

4.競技進行

- (1)ジャンケンにて勝者がサーブ(ボール)かレシーブ又はコートを選択権を持ちます。
- (2)得点はラリーポイント制によります。サービス権がある、なしに関わらず勝てばポイントが得られます。負けた場合はサービスが移動します。

5.サーブとレシーブ

- (1)サーブは①の選手がサービスコート内で行う。
- (2)サーバーは自身のいずれの足(ボール)もサービスコートから出ることなく、相手側のサービスコート内にボールを打球する。サーブは必ず、相手側のサービスコートに入らなければならない。
(図の点線の矢印→参照)
- (3)サーブは必ず下から打ちます。(ボールが腰より下)
- (4)サーブは1回。サーブしたボールがネットに触れても正しい位置に入ればセーフです。

6.ラリー

- (1)後衛の人はサービスラインより前で打つことはできません。但し、足がサービスラインにかかっていなければ上半身やラケットがサービスラインより前に出てプレイするのはOKです。
- (2)前衛の人はコート内を自由に動けます。(オールコート)
- (3)ボールは2回以内で相手コートへ返す。(ボールに触れるのは一人一回です。)
- (4)ラリーの際、上から下へ打つ(スマッシュ等)プレーは禁止。反則行為で相手チームの得点となる。
- (3)皆さんが楽しめる為、なるべくラリーを続けさせるように極端な攻撃的なプレーはしない。

7.得点とサービス権の移動

- (1)サービス側のチームが勝った時、サービス側が一点を得る。
- (2)サービス側のチームが負けた時、レシーブ側のチームが一点を得てサーブ権はレシーブ側へ移る。サーブ権が移った時、1ローテーションして次の人がサーバーとなる。(コート図の→を参照)
- (3)第2ゲーム開始時のサーブ権は第1ゲームに勝ったチームが得る。

8.反則行為

- ・ラケットがネットを越えて相手コート内に入った時。⇒ オーバーネット
- ・ネットにラケット及び身体の一部が触れる。⇒ タッチネット
- ・ボールの返球が3回以上になった時。⇒ オーバータイム
- ・同一プレイヤーが連続してボールを打つ。⇒ ドリブル
- ・ボールをラケットに乗せて運ぶ。⇒ ホールディング
- ・サービスを腰から下で打てなかった時。
- ・サービスの順番を間違った時。(1回目注意)

～ニュースポーツとは～

◇誰もがいくつからでも、いつまでも出来るスポーツです

◇「競う」ことよりも「楽しむ」ことを主としています

◇勝敗にこだわらず、レクリエーションの一環として誰でも楽しめることを主旨としたスポーツです

