

ミニテニス



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1人対1人 2人対2人	小学校高学年以上	強度

特色

ミニテニスは、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、バドミントンコートのダブルスのライン(1番外側のライン)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>



<ボール>



コート

通常、バドミントンコートを使用。 ネットの高さ: 1m

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行う。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。

ラリー戦のルール

- 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。

