フォアハンド	011	フォアハンドラリー	1603418.7	20回連続×2セット
バックハンド	012	バックハンドラリー		
ツッツキ	032	フォアツッツキ	1603418.58	20回連続×2セット
ツッツキ	033	バックツッツキ		
カット	182	フォアハンドカット	1603418.84	5～10分
カット	183	バックハンドカット		

### 【中級レベル】

スキル	メニュー番号	練習メニュー	マシンコード	回数 / 期間
フォアハンド	015	フォアハンドフットワーク(フォアサイド半面ランダム)	1603418.64	10回連続×2セット
バックハンド	017	バックハンドフットワーク(バックサイド半面ランダム)		
両ハンド	019	フォアハンドとバックハンドの切り替え(2本ずつ)		
ツッツキ	035	フォアツッツキ & バックツッツキ	1603418.58	20回連続×2セット
ドライブ	038.1	フォアドライブ(対下回転)	1603418.59	20回連続×2セット
ドライブ	039.1	バックドライブ(対下回転)		
フットワーク	053	3点フットワーク(バック→ミドル→フォア)	1603418.61	15回連続×2セット
フットワーク	056	フォア半面ランダム	1603418.88	20回連続×2セット
ブロック	099	フォアツッツキ→バックブロック		
ブロック	100	バックツッツキ→バックブロック	1603418.77	5分
レシーブ	147.1	ツッツキレシーブ(フォアサイド半面)		
レシーブ	147.2	ツッツキレシーブ(バックサイド半面)	1603418.84	5～10分
カット	186	バックツッツキ→フォアカット		
スマッシュ	042	フォアハンドスマッシュ	1603418.15	20回連続×2セット
ロビング	074	ロビング練習	1603418.66	5分

【上級レベル】

スキル	メニュー番号	練習メニュー	マシンコード	回数 / 期間
ドライブ	071	ミドル → フォアコースまたはバックコース	1603418.65	10分または10回連続×2セット
ドライブ	072	全面ランダムドライブ(対上回転)		
ドライブ	083	全面ランダムドライブ(対下回転)	1603418.68	20回連続×2セット
レシーブ	153	様々な回転・コースに対するレシーブ練習	61087.34	5～10分