

バウンドテニス

◇バウンドテニスをする前に

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、技術的に優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。

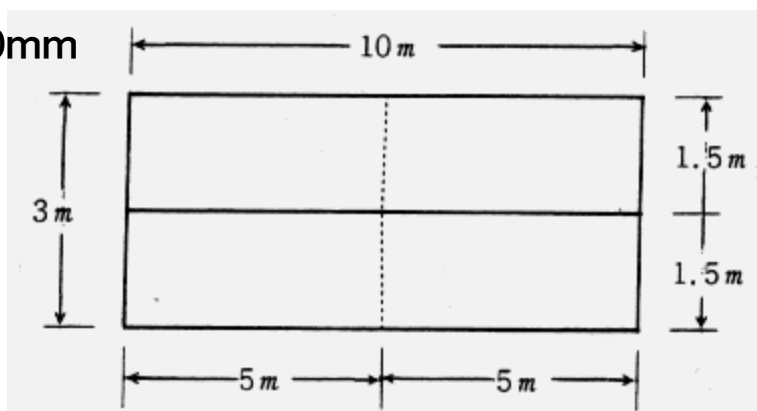


用具

- ・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

場所・コート

- ・コートの広さ縦10m横3m
- ・ラインは白色幅40mm～50mm



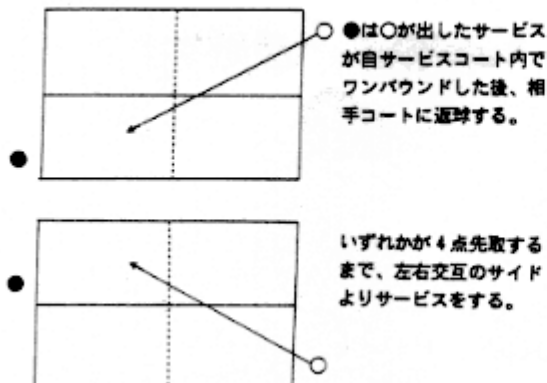
ゲームの進め方

- (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。初回は右サービスエリアから相手右サービスコートへ、以後ポイントごとに左右交互に行う。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。

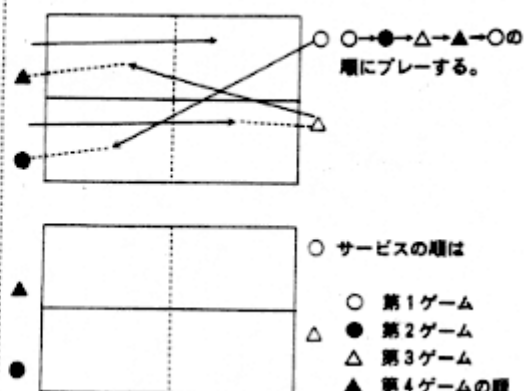
(5) 勝敗の決め方

- 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。

シングルスの場合



ダブルスの場合



ルール

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) ボールを打つとき、ラケットを手から離してはいけない。
- (4) ネットを越えてボールを打ってはいけない。
- (5) 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。
- (6) 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、相手方コートの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。

ちょっとひとこと

- ◎ 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。

《日本バウンドテニス競技規則より》

▼ 団体戦の並び方

