

25 フリーテニス



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

特色

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です。数多くあるミニテニスのなかで、最も手軽に自由に楽しむことができます。ボールは軟式テニスのボールを小さくしたようなものです。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います。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します。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ます。

用具

ラケットとボール



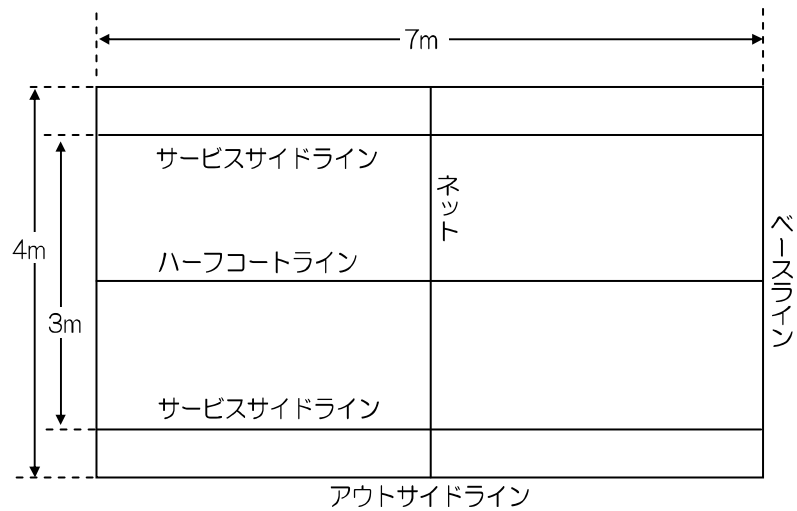
セットになったもの



コート

平坦な所であれば、土、コンクリート、アスファルト、室内の板の間でも良い。

シングルス：3 × 7m ダブルス：4 × 7m



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ゲームごとに交代する。コートは、奇数ゲームが終わるごとに交代する。
- (3) 4点を先取したプレイヤー、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点連取したほうが勝ち。
- (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れる。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。

