

リングテニス

テニスのルールを準用しバドミントンコートで行います。中央のネットをはさんで、手でリング（ゴム製の輪）を相手コートに投げ入れ、床に落ちる前に相手はそのリングをキャッチするという簡単に楽しむことのできるスポーツです。

場所（屋内）

- 体育館（バドミントンコート）

人数

- シングルス（1対1）
- ダブルス（2対2）

用具

- リング（ゴム製の輪）
直径 17cm、太さ 3cm、重さ 180g
- 支柱・ネット（バドミントン用）



競技方法(主なルール)

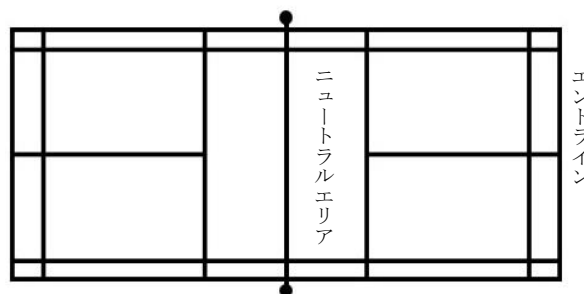
- ① ジャンケンでサービス権を決めます。
- ② サーブからスタートし、相手のコートにリングを投げ入れます。相手チームはリングをキャッチします。
- ③ 自分のコートに落ちる、あるいは相手のコート外に落ちた場合は相手の得点となります。
- ④ サービスは、1ゲームが終了するまで同じ人が行います。
- ⑤ リングは必ず片手でキャッチし、キャッチしたところから相手コートへ投げる（※キャッチした場所から2歩以上歩いた場合はアウト）。
- ⑥ 5点先取で5ゲーム行い、3ゲーム勝った方が勝利となります。

[サービスについて]

- エンドライン後方からアンダースローで相手側のコート（対角線側）に投げ入れる。
- サービスは1回のみですが、ネットインの場合はもう1度やり直します。

★コートについて（ニュートラルエリア）

バドミントンコートを使用して行います。ネットをはさんでお互い1mのエリアはニュートラル・エリアとなっており、そのエリアに投げ入れた場合はアウト（失点）となります。また、足を踏み入れた場合も反則となり、相手側の得点となります。



★ルールについて（以下の行為は反則）

- リングを両手でつかんだ場合。
- ニュートラルエリアにリングを投げ入れた場合、または足を踏み入れた場合。
- 体にリングが触れた場合。
- リングを落とした場合。
- コート外に投げた場合。
- キャッチせず打ち返した場合。
- リングを持って2歩以上歩いた場合。
- 持ち替えて投げた場合。
- 肩より肘を上げて投げた場合。