

バウンドテニス



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	2人対2人 1人対1人	誰でも可	中度

特色

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。ラケットが短いのでテニスより簡単、コートのはさは3m×10m(テニスコートの1/6)で狭い場所でも楽しめる。また、比較的ルールも簡単で、個人の体力・年齢差に応じた運動量が得られ、運動不足解消、健康・体力づくりはもちろんのこと、バランス感覚、敏捷性、持久力を養うことができる。

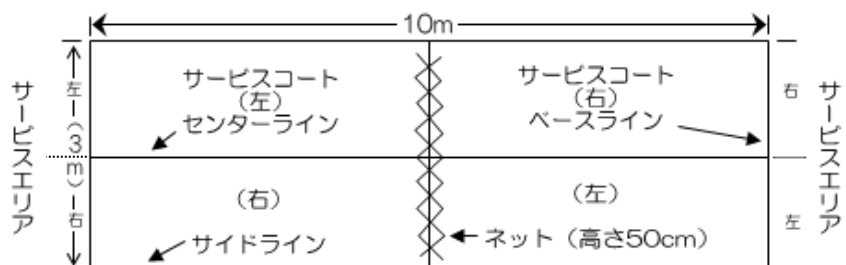
用具

- <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

幅 3m × 長さ 10m

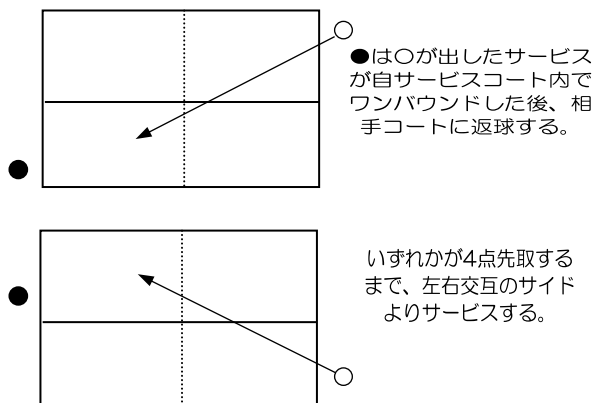


競技方法

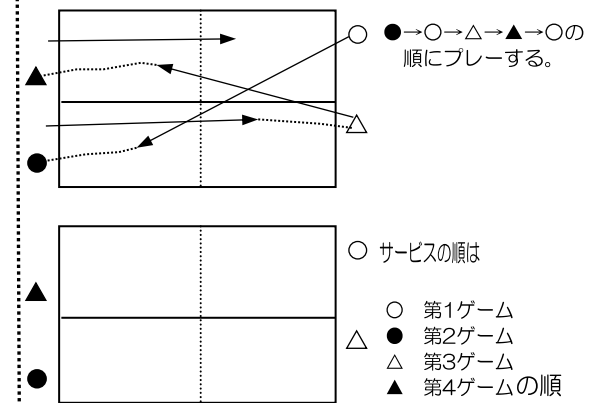
- 1 2人対2人(ダブルス)、1人対1人(シングルス)がある。
- 2 サーブあるいはコートの選択は、ジャンケンで決める。

- 3 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、ポイントごとに交互に行う。ネットインはやり直す。
- 4 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。
- 5 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毎に行う。
- 6 勝敗の決め方
 - ・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。
 - ・1試合 … 9ゲーム中、5ゲーム先取で勝ち。
- 7 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。
- 8 サーブレシーブはワンバウンドで行う。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。
- 9 ボールを打つ時、ラケットを手から離してはならない。
- 10 ネットを越えてボールを打ってはいけない。
- 11 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。

シングルスの場合



ダブルスの場合



ラリー戦のルール

- 1 1チーム6人編成、1つのコートにネットをはさんで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し、1分間経過後、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ならない。