

バウンドテニス

1 概要

「バウンド」とは、英語のboundary（限られたスペース）からきたものです。コートは、通常のテニスコートの6分の1の広さです。ラケットも小型で、手のひらで打つ感じで楽しめます。

2 特徴

コートが狭いので、そのぶんボールの返りは早く、相当の反射神経が要求されますもちろん、レベルに応じて、子どもから高齢者まで楽しむことができます。ルールはサーブがアンダーハンドという以外は、テニスに準じていますが、いたって簡単です。

3 用具

- ・ラケット…全長30cmバウンドテニス用ラケット
- ・ボール…直径5.7cm, 重さ30g
- ・ネット…専用のネット, 支柱（高さ50cm）



4 コート

コートの広さは幅3m, 長さ10mの長方形で、ネットは中央に張り、高さは50cmにします。専用の人工芝コート（マット状）もあります。

5 人数

シングルス及びダブルスがあります。

6 ゲームの進め方

ジャンケンでサーブを決めます。

サーブは、腰の高さより下で打ち、（アンダーサーブ）初回は右対角に行います。サーブは、1回だけできます。ただし、ネットに触れて相手コートに入ったとき（レット）は、やりなおします。

③サーブのレシーブは、ワンバウンド後に行わなければいけません。ラリーは、ノーバウンドで行ってもかまいません。

④ダブルスのゲームでは、4人が交互に、順序どおりにボールを打たなければいけません。

⑤プレイヤーは、サーバーのラケットからボールが離れる前に、コート内に入ってはいけません。

⑥サーバーは、必ずサイドラインとセンターラインの延長線内のベースライン後方で、両足を地面につけて、フォアハンドでサーブしなければいけません。

⑦サーブは、ゲーム終了後（4ポイント先取）ごとに交代します。

⑧チェンジコートは、奇数ゲーム終了ごとに行います。

⑨次の場合失点となります。

- ・ サービスを失敗したとき
- ・ 相手コートライン外にボールが落ちたとき。
- ・ ボールがネットにかかったとき。
- ・ 自分のコートにきたボールを、打ちそこなったとき。
- ・ 2度以上バウンドしてから打ったとき。
- ・ サービスされたボールを、ノーバウンドで打ち返したとき。
- ・ ダブルスで、パートナー同士が交互に返球しなかったとき。

⑩勝敗は、次のようにして決めます。

- ・ ゲーム
4点先取すれば、ゲームをとります。ただし、3点对3点のときはジュースとなり、それから2点を先取した方が、そのゲームをとります。
- ・ 試合
5ゲーム先取すれば、試合に勝ちます。
- ・ ラリー戦
ラリー戦は、1チーム6人が2組に分かれ、順番に打ち合い、決められた時間（1分間）に何回ラリーが続いたかを競います。1分間のラリーは、2回行い、その合計回数をチームの得点とします。この際ボールをノーバウンドで打ってはいけません。