

『目安から当てはまる範囲』で選択をお願いします!

男性：バド経験 1 年未満

女性：バド経験 1 年未満

## 経験目安

初心者

ハンデ

10点

※時間の短い行事（11点制）の時は、ハンデは半分の5点となります。

バドミントンを競技で初めてする!  
もしくは初めて間もない

### 課題

シャトルに慣れる! 得点を決められたらシャトルを拾って相手のコートへ渡す。  
基本的なルールを知り、  
イージーボールの空振りをなくしましょう♪

### 目標

課題をクリアーして、初心者脱出の鍵を掴もう!  
シンクロ率 30% ~ 50% を定期的に達成できたら  
ハンデを 9 点にステージアップを目標としましょう!

『ハンデを減らしていく事を目標』としましょう!

男性：バド経験 2 年未満

女性：バド経験 3 年未満

## 経験目安

初心者  
動けて少し打てる

ハンデ

7~10点

※時間の短い行事（11点制）の時は、ハンデは半分 奇数の7点時は4点となります。

動けて少し打てるようになってきた！

### 課題

シャトルに慣れる。慣れてくればネット前に落としたり（ヘアピン）相手のいる所ではなくいない所へ打つことを意識してみましょう？！

ハンデを7点でもシンクロ率35%～50%を安定して達成しよう！

### 目標

ハンデ7点でシンクロ率35%～50%の課題をクリアして、初心者脱出の鍵を掴もう！  
シンクロ率35%～50%を安定して達成しよう！

『ハンデを減らしていく事を目標』としましょう!

男性:バド経験2年以上～3年未満

女性:バド経験3年以上～6年未満

## 経験目安

基礎打ちができるが  
決め球がない!

ハンデ

5～7点

※時間の短い行事（11点制）の時は、ハンデは半分 奇数の7点時は3点となります。  
奇数の5点時は3点となります。

## スマッシュが打てない?!

### 課題

チャンスボールでも毎回球が浮きゆるやかな打球となる（球が沈まない）チャンスボールを押し込む!  
ハンデを5点でもシンクロ率35%～50%を安定して達成しよう!

### 目標

課題をクリアして、  
シンクロ率35%～60%を定期的に達成できたら  
ハンデを4点にステージアップを目標としましょう!

『ハンデを減らしていく事を目標』としましょう!

男性:バド経験2年以上～3年未満

女性:バド経験3年以上～6年未満

## 経験目安

ハンデ

スマッシュが打てる  
が自信がない

3～5点

※時間の短い行事（11点制）の時は、ハンデは半分 奇数の3点時は2点となります。  
奇数の5点時は2点となります。

スマッシュが打てるが自信がない！

### 課題

チャンスは攻める！クリアは奥まで飛ばす。  
相手の苦手なコースを理解して狙いましょう。  
ハンデを3点でもシンクロ率35%～50%を  
安定して達成しよう！

### 目標

ハンデ3点でシンクロ率35%～50%の課題を  
クリアして、新たなステージを目指そう！  
シンクロ率35%～50%を安定して達成しよう！

『ハンデを減らしていく事を目標』としましょう!

男性:バド経験3年以上

女性:バド経験6年以上

## 経験目安

ハンデ

自信を持ちましょう!

0~3点

※時間の短い行事（11点制）の時は、ハンデは半分 奇数の3点時は1点となります。

女性は1位を目指せ！安定感を？！

### 課題

安定感を！調子が悪い日もシンクロ率35%以上を！

ペアのカラーを理解しながら

女性は1位を目指しましょう！

男性はハンデを減らしていきましょう！

### 目標

男性はシンクロ率35%～60%を定期的に達成できたらハンデをなくす事を目標としましょう！

女性は1位を目指しましょう！

『1位を目指』としましょう!

男性:バド経験6年以上

女性:自信があれば!

経験目安

ハンデ

1位を目指しましょう!

0点

調子が悪い時も40%をキープ!

課題

安定感を!調子が悪い日もシンクロ率40%以上を!  
ペアのカラーを理解しながら  
20%を切り始めたらハンデをつけましょう!

目標

1位を目標としましょう!

# データでわかる?!

1日が  
終わって

選んだハンデは  
適正だったか?!

シンク口率が20%~80%が維持  
できていればハンデは適正!!

