

# スピードボール speedball

## 1 概要

1978年エジプトで発祥したスポーツです。当初はテニスのウォーミングアップや練習用具として考案され、その後改良が加えられて、競技スポーツとして発展しました。高さ1.7mのポールの先端に、長さ1.5mのひもに付いている楕円球状のゴムボールをラケットで打ち合う競技です。上級者になると時速150～160キロのスピードで打ち合う、その名のとおりスピード感あふれる球技です。

ルールは極めて簡単です。適度な運動量があり、手軽に体力づくりや運動不足を解消するにはピッタリのスポーツです。子供から大人、障害を持った方まで行うことができます。

運動効果の面では、バランス感覚・動体視力・敏捷性・瞬発力・持続力が得られます。リハビリテーションの効果もあるため、現在、ハンディキャップ・スポーツとしての位置付けも確立されつつあります。

## 2 用具

スピードボール用ラケット、ボール、ポール&ベースが必要です。

- ①ポール&ベース
- ②コード付ボール
- ③ラケット



## 3 人数及び種目

1人以上。種目は人数によって決まります。

## 4 競技の進め方

### (1) ソロ (1人)

- ・片手打ち (フォアハンド・バックハンド) 片手に持ったラケットを水平に打ち、回転して戻ってくるボールを逆方向に打ち返す動きを繰り返す。
- ・他方のラケットで逆に打ちます。

勝敗、順位の決め方 / 1分間 (男子) (女子・ジュニアは30秒) の打点数により決まります。

### (2) シングルス (1人対1人)

- ・ボールを挟み両側に向き合います。
- ・得点: 対戦相手が2周以内に打ち返せなかった時得点になります。(サーブは1点ごとに移行します。)
- ・勝敗: 3ゲームマッチで、2ゲーム先取した方が勝ち。1ゲーム10点先取制です。

### (3) ダブルス (2人対2人)

- ・各チーム2名が、ボールを挟み両側に立ちます。
- ・各チームの競技者は、必ず交互に打たなければなりません。
- ・勝敗 得点の勝敗はシングルスと同じですが、同じ人が続けて打つと相手側の得点になります。

### (4) マルチプレー競技

- ・3名以上対3名以上、双方同数。競技方法は、ダブルス競技と同じです。

