

3 スピードボール

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	1人（ソロ）、2人（シングルス） 4人（ダブルス）、数人（マルチプレー）	誰でも可	中度

特 色

スピードボールは、エジプトのフセインモハメドロトフィー氏によって、1978年に考案されました。高さ1.7mのボールの先端に、長さ1.5mのナイロンコードに付いている楕円球状のゴムボールをラケットで打ち合うゲームです。ルールが簡単で適度な運動量が得られ、子どもから大人まで誰でも楽しめます。

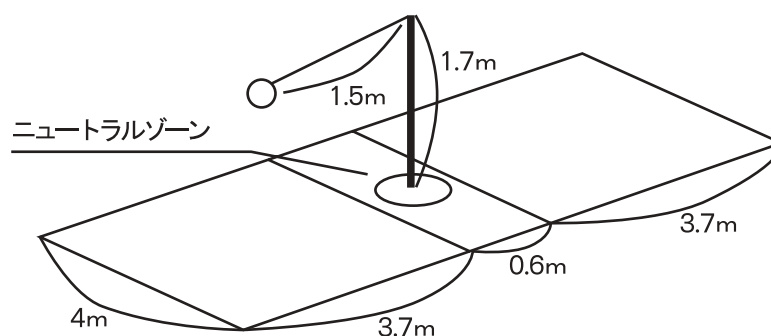
用 具

<ボール&ベース> 高さ1.7m、重さ37kg

<専用ラケット> プラスチック製

<コード付ボール> ボール（ゴム製）、コード1.5m

コ ー ト



競技方法

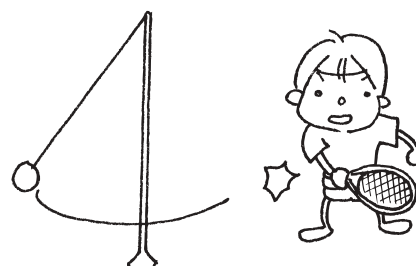
1 ソロ競技（個人）

(1) 片手打ち

片手に持ったラケットを水平方向に打ち、ボールを中心に一回転して戻ってくるボールを逆方向に打ち返します。

①右手でフォア、バックと交合に打ちます。

②左手でフォア、バックと交合に打ちます。

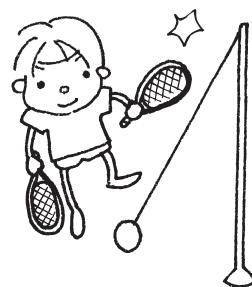


(2) 両手打ち

片方のラケットでボールを水平方向に打ち、戻ってくるボールをもう一方のラケットで、逆方向に打ち返します。

①両手にラケットを持ち、右手のフォア左手のフォアと交互に打ちます。

②両手にラケットを持ち、右手のバック左手のバックと交互に打ちます。



(3) 一定時間に何回打てるか競います。

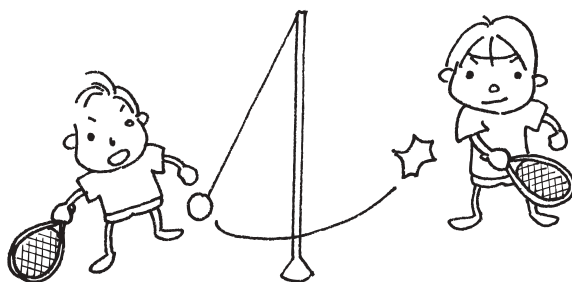
(男子1分間、女子・ジュニア30秒間)

2 シングルス (1対1)

(1) 対戦者はボールをはさんで、両側に位置します。

(2) 対戦相手が2周以内に打ち返すことができなかった時、得点になります。1点ごとにサーブが移行します。

(3) 1ゲーム10点先取の3セットマッチ又は5セットマッチで行います。

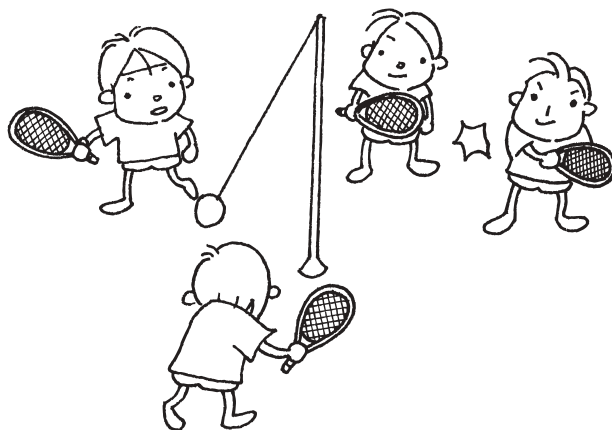


3 ダブルス競技 (2対2)

(1) 各チーム2人が、ボールをはさんで両側に位置します。

(2) 各チームの競技者は、必ず交互に打たなければなりません。同じ人が2度続けて打つと相手側の得点となります。

(3) 1ゲーム10点先取の3セットマッチ又は5セットマッチで行います。



4 マルチプレー競技

(1) 1チーム3人以上が交互にボールを打ち合います。対戦する双方の人数は同数とします。

(2) 競技方法は、ダブルス競技と同様です。