

## 5 ターゲットボール

| 場所  | 人数        | 対象年齢 | 運動強度 |
|-----|-----------|------|------|
| 屋内外 | 1チーム1人～3人 | 誰でも可 | 軽度   |

### 特 色

ターゲットボールは、両手にラケットをつけ、競技台のターゲット（内側の角の丸い六角形）にボールをバウンドさせ、得点を競ったり、ラリーを楽しんだりします。陣地の区別がないのが最大の特徴で、競技台の周囲360度を自由に移動し、どこからでもボールを打ち込むことが可能です。相手からの打球は、必ず1度受けてから打ち返さなければいけません。手に直接ラケットを装着するので、ボールコントロールはより手のひら感覚に近いものとなります。また、両手が自由に使えるのも特長の1つです。

### 用 具

- <競技台> 専用競技台 六角形、一般用とジュニア用（小さめ）
- <ラケット> 専用ラケット
- <ボール> 専用ボール（低反発性）

### 基本技術

#### （お手玉）

相手からの打球を片方のラケットで受け、まるでお手玉をしているように、左右のラケットでボールをコントロールし、打ちやすい態勢をつくる技術です。攻撃に変化を加えたり、有効なポジションを得るために移動する場合にも使います。



#### （キャットスマッシュ）

受けたボールを上方にあげ、猫が獲物に手をかけるような速い動作で、上から斜め下のターゲットに向けて打ち下ろすスマッシュです。お手玉からのキャットスマッシュも、効果的に使えます。



## 競技種目

ソフトトライ、ハードトライ、タイムトライ、スーパートライ、パーフェクトトライ

## 競技別ルール

### 1 共通ルール

- (1) サーブは、ラケットを装着した両手でボールをはさみ、もしくはラケットでお手玉をして、上方へボールを上げ、競技台に打ち込みます。サーブは、常に、競技台上に打ち返せなかった競技者が行います。
- (2) 競技台に打ち込まれたボールは、必ず受けてから打ち返します。（ダイレクトに打ち返せません。）
- (3) 受けてから打ち込んだボールがターゲット内で第1バウンドした時を得点とし、1点ずつ加点します。
- (4) 競技台の真上から相手側に打ち込んではいけません。
- (5) ボールが競技台上で止まってしまった場合、ボールが止まる直前に打った競技者が、風を起こしてボールを動かします。
- (6) サーブの時以外は、ボールを静止させてはいけません。
- (7) 競技中は、競技台に触れてはいけません。

### 2 共通以外のルール

- (1) ソフトトライ（シングルス、ダブルス、トリプルスで競技ができます。）
  - ① サーブは、得点とは無関係です。
  - ② 先に20点以上得点した人（チーム）の勝ちとします。但し、2得点以上の差がついていなければなりません。
- (2) スーパートライ（2人1組を1チームとして複数のチームと競います。）
  - ① 2回サーブをミスしたら、その時点で競技終了とします。
  - ② サーブミス以外で、競技台の外に落球したら、その時点で競技終了とします。
  - ③ サーブを含む、ターゲット内で第1バウンドした回数を得点とします。

