

8

スポレック

スポレックは、バドミントンコートを使用しプラスチック製の短いラケットでテニスボールと同じ大きさのスポンジボールを打ち合うゲームです。子供から高齢者まで、手軽に楽しむことができ、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。

場 所 (屋 内)

- 体育館 (バドミントンコートを使用)

人 数

- シングルス (1 人対 1 人)
- ダブルス (2 人対 2 人)

用 具

- スポレックラケット
- スポンジボールボール
- ネット (高さ 120cm)



競技方法(主なルール)

- ① 試合 3 セットで、2 セット先取した方が勝ちとなります。
- ② 1 セット 11 点先取で行い 10 対 10 の時はデューズで 2 点勝ちこした方が勝ちとなります。
- ③ 得点は、どちらかのプレーヤーがサービスを失敗したり、正規の返球ができなかった場合、すべてが相手側の得点となります (サービス権は関係ありません)。
- ④ コート及びサービス権の選択は試合開始時のじゃんけんに勝った方が選択権を得ます。
- ⑤ サービスレシーバーが第 1 レシーブをした後は、両チームともワンバウンド以内で相手方にボールを返球しなければいけません。
- ⑥ サービスについて
 - ・ サービスは 1 チーム 2 本 (1 人 1 本) で、2 本打った後、相手チームに移動します。
 - ・ サービスは自陣のサービスコート内より斜め相手側のサービスコート内にバウンドするように打たなければいけません。
 - ・ サービスがネットにかかって相手方のサービスコート内に入った時は、もう 1 度サービスができます。
 - ・ サービスは腰より下からアンダーサーブで打たなければいけません。
 - ・ 第 1 レシーブは、相手からのサービスがワンバウンドした後、ツーバウンドする前に打たなければいけません。



● サービスの順番 (得点ごとに交代します)

- ① A (サービス権) から C (対角のコート) のへ
- ② B (サービス権) から D (対角のコート) のへ
- ③ C (サービス権) から A (対角のコート) のへ
- ④ D (サービス権) から B (対角のコート) のへ

