

フレッシュテニス

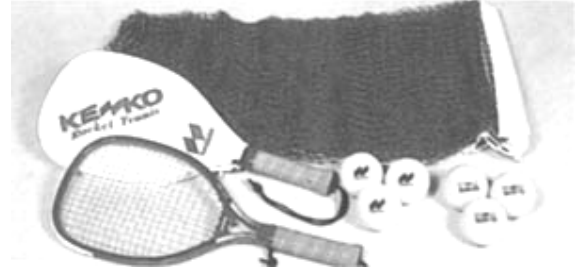
人数 1人対1人
2人対2人

富山県で開発され、普及している、スポンジボールを使用する誰でも簡単にできるテニスです。ラケットテニスとほとんど同じです。

(1) テニスのスマートさと楽しさを誰でも気軽に味わうことができます。

(2) バドミントンコートでゲームができます。

(3) 短いラケットを使用するため、小学生でもプレーできます。

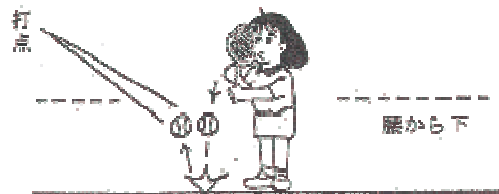


◎用具・場所

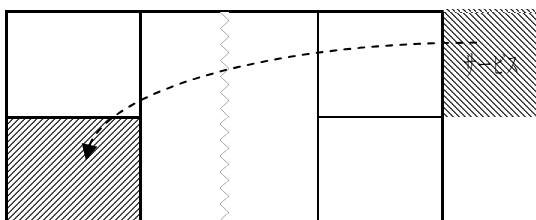
- ・コート バドミントンコートを利用 (13.4m×6.1m)
- ・支柱 バドミントン用のポールを利用する。
- ・ネット バドミントン用ネットを使用し、支柱の下から 90cm の高さに取りつける。
- ・ラケット シャフトの短いラケットを使用する。
(ラケットテニス用、イージテニス用、バウンドテニス用のラケットを用いる。)
- ・ボール ラケットテニス用のスポンジボールを使用する。
(直径 6.8cm、重さ 13±1g) ※ソフティボール 70 を使用することもできる。

◎競技方法 (主なルール)

1. 2人1チームのダブルスで行う。(シングルスも同様に可。)
2. ジャンケンでサービスかレシーブ、またはコートを選択する。
3. サービスは、トスしたボールを直接またはワンバウンドさせて、腰から下、アンダーハンドで打ちます。



ネットに向かって右側のベースライン後方から始め、右左交互に対角線の相手サービスコート内にボールを入れる。



4. サービスは1回とし、ネットインの場合はやり直す。
5. 最初にサービスするプレーヤーはそのゲームが終了するまでサービスを続け、相手チームは、必ず交互にサービスを受ける。(サーブとレシーブは1ゲームが終わるごとに交代して行う。)
6. 1ゲームは4点を先取した方が勝ち(3対3になった場合は、それ以降2点連続して先取した方が勝ち。)とし、1試合は原則として5ゲームとし、3ゲームを先取した方が勝ちとする。
7. チェンジコートは、奇数ゲームが終わるごとに行う。
8. インかアウトの判定は、ボールが落下した時点で行い、ラインに触れたものはすべて有効とする。プレー中、ボールがネットまたはネットポストに触れても、相手側コート内に入ったときは、有効とする。

◎反 則

- ・アウト(コート外)
- ・フットフォルト(サービスの位置違反、線に触れたり踏み越したり)
- ・ボディタッチ(体や着衣に触れたとき)
- ・ネットタッチ(体やラケットがネットに触れたとき)
- ・ドリブル(2回以上打ったとき)等がある。

※その他のルールについては、軟式庭球のルールに準じて行う。

