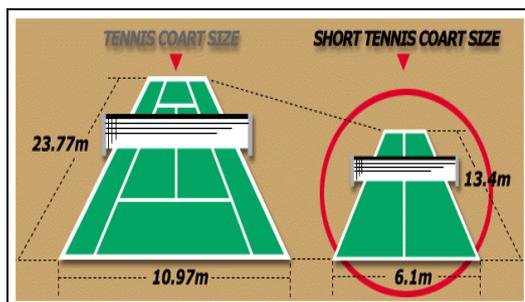


# ショートテニス

**概要** 狭いコートで、スポンジボールを使って、ラケットでネット越しにボールを打ち合うスポーツ。



対象				場所				時期			
小学校高学年以上				体育館（3面）				通年			
期待される活動の効果											
思考力	判断力	表現力	コミュニケーション能力	体力	生命の尊重	感動する心	知識・技能	協調性	主体性	問題解決能力	課題発見能力
				○				○	○		
活動人数 及び 時間						準備物					
○シングルス（1対1） ○ダブルス（2対2） ○1ゲーム30分程度						【青年の家で準備できる用具等】 ○ショートラケット    ○スポンジボール    ○ネット ○コート（バドミントン用、3面）    ○得点版 <b>（団体で準備するものではありません）</b>					

## 【競技方法】（ダブルス）

- ①ジャンケンでサーブ権を決める。
  - ②サーブ権を取ったAチーム第1サーバーから2回ずつサーブを打つ（以後は、Bチーム第1サーバー、Aチーム第2サーバー、Bチーム第2サーバーの順に1人2回ずつ）。
  - ③1本目のサーブは右から、2本目は左から、それぞれ相手コートの対角線半分内に落とす。
  - ④第1サーブを失敗しても、第2サーブができる。2回とも失敗したら得点を失う。ネットインはやり直し。
  - ⑤サーブはベースラインの後方からオーバーハンドでもアンダーハンドでもOK。打つ前にバウンドさせてはいけない。
  - ⑥レシーブ側は1度バウンドしてから打つ。サーブ以外はノーバウンドかワンバウンドで返球する。
- ※得点はラリーポイント制。  
※11点先取で勝敗が決まる。10対10（デュース）の場合は2点差がつくまで行う。

## 【その他のルール及び留意点】

- 合計得点が8の倍数でチェンジコート。
- 零点・ゼロの言葉は使わずに「ラブ」と言う。
- ラケットの扱い方に気を付ける。
- ネットの高さは80cm。

## 【活動のオススメポイント】

- スポンジボールを使って行うためバウンド後にスピードが減速し、初心者でもラリーを続けやすい。
- 打球時の肘や手首衝撃力が弱く、体に当たっても痛くない。
- ボールを踏みつけても怪我をしにくい。
- ラケットは短くて軽いので、非力な子供やシニアでも無理なくスウィングできる。

