

# ミニテニス

## 1 概要

高齢化が進む中《高齢者がスポーツを通して楽しみを見つけ、何か目標を持って健康的な日々を遅れたら・・・。》という発想から、卓球・バドミントン・テニス・ビーチバレーボールなどをミックスした「ミニテニス」東京都立川市で誕生しました。

## 2 特徴

- ① 狭い場所でも、誰でも手軽に、安い費用で出来ます。
- ② バドミントンコートがある体育館であればどこでもプレーが可能です。
- ③ ボールが遠くへ飛ばないため、思い切り打てます。
- ④ ボールの回転やスピードが緩やかな為、高齢者でもすぐにラリーが楽しめます。



## 3 用具

### ① ラケット

ラケットは、テニス用ラケットに比べ軽く、柄の短い、市販されているミニテニス専用ラケットを使用します。

大きさは、ヘッド部の長さ30cm以内、幅20～30cm、グリップの長さは、20cm以内、全長は50cm以内です。

### ② ボール

ボールは外面が滑らかで、ゴム又はビニール製の球体のものを使います。ボールの大きさは、直径10～15cm、重さは50g以内です。ボールは、床上1.5mの高さから落下したとき50cm以上バウンドするものが適しています。

### ③ ネット

ネットは、バドミントン用を使用します。ネットの高さは1mです。

### ④ コート

ダブルスコートの大きさは、縦13.4m・横6.10mの長方形で中央をネットで二分します。(バドミントンのコートを使用)

## 4 ラケットの握り方

### ① イースタングリップ

イースタングリップは、すべてのグリップの基本です。利き手と反対の手でラケットを地面と垂直になるように握り、体の前に伸ばし、そのまま手をグリップの位置まで引き寄せます。そのグリップは、フォアハンドストロークに最適と言われ、バックハンドのときは少し握りかえを行います。

### ② ウェスタングリップ

握り方は、ラケットを地面に置き、そのまま上から手をのせて握ります。これはソフトテニスのグリップで、フォアもバックも同じ面で打ちます。現在では、硬式もソフトテニスも握り方は、問わずそれぞれの勝手のいいグリップで握っているようです。

③ セミウエスタングリッパ  
ラケット面を下30度ぐらい傾くように握る。

④ イングリッシュグリッパ  
ラケット面を20度以上になるようにして握る。



## 5 競技内容

### (1) 試合形式

- ①競技はダブルスで行う。
- ②コートにつく位置は、対戦表左側の若い番号の者が主審のつく位置の右側に入る。
- ③プレーヤーは、すべてワンバウンドの後ツーバウンドする前に打たなければならない。
- ④サービスされたボールをレシーブした後は、交互でなくペアのどちらが打ってもよい。
- ⑤プレーヤーのどちらか一方がジャンケンをし、勝った方がサービス及びレシーブのいずれか一つをとり敗者は残りをとる。
- ⑥サイドは1ゲーム終了ごとに、相手側とサイドを交替する。

### (2) ゲームの勝敗

- ①ゲームは、5ポイントまたは6ポイントの先取をもって勝ちとし、ジュースは行わない。  
(参加チーム数により決定)
- ②試合は、3ゲーム中2ゲーム先取した方の勝ちとする。
- ③サービスチェンジ又は、コートチェンジを間違えた場合は、それが発見された次のポイントから訂正する。
- ④それまでのポイントは有効とする。

### (3) サービスの方法と順序

- ①サービスは、主審のコールがあった後、レシーバーにレシーブの用意ができていないことを確認してから行わなければならない。
- ②両サイドともサービスを不当に遅らせてはならない。
- ③サービスは、サイドライン及びセンターラインのそれぞれの仮想延長戦の間で、ベースラインの後方から行わなければならない。
- ④サービスは2回までとし、自分の足元でワンバウンドさせたボールをウエストより下(打球点)で対角線上の相手方サービスコートに打たなければならない。(1本目失敗の場合のみ2本目を認める)
- ⑤サービスボールがネットやボールに当たって正しくコートに入った場合は繰り返しサービスをすることができる。
- ⑥サービスはサーバーの一人が行いそのゲーム中はパートナーが代行することはできない。
- ⑦サービスは、ネットに向かって右側より始め、右、左交互に対角線上の相手方サービスコート内にボールを打ち込む。
- ⑧1勝1敗の後、3ゲーム目のサービスは1ゲーム目のサービスをしたペアの右側の者が行い、次は左側が行う。ペア2人が終わると再度サービスが移動、以下ゲーム終了まで交互に行う。
- ⑨サービス時にボールをトスするときは、手の平を上に向けボールを自然に手から離さなければならない。
- ⑩サービス時にボールをトスする時は、そのサービスエリアのサイドライン及びセンターラインの仮想延長線の中にトスしなければならない。

### (4) レシーブの方法と順序

- ①各ゲームの最初のレシーブは、ネットに向かって右側のサービスコートで行い、以後交互に行う。

②レシーバーは、それぞれ決められたサービスコートでレシーブすることとし、ゲーム中替わることはできない。

③レシーバーは、自分側のコートならばどこに位置してもかまわない。ただし、相手側の視界をさえぎったり、妨害になるような行為（サービスの時）をしてはいけない。

(5) サービスの失ポイント

①サービスしたボールが相手方のサービスコート内に落ちなかった場合。

②トスしたボールを打とうとスウィングし、打てなかった時。

③いずれかの足がサービスエリア以外の区域に触れた場合。

④サービスしたボールがパートナーの身体やラケットに触れた場合。

⑤サービスをウエストより上で打った場合。

(6) プレー中の失ポイント

①ボールが直接ネットをこさなかった場合。

②コート外にボールが落ちた場合。

③打ったボールが直接、パートナーのラケットや身体等に触れた場合。

④ツーバウンドする前に返球できなかった場合。

⑤身体及びラケットがネットに触れた場合と、ネットオーバーした場合。

⑥ボールを打とうとしてラケットで2度以上触れた場合。

⑦レシーブする時にパートナーも同時に打とうとしてラケットが接触した場合。

⑧レシーブしたボールが天井等に触れた場合。

(7) セーフ

①ボールがポールやネットなどに触れても、正しく相手方のコートに入った時。

②ボールがポストの外側を通過してもネットの高さ1mを確保して相手方のコートに正しくボールが落ちた場合。

③ラインに触れたボールはすべてセーフとする。

(7) ノーカウント

①審判が判定を誤り、プレーが中断された場合。

②突発事故などによって、プレーが妨害された場合。

③ボールが破損した場合。

④その他主審が特に認めた場合。

