

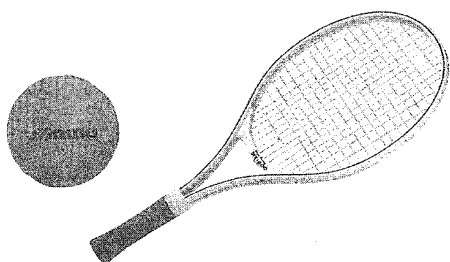
ショートテニス

ショートテニスは、北欧のスウェーデンで「テニスの基礎をジュニア・初心者に学びやすく」との目的で開発されたスポーツです。

小さなコート（テニスコートの約1/3の広さのバドミントンコート使用）、柔らかいボール（スポンジボール）、軽いラケットを使うショートテニスは、手首や肘への衝撃も少なく手軽で安全なので、ジュニアのみならずシルバーエイジの方々にも楽しんでいただける優れたニュースポーツです。

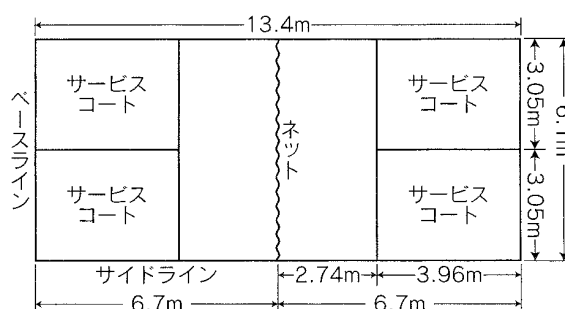
用具

- ☆スポンジボール 15g（テニス約60g）
- ☆ラケット 54cm（テニス70cm約320g）



場所（コート）

- ☆バドミントンのダブルスコートを使用。
- ☆ネットもバドミントンネットを使用。高さは中央部で80cm支柱部で85cm（ただし、年少者の場合、低くすることがある。）



	
運 動 量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

ルール（進め方）

【スコアの取り方】

- ① 11ポイント先取を基本とする。（9ポイント、13ポイント、15ポイントにしてもよい）
- ② 得点が10対10になった場合、試合はどちらかの選手が2点ポイントリード（例えば13対11）したとたとき、ゲームは終了する。
0はラブ、1はワン、2はツーと、ポイントはコールする。

【サービス】

- ① サービスは相手コートに対角方向にあるサービスコート内に落とすこと。
- ② 適切な領域内に落とせなかったサービスの場合、2回目のサービスを行えるがこれも失敗すればサーバーは得点を失う。
- ③ サービスはベースライン後方から行って、右の場所から左側の順になる。
- ④ サービスはオーバーハンド又はアンダーハンドで行えるが、ボールは打たれる前にバウンドすることは許されない。
- ⑤ サービスしたボールは一度バウンドさせてから打たなくてはならない。もし、レシーバーがボールをバウンドしないうちで打つとレシーバーは得点を失う。
- ⑥ サービスはプレーヤー同士、2点ごとに交代して行う。
- ⑦ サービスされたボールがネットに当たって「相手のサービスコート内に落ちた」場合は、もう一度サービスを行うことができる。

【プレー】

- ① サービスの返球を除き、プレーヤーはワンバウンドでもノーバウンドでも返球できる。
- ② プレーヤーは合計得点が8倍数毎にエンドを交代する。
- ③ ボールが天井、壁などの障害物に当たった時は、当てたプレーヤーは得点を失う。

【ダブルス】

☆ダブルスでは、サービスのローテーションを除き、シングルスと同じ規則が適用される。サービスのローテーションについてはつぎの通りとする。

☆A、B組が第1ポイントのサーバーで、仮にAが先にサービスを行うと、A組は第1、2ポイントのサーバーとなり、第3、4ポイントのサーバーは、C、D組のどちらか一方、Bは第5、6ポイント、第3、4ポイントでサービスしなかったC、D組のどちらかが第7、8ポイントのサーバーとなり、以下その順番で2ポイントずつゲーム終了までサーバーは交代する。