

バウンドテニス

人数 1人対1人 2人対2人

6人対6人

バウンドテニスは、テニスと卓球が合成されたもので、限りなくテニスに近いスポーツです。ラケットが短く、コートも狭いため、テニスに比べ、技術的にやさしいスポーツでもあります。



男女や年齢を問わずに誰にでも手軽にでき、狭い場所でも体力に応じた運動量を確保でき、さわやかに汗をかくことができます。

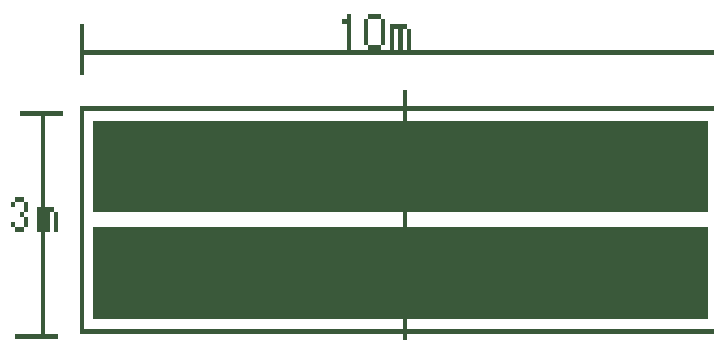
◎用具

- ・ラケット 専用ラケット（長さ50cm）
- ・ボール バウンドテニス用ボール（直径5.7cm）
- ・ネット 高さ50cmの専用ネット

- ・コートの広さ 縦10m 横3m
- ・ラインは白色 幅40mm～50mm



◎場所・コート



◎ゲームの進め方

- (1)サーブあるいはコートの選択は、じゃんけんで決める。
- (2)サーブは1球。初回は右サーブエリアから相手右サーブコートへ、以後ポイントごとに同一者が左右交互に行う。ネットインはやり直す。
- (3)サーバーは必ずサイドラインとセンターラインの延長線内（1.5m幅内）で両足を地面につけてフォアハンドで腰の高さより下でサーブを行う。

(4)サービスはゲーム終了後（4ポイント先取）まで交互に行う。チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行う。

(5)勝敗の決め方

① 1 ゲーム 4ポイント先取。ただし、3対3（デュース）の場合は2ポイント連取。

② 1 試合 9ゲーム中、5ゲーム先取で勝ち。

◎ルール

(1)サーバーは必ずサイドラインとセンターラインの仮想延長線の間でベースラインの後方から両足を地面につけてサービスしなければならない。

(2)プレーヤーはサーバーのラケットからボールが離れる前に、コート内に入ってはいけない。

(3)サーブレシーブはワンバウンドで、また、サーブレシーブ後は、ノーバウンドあるいはワンバウンドで返球しなければならない。

(4)ボールを打つとき、ラケットを手から離してはいけない。

(5)ネットを越えてボールを打ってはいけない。

(6)ダブルスは2人が交互にボールを打たなければならない。

◎ラリー戦のルール

① 1 チーム6名編成、ひとつのコートにネットを挟んで3名ずつ分かれて、決められた順序でラリーを行う。

② 1 分間のラリーを2回行い、2回の合計回数をチームの得点とし、得点の多いチームを上位とする。同点の場合は、1分間の延長戦を行う。

③「レディー」のコールで各自のポジションにつき、競技開始の合図でラリーを開始、1分経過後、競技終了の合図でラリーを終了する。

④ラリーの順序は、1分間の制限時間が終了するまでは、同一順序で行う。

⑤次順のプレーヤーは、相手方コートプレーヤーが打球するまでは、コート内に入ってはいけない。

◎イースタングリップが普通の握り方。グリップと握手する感じで握ります。

◎ボールを打つのは踏み込んだ足の前で腰の高さぐらいがよいでしょう。