

ファミリーバドミントン



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	6人程度	小学生以上	中度

特色

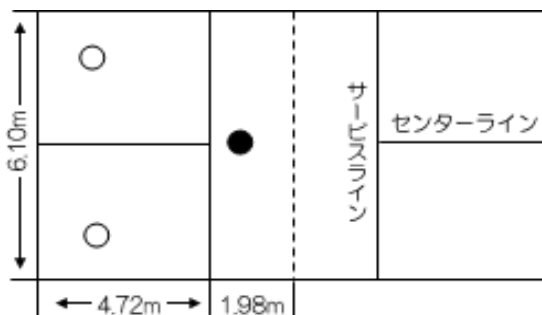
3人制のバドミントンで、ボールはスポンジボールにバドミントンの羽根をつけたものを使用する。スピードが抑えられ、初めての人でも容易にボールを打つことができる。また、ラケットのシャフトが短いため、手のひらで打つ感覚でボールが打てる。

用具

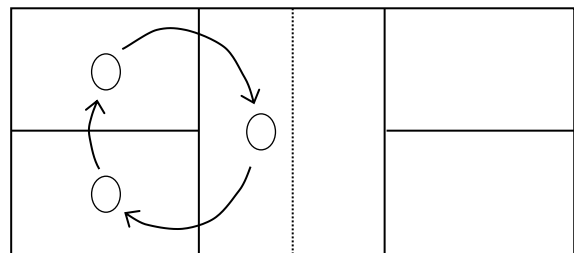
- <ボール> スポンジのボールに合成の羽根をつけたもの
- <ネット> バドミントン用ネットで、ポストの高さは1.55m
- <ラケット> シャフトの短い専用ラケット



コートとローテーション



☆ローテーション図



始める前に

- 1 1チームは9名以内(内主将1名)とし、コート内は前衛1名、後衛2名。
- 2 試合前のトスにより、勝った方がサーブをするかコートをとるか決める。

1 サービスについて

- (1) サービスは後衛の右側の人からサービスコート(右側)から行き、相手のサービスコート(左側)へ入れること。
- (2) サービスを受ける人は後衛の右側の人のみとする。
- (3) サービスは必ず下から打つこと。(ボールが腰より下)
- (4) サービスのとき踏み出した足は床から離さないでサービスをすること。
- (5) ボールがネットに触れても、正しい位置に入っていればセーフとする。
- (6) 相手チームからサービス権が移ったときは時計回りに1つ位置を変わって、後衛の右側にきた人がサービスを行う。
- (7) 2、3セット目は、前のセットの勝者が最初のサービスを行う。

2 前衛の人はコート内で自由にプレーできるが、後衛の人はサービスラインより前(ラインを含む)でプレーすることはできない。

3 ボールは2回以内で相手コートへ返すこと。ただし、1人で2回続けてボールに触れることはできない。

4 メンバーの交替は1セット2名までとする。

5 1セット目に出場した人(途中出場の人も含む)は、2セット目は出場できない。ただし、3セット目はフリーである。

6 得点について

- (1) 得点は1セット15点の3セットマッチとし、2セットを先取した方を勝ちとする。
- (2) デュースになった場合は、16点を先取した方を勝ちとする。
- (3) 得点はラリーポイント制とする。

7 チェンジコートは、各セットが終わった後に行う。ただし、3セット目は一方のチームが8点になった時に行う。

8 ボールを打った瞬間、打点よりボールが下がってはいけない。

9 下記の反則には、相手チームに1点が与えられる。

- (1) ラケットがネットを越えて相手コート内に入った時。(オーバーネット)
- (2) ラケットおよび身体がネットに触れた時。(タッチネット)
- (3) 1人が連続してボールを打った時。(ドリブル)
- (4) ボールをラケットに乗せて運んだ時。(ホールディング)
- (5) サーバーがラインを踏んでサービスした時。後衛がサービスラインを越えてボールを打った時。(ラインクロス)
- (6) ボールを3回以上打った時。(オーバータイムス)
- (7) 相手コート内に身体の一部が入った時。
- (8) サービスをする順番が違った時。(ローテーションのミス)
- (9) サービスが腰から上で打たれた時。
- (10) 打球時に、ボールが打点より下がった時。(スマッシュ)