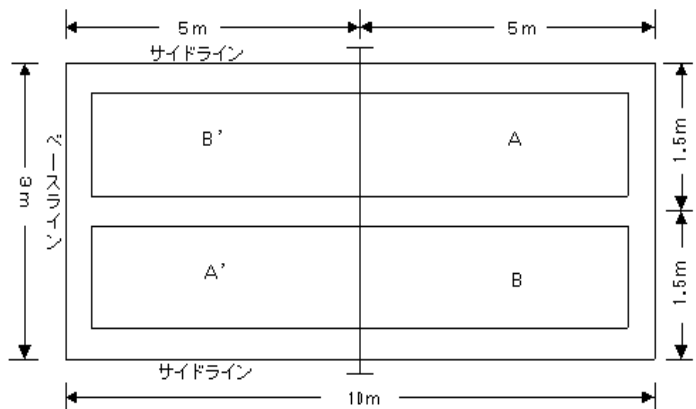


バウンドテニス

どんなスポーツ？	「バウンド」とは、英語の boundary（限られたスペース）からきたもので、コートは通常のテニスコートの六分の一の広さです。ラケットも小型で手のひらで打つ感じなので、初心者でもすぐにゲームが楽しめます。ルールも至って簡単で、サーブがアンダーハンドという以外は、テニスと同じです。そのほか、規定時間内にどれだけラリーが続けられるかといった楽しみ方もできます
やる場所	屋内
人数	2人～ シングルス:1対1 ダブルス:2対2 ラリー戦:1チーム6人
1セットの内容	ネット器具1 ラケット2 ボール
所有総数	2セット
運動の強度	普通



↑ 1セットの内容



↑ コート図

ルール	<p>①ジャンケンでサーブを決めます。</p> <p>②サーブは、腰の高さより下で打ち、初回は右対角に行います。 （右サービスエリアから）相手右サービスコートへ）サーブは、1回だけできます。ただし、ネットに触れて相手コートに入った時は、やりなおします。</p> <p>③サーブのレシーブは、ワンバウンド後に行わなければいけません。 ラリーは、ノーバウンドで行ってもかまいません。</p> <p>④ダブルスのゲームでは、4人が交互に、順序どおりにボールを打たなければいけません。</p> <p>⑤サーブは、1ゲーム終了（4ポイント先取）ごとに交代します。 チェンジコートは、奇数ゲーム終了ごとに行います。</p>
-----	---

ラリー戦のルール	① 1チーム6人編成で、ネットをはさんで3名ずつ分かれて決められた順序でラリーを行います。
	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します。同点の場合は、1分間の延長を行います。
	③ ラリーの順序は1分間の制限時間が終了するまでは、同一順序で行います。
	④ 次順のプレイヤーは、相手方コートのプレイヤーが打球するまでは、コート内に入ってはいけません。

《勝敗》

- ・ ゲーム：4点先取すれば、ゲームをとります。ただし、3点对3点のときはジュースとなり、それから2点を先取した方が、そのゲームをとります。
- ・ 試合：5ゲーム先取すれば、試合に勝ちます。

