

# ミニテニス

人数 2人対2人（ダブルス）

この競技は、昭和61年に東京都立川市の「巡回シルバー健康体力づくり教室」という教室から始まりました。体育館のバドミントンコートで1mの高さのネットをはさみ、テニスラケットを小さくしたようなラケットで、小さいビーチボールのようなカラフルなボールを打ち合うスポーツです。このミニテニスの特色は、狭い場所ではほんの数10分間の基本練習でゲームが楽しめるようになることと、お互いの年齢に応じ老若男女だれでもが楽しめる事です。そして見た目にもカラフルで、それなりに汗もかけるととても楽しい生涯スポーツです。



## ◎用 具

<ラケット>テニスラケットを一回り小さくし、柄の部分短くしたようなものを使います。（ヘッド部：長さ38cm以内、幅：20～26cm。グリップ部：長さ17cm以内）

<ボール> ビーチボールを小さくしたような、ビニール製のカラフルなボール（直径13cm～14cm）。軽くてあまりスピードが出ず打ちやすいボールです。

<コートとネット>

バドミントンのダブルスコートとネットを使用します。但しネットの高さは1mです。

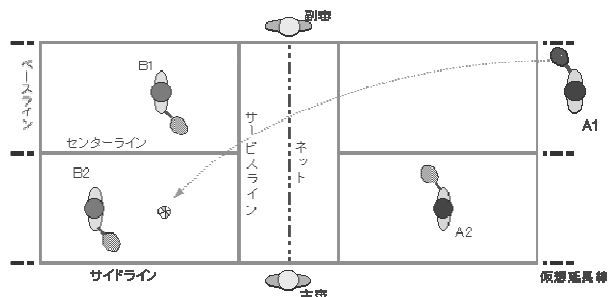
## ◎試合形式

- ①競技はダブルス、3ゲームマッチで行います。
- ②じゃんけんを行い勝った方が第1ゲーム（セット）のサービス権、又はレシーブのいずれかを選択します。もう一方のチームは残りの方になり、勝ったチームがサービス権を選択した場合はコートサイドを選択することができます。
- ③相手がミスをしたり、反則をした場合に1点が入ります。そして6点を先取したチームがそのゲームの勝ちとなり（ジュースはありません）、3ゲーム中2ゲームを先取したチームがその試合の勝者となります。
- ④第1ゲームのサービスは、サービス権を得たチームのいずれかの1人のプレーヤーが、そのゲームの勝敗が決まるまで続けて行います。  
第2ゲームのサービスはもう一方のチームのいずれかの1人プレーヤーが続けて行います。  
第3ゲームのサービスは両チームのプレーヤー4人が交代にサービスを行います。
- ⑤サービス、レシーブを含め全てのボールはワンバウンドのあとツーバウンドする前に、腰から下の位置で打たなければなりません。

## ◎ゲームの進め方

<第1サーブ>

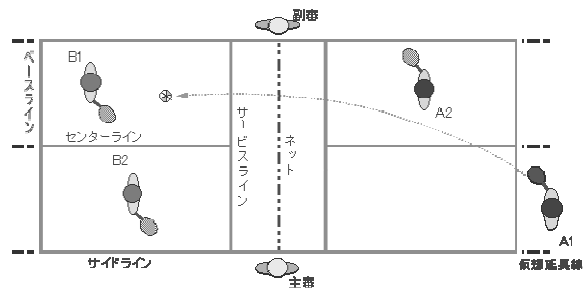
○サービス権を得たチームのプレーヤーが第1セットのサービスを行います。最初のサービス位置はネットに向かい右半分のサービスエリアから行き、相手のコートの対角位置内（サー



ビスライン、ベースライン、センターライン、サイドラインに囲まれたエリア)に打ちこみます。  
○サービスは1回です。但しネットインした場合はやりなおす事ができます。

#### <第2サーブ>

○今度はネットに向かって左半分のサービスエリアから、相手コートの対角コート内に打ちこみます。この時もう1人のプレイヤー(A2)もコートの位置を移動します。



#### <第3サーブ>

○第1サーブと同じに右半分のサービスエリアから、相手コートの対角コート内に打ちこみます。この時もう1人のプレイヤー(A2)も元々の位置に移動します。以下、このゲームの勝敗が決まるまで、サービスエリアを交互に移動しながらサービスを続けます。

○この様にサーブ位置を移動しながら第1ゲームを進めます。

両チームでラリーを行い、一方のチームが6点を先取したらそのゲームの勝ちとなり、コートチェンジをします。第2ゲームのサービスは、第1ゲームでサービスを行わなかったチームのいずれか1人のプレイヤーが行います。以下、試合の進め方は第1ゲームと同じです。

### ◎おもなルール

- ① 6点を先取したチームがそのゲームの勝ちとなります(ジュースはありません)。そして3ゲーム中2ゲームを勝ったチームが、その試合の勝者となります。
- ② 全てのボールはワンバウンドの後に打たなくてはなりません。
- ③ サービスは自分の足元でボールをワンバウンドさせ、腰から下の位置で打たなくてはなりません。サービスは1回のみで、失敗してもやりなおすはできません。但しネットやポールに触れて相手コートに入った場合はやりなおす事ができます。
- ④ 相手の得点になる場合
  - ・ サービスを腰から上で打ったり、失敗をした場合。
  - ・ 打ったボールが直接ネットを越さなかった場合。
  - ・ ボールがコート外に落ちた場合。
  - ・ 打ったボールが直接パートナーのラケットや体に触れた場合。
  - ・ ボールをノウバウンドで打った場合。
  - ・ ボールがツウバウンドする前に打てなかった場合。
  - ・ ラケットや身体がネットに触れたり、オーバーしたりした場合。
  - ・ ボールを打とうとして2回以上触れた場合。
- ⑤ サービス以外の打ったボールが、ネットやネットの支柱にふれても相手のコートに正しく入った場合はセーフです。
- ⑥ サービスボールを含め、打ったボールがネットの支柱の外側を通過して相手のコートに正しく入った場合、通過した時点のボール高さが、ネットの高さ1mを確保していればセーフ。

【一口メモ】 誰にでも簡単に楽しめる競技です。でもボールを追いかけるには、やはり瞬間的にかなり動くこともあります。試合の前には十分に準備体操、ストレッチングをして身体をほぐしましょう。

