

# スポレック

## 1 概要

スポレックは、シャフトの短いプラスチックのラケットでテニスボールと同じ大きさのスポンジボールを打ち合うゲームである。せまい場所でテニスの醍醐味が味わえ、子供から高齢者まで、手軽に楽しめる軽スポーツである。

## 2 用具

スポレックラケット、スポンジボール

## 3 コート

バドミントンコートを使用する。  
ネットの高さは床から 90cm。

## 4 人数、ゲームの種類

ダブルス：2対2（シングルス：1対1もできる）

## 5 ゲーム

### (1) ゲームの進め方

- ① 1試合は3セットで、2セット先取した方が勝者となる。(5セットの場合は3セット)
- ② 1セットは11点先取で行う。
- ③ 10対10の時はデュースで2点勝ちこした方が勝者となる。
- ④得点は、サービスを失敗、正規の返球ができなかった場合、すべてが相手側の得点となる。サービス権関係なし。
- ⑤コート及びサービス権の選択は試合開始時のトスに勝った方に、優先権を与える。



## (2) サーブ

- ①サービスは、1本とし、そのセットは、同一プレーヤーがサービスをする。
- ②サービスは、アンダーサーブとし、腰から下で打つ。  
(打つ瞬間に腰より下にボールがあればよい。)
- ③サービスは、対角のサービスエリアに打つ。
- ④サービスはサービスポジションから1回ごとに右、左の順で交互に打つ。
- ⑤サービスがネットにかかって相手方のサービスコート内に入った時は、もう1度サービスができる。
- ⑥サービス権は、1セットごとに相手チームと交替する。
- ⑦ダブルスの場合、次回のサービス権を得たとき、チーム内でサーバーを交替する。

## (3) レシーブ

- ①サービスレシーブは必ずワンバウンドしたボールを打たなければならない。
- ②ダブルスの場合、サービスレシーブは、交互にプレーヤーを変えて行う。
- ③サービスレシーブ後の位置は、フリーとする。
- ④サービスレシーブ以外の返球は、ワンバウンド以内にボールを相手コートに返球すればよい。
- ⑤打球はネット及びスポレック支柱に当たって相手コートに入ってもよい。但し、バトミントンコートを使用し、ネットより上の部分の支柱に当たった場合はミスとなる。  
\*ネットの外側からのレシーブが相手コートに入った場合はインとする。

## (4) チェンジコート

- ①コートの交替は、第3セットと第5セットの始まる前に行う。

## (4) 反則行為

- ①打球がネットに当たり、相手コートに入らなかった場合やラケットや体がネットに触れた場合。
- ②ラケットがネットを越えて、相手コート上にあるボールボールに触れた場合。
- ③サービスを腰から上で打った場合。
- ④ボールが体に当たった場合。
- ⑤サービスボールが同チームのプレーヤーに当たった場合。
- ⑥ゲーム中に審判にボールを当てた場合。
- ⑦ボールを2度以上続けて、ラケットに当てた場合。
- ⑧サービスレシーブをノーバウンドで返球した場合。
- ⑨ラケットを投げてボールに当てた場合。
- ⑩サービスを空振りした場合。
- ⑪サーブポジションを踏み越えてサービスを打った場合。