

バウンドテニス

バウンドテニスは、メルボルンオリンピックでレスリングの金メダルをとった笹原正三氏が、テニスやスカッシュ、ラケットボールをもとに昭和55年に考案したものです。基本的なルールはテニスと同じですが、テニスコートの6分の1の空間でプレーできるところに大きな特徴があります。

ラケット、ボールともテニス用より小さい物を使用するため、硬式テニスよりはるかになじみやすく、子供から高齢者まで誰でも手軽にプレーできます。

用具

☆ラケット

フレームの長さ30cm±1cm、幅23cm±1cm。
グリップの長さ15cm以内。全体の長さ50cm±1cm。

☆ボール

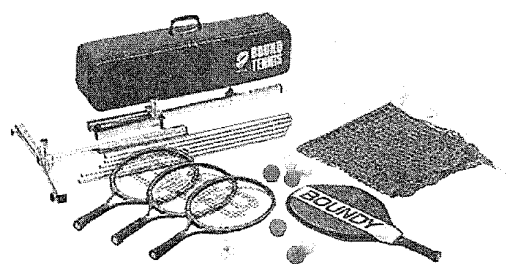
ゴム製ボール（直径57mm±1mm、重さ32g±1g）

☆ネット

ネットの幅48cm～52cm、長さ3.1m～3.15m網目は3.2m以内。

☆ネットポストおよびポスト

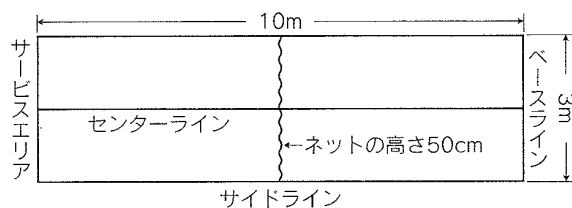
固定台鉄製角パイプを標準とする。

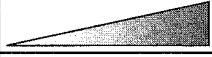


場所（コート）

☆長さ10m、幅3mの平たんな長方形で、その中央はネットによって二分される。

☆コートのラインは原則として白色で幅は40mm～50mm。



	
運 動 量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★★

ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

〈サービス〉

- ① ジャンケンでサービスかコートを決める。
- ② サービスはネットに向かって右側（ライトコート）のベースライン後方から始め、左右交互に対角線上の相手サービスコート内にボールを打ち込む。
- ③ サービスは手からボールを放し、地面に落ちる前にラケットで打つ。また、必ずサイドラインとセンターラインの延長線内(1.5m以内)で両足を地面につけてフォアハンドで打ち、グリップエンドはヘッド部より必ず高くすること（オーバークリップ）
- ④ 最初にサービスしたプレーヤーは、そのゲームが終了するまでサービスを続け、ゲーム終了毎に交替する。
- ⑤ サービスは1回とし、ネットイン（レット）の場合はやり直す。
- ⑥ プレーヤーは、サーバーのラケットから離れる以前にコート内に入らないこと。

〈レシーブ〉

- ① レシーバーはサービスが完了するまでベースライン後方に位置しなければならない。
- ② レシーバーはワンバウンド後、ツーバウンドする前に打たなければならない。
- ③ 各ゲームの最初のレシーブは右コートで行い、以後左右交互に行うものとする。

〈ダブルス〉

- ① 2人1チーム、4人でゲームする。
- ② 味方同士は1球ごとに必ず交互に打つこと。
- ③ 打ったらすぐに斜めうしろに下がってパートナーの邪魔にならないようにすること。

〈チェンジコート〉

奇数ゲーム終了ごとにチェンジコートを行う。

【勝敗の決め方】

- ① 試合に勝つ
9ゲーム中、5ゲームを先にとる。（ただし、必要に応じて7ゲーム、5ゲームとすることができる）
- ② ゲームをとる
4点先にとる。ただし、3対3のジュースの場合は連続2点リードした方がそのゲームの勝ちとなる。

【反則となって相手の得点となる場合】

- ☆打ったボールがアウトコート、コート外の物体もしくはパートナーのラケット、身体等に触れた場合。
- ☆サービスをする際、ベースライン外から行われなかった場合。
- ☆ボールが、プレーヤーの身体または着衣に触れたとき。
- ☆ラケットが、身体やネットに触れたりネットを越えたりしたとき。
- ☆ボールが、同一プレーヤーによって連続に打たれたとき。
- ☆2回以上バウンドしたボールを打ったとき。
- ☆ラケットを手から離して返球したとき。
- ☆ボールが着地する以前に直接ラケットで返球し、有効な返球にならなかったとき。