

22 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

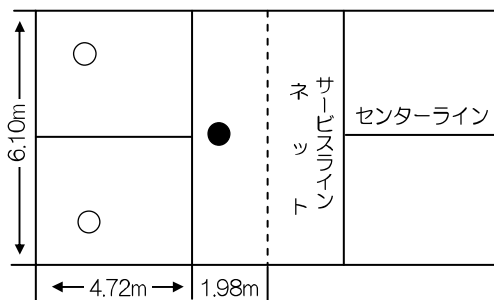
3人制のバドミントンで、ボールはスポンジボールにバドミントンの羽根をつけたものを使用します。スピードが抑えられ、初めての人でも容易にボールを打つことができます。また、ラケットのシャフトが短いため手のひらで打つ感覚でボールが打てます。

用具

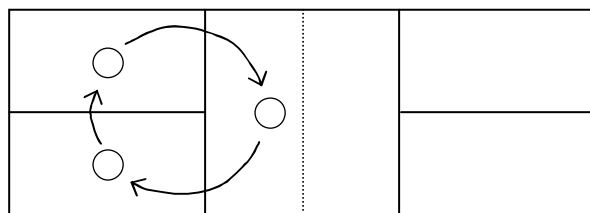
- ボール** スポンジのボールに合成の羽根をつけたもの
- ネット** バドミントン用ネットでポストの高さは 1.55m
- ラケット** シャフトの短い専用ラケット



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「サービス」をするか「コート」をとるか決める。

競技方法

(1) サービスについて

サービスは後衛の右側の人(右側)がサービスコート(右側)から行き、相手のサービスコート(左側)へ入れること。
サーブを受ける人は後衛の右側の人のみとする。

サービスは必ず下から打つこと。(ボールが腰より下)

サービスのとき踏み出した足は床から離さないでサーブをすること。

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。

相手チームからサーブ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。

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

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。

デュースになったときは、16点を先取した方を勝ちとする。

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点になったときに行う。

(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。

ラケットがネットを越えて相手コート内に入ったとき。(オーバーネット)

ラケットおよび身体がネットに触れたとき。(タッチネット)

1人が連続してボールを打ったとき。(ドリブル)

ボールをラケットに乗せて運んだとき。(ホールディング)

サーバーがラインを踏んでサービスしたとき。後衛がサービスラインを越えてボールを打ったとき。(ラインクロス)

ボールを3回以上打ったとき。(オーバータイムス)

相手コート内に身体の一部が入ったとき。

サービスをする順番が違ったとき。(ローテーションのミス)

サービスが腰から上で打たれたとき。

打球時に、ボールが打点より下がったとき。(スマッシュ)