

21 バウンドテニス



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

特色

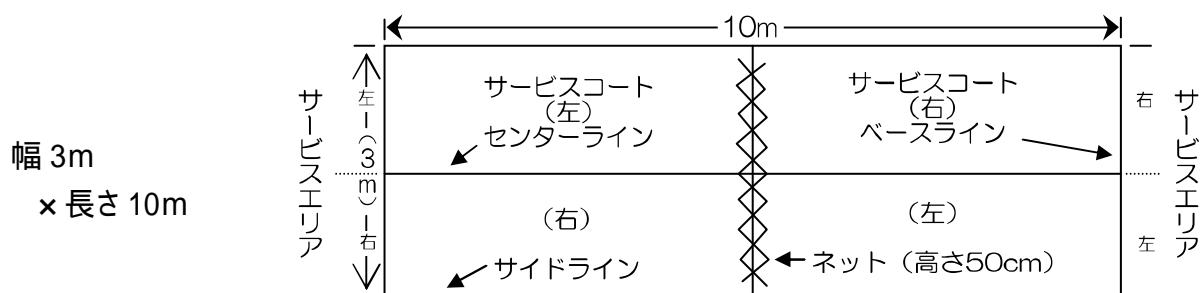
バウンドテニスは、テニスと卓球が合成されたもので、限りなくテニスに近いスポーツです。ラケットが短いのでテニスより簡単、コートのはさは3m×10m(テニスコートの1/6)で狭い場所でも楽しめます。また、比較的ルールも簡単で、個人の体力・年齢差に応じた運動量が得られ、運動不足解消、健康・体力づくりはもちろんのこと、バランス感覚、敏捷性、持久力を養うことができます。

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

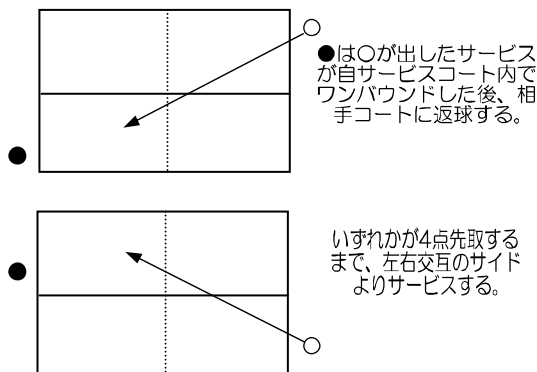
コート



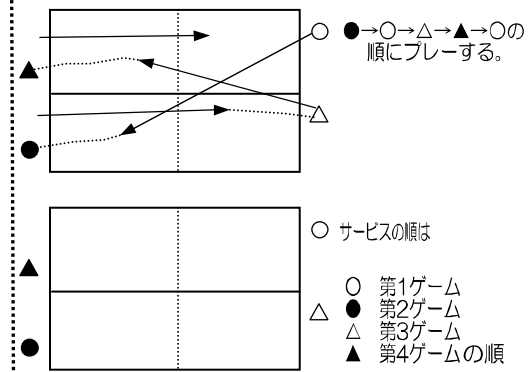
競技方法

- (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を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) プレイヤーはサーバーのラケットからボールが離れる以前にコート内に入ってはいけない。
- (8) サープレシーブはワンバウンドで、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) ボールを打つとき、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、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ならない。