

# フリーテニス



## 特色

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	1対1 2対2	小学校 高学年以上	中度

軟式テニスコートの10分の1程度のコートで行えるミニテニス的一种。数多くあるミニテニスの中で、最も手軽に自由を楽しむことができる。ボールは、軟式テニスのボールを小さくしたようなもの。ラケットは、卓球のラケットを一回り大きくしたようなものを使う。ラケットの握り方は、卓球と同じようにペンホルダー、あるいはシェイクハンドでグリップする。テニスに比べラケットが短く、コートが小さいため、老若男女を問わずすぐにゲームを楽しむことができる。

## 用具

### <ラケットとボール>



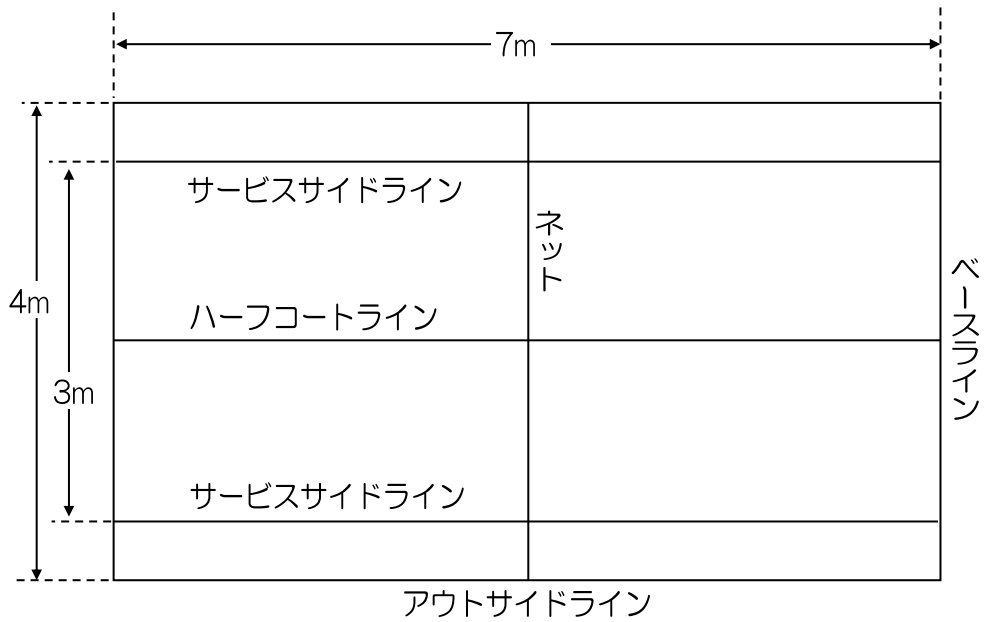
### <セットになったもの>



- <ネット> ・ネットは、バドミントンネットを使用する。  
 ・ネットの高さは、中央で1.00m、サイドラインで1.02mとする。

## コート

シングルス: 3m × 7m    ダブルス: 4m × 7m  
平坦な所であれば、土、コンクリート、アスファルト、室内の板の間でもよい。



## 競技方法

- 1 シングルス、またはダブルスで行う。
- 2 サービスとレシーブは、1ゲーム毎に交代する。コートは、奇数ゲームが終わる毎に交代する。
- 3 4点を先取したプレーヤーまたはチームがそのゲームの勝ち。
- 4 3対3はジュース。2点連取した方が勝ち。
- 5 1試合は5回ゲーム(3ゲーム先取)で行う。
- 6 サービスは、サーバーがボールを60cm以内の高さから地面に落とし、バウンドしたものを打つ。サービスは1回。
- 7 サービスは、ベースラインの後ろに立ち、右側のコートから始め、対角方向のサービスコート内に入る。1ゲーム終了まで、左右交互に行う。
- 8 サービスがネットに触れて、相手側サービスコートに入った場合は、再びサービスを行う。

