

20 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

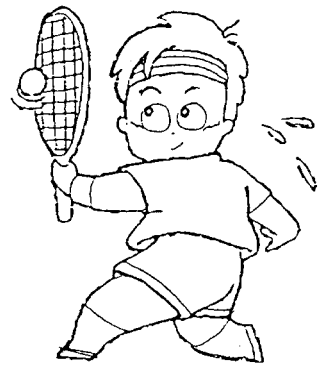
バウンドテニスは、テニスと卓球が合成されたもので、限りなくテニスに近いスポーツです。ラケットが短いのでテニスより簡単、コートは3m×10m（テニスコートの6分の1）で狭い場所でも楽しめます。また比較的ルールも簡単で、個人の体力・年齢差に応じた運動量が得られ、運動不足解消、健康・体力づくりはもちろんのこと、バランス感覚、敏捷性、持久力を養うことができます。

用 具

<ラケット> 専用ラケット 長さ50cm

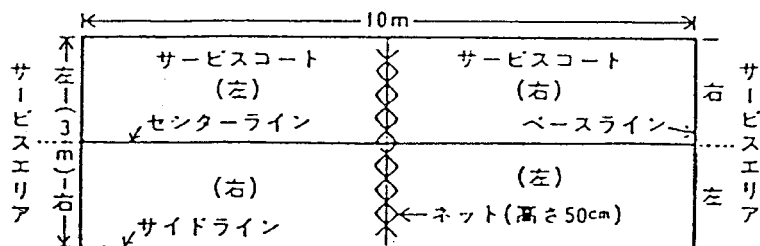
<ボール> バウンドテニス用ボール 直径5.7cm

<ネット> 高さ50cmの専用ネット



コート

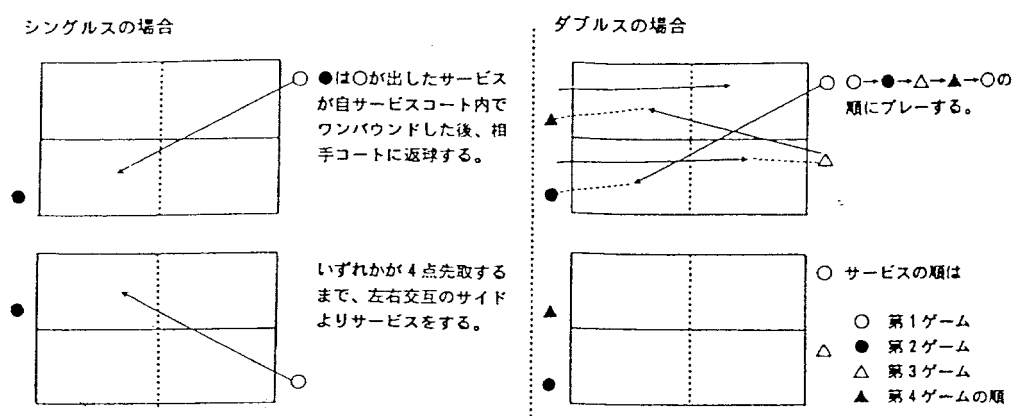
幅3m×長さ10m



競技方法

- (1) 2人対2人（ダブルス）、1人対1人（シングルス）があります。
- (2) サーブあるいはコートの選択はジャンケンで決めます。
- (3) サーブは1球です。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、ポイント毎に交互に行います。ネットインはやり直しです。
- (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います。

- (5) サービスはゲーム終了後（4ポイント先取）まで交互に行います。チェンジコートは奇数ゲーム毎に行います。
- (6) 勝敗の決め方
 ① 1ゲームは4ポイント先取とします。但し、3対3の場合は2ポイント連取とします。
 ② 1試合9ゲーム中、5ゲーム先取で勝ちとなります。
- (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以前にコート内に入ってはいけません。
- (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いけません。
- (9) ボールを打つとき、ラケットを手から離してはいけません。
- (10) ネットを越えてボールを打ってはいけません。
- (11) ダブルスは2人が交互にボールを打たなければいけません。



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人ずつ分かれて、決められた順序でラリーを行います。
- (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します。同点の場合は、1分間の延長を行います。
- (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します。
- (4) ラリーの順序は、1分間の制限時間が終了するまで、同一順序で行います。
- (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いけません。