4 タスポニー

直径 17ｃｍ、重さ約 50g のスポンジボールを素手で打ち合うスポーツで、基本的なルールはテニスに似ています。コートはバドミントンコートと同じくらい（正式には８ｍ×３．５ｍ、ネット高さが７０ｃｍ）なので、体育館の大きさに左右されることなく楽しむことができます。ボールは柔らかいスポンジボールで、小学生から中高年の方まで幅広い年代層で一緒にプレーすることができます。

場　所（屋　内）

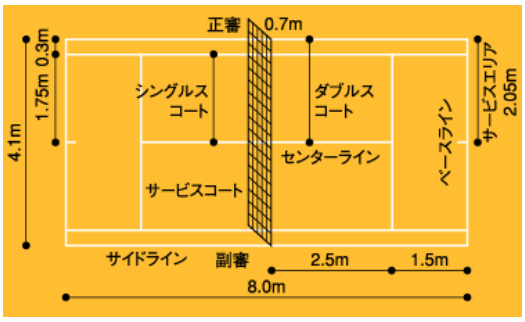
●体育館など
（シングルス：3.5m×8m、ダブルス：4.1m×8m）

人　数

●シングルス（1 人対 1 人）、ダブルス（2 人対 2 人）

用　具

●スポンジ製専用ボール、専用ネット（高さ 70cm）



ボール：黄色のスポンジ製
ボール直径 17cm、重さ 50g で 1.5m の高さからコートに落とした時、25～35cm までの高さにバウンドするものを標準とします。

競技方法(主なルール)

①ジャンケン等により、勝者がサービス権またはコートのいずれかを選びます。
②15 点で 1 ゲームが終了となります。14 点でジュースの場合、2 点先取した方が勝ちです。
③サービスは、ボールを頭より低い位置から落下させ、ワンバウンド後、手のひら又は手の甲を使って、相手サービスコートへ打ちます。
④レシーブ側はサービスのみワンバウンドさせてから返球します。
⑤シングルのサービスは、偶数得点の場合は右側のサービスコートからクロスに、奇数得点の場合は左側のサービスコートからサーブを行う。
⑥ダブルスの場合は、右側よりサービスし得点が続くかぎり同じ人が連続して右、左と交互に打ちます。一回負けてもパートナーが第二サーバーとなります。第二サーバーが負けたときは「サービスオーバー」となりサービス権が相手に移ります。
⑦ボールを手のひら、甲以外で打ったときまたは触れたときは反則となり、また、両手でボールを打ったときも反則となります。
⑧その他の反則は、オーバーネット、タッチネット、ドリブル等があります。
⑨1 ゲーム終了ごとに、コートチェンジを行います。

ネット：長さ 4.5m、幅 80cm で、5.0mのバーに通したものを標準とします。高さは 70cm で両端で水平に張り、下端はコート面に接地させておきます。