

6

バウンドテニス

バウンドテニスは、テニスと卓球が合成されたもので、限りなくテニスに近いスポーツです。ラケットが短いのでテニスより簡単、コートのはさは3m×10m（テニスコートの1/6）で狭い場所でも楽しめます。また、比較的ルールも簡単で、個人の体力・年齢差に応じた運動量が得られ、運動不足解消、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）

- 体育館など（コート：幅 3m、長さ 10m）

人 数

- シングルス（1人対1人）
- ダブルス（2人対2人）

用 具

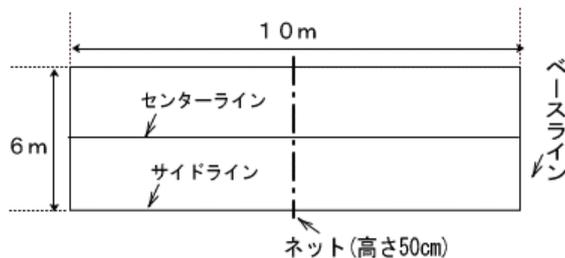
- 専用ラケット（長さ 50cm）
- バウンドテニス用ボール（直径 5.7cm）
- 専用ネット（高さ 50cm）
- 専用コート（幅 3m、長さ 10m）



競技方法(主なルール)

- ①シングルス（1人対1人）とダブルス（2人対2人）があります。
- ②サーブあるいはコートの選択はジャンケンなどで決めます。
- ③サーブは1球とし、初回は右サービスエリアから相手右サービスコートへ、以後、ポイントごとに交互に行います。ネットインはやり直しとします。
- ④サーバーは必ずサイドラインとセンターラインの延長線内（1.5m幅内）で両足を地面につけ、フォアハンドで腰の高さより下でサーブを行います。
- ⑤サービスはゲーム終了後（4ポイント先取）まで交互に行い、チェンジコートは奇数ゲーム終了毎に行います。
- ⑥勝敗の決め方は、1ゲーム4ポイント先取した方の勝ちとなります（ただし3対3の場合は2ポイント連取した方が勝ち）。1試合9ゲーム中、5ゲーム先取で勝利となります。
- ⑦プレイヤーはサーバーのラケットからボールが離れる以前にコート内に入ってはいけません。
- ⑧サーブレシーブはワンバウンドで、また、サーブレシーブ後は、ノーバウンドあるいはワンバウンドで返球しなければなりません。
- ⑨ボールを打つときは、ラケットを手から離してはいけません。また、ネットを越えてボールを打ってはいけません。
- ⑩ダブルスの場合は、2人が交互にボールを打ちます。

★主な用具



バウンドテニス用ラケット

