

# スピードボール

テニスのウォーミングアップや練習として考案・改良されたスポーツで、子どもから大人まで楽しめる手軽に体力づくりや運動不足解消に最適です。

難易度: ★★★～ 人数: 1人～2人



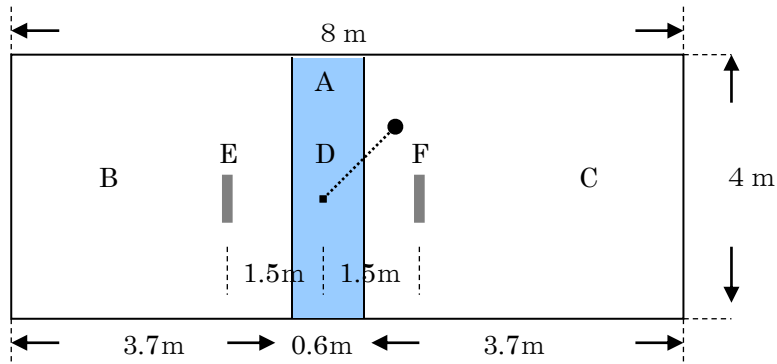
## ◎ 用具

- ◆ 専用ラケット
- ◆ コード付きボール（ポール高さ 1.7m、コード長さ 1.5m）
- ◆ ボール&ベース

## ◎ 場所

屋内

コート大きさは縦8m×横4mの長方形



- A:ニュートラルゾーン
- B:プレーイングコート
- C:プレーイングコート
- D:ボール設置点
- E:サーブスマーク
- F:サーブスマーク

## ◎ 人数

1人以上

ソロ…（1人）、シングル…（1人対1人）、ダブルス…（2人対2人）

## ゲームの進め方

1. 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製ボールをラケットで打ち合う競技です。
2. 種目別
  - (ア) ソロ  
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。  
1分間（男子）（女子、ジュニアは30秒）の打点数により勝敗を決める。

(イ) シングル

ボールをはさみ、両側に向い合い競技を行います。対戦相手が2周以内に打ち返さなかった場合に得点となり、1ゲーム10点先取制で、3ゲームマッチの2ゲーム先取で勝敗を決める。サーブは、1点ごとに交替する。

(ウ) ダブルス

1チーム2人でボールをはさみ、両側に向い合い競技を行います。チームの選手は、必ず交互に打ち合う。(同じ人が続けて打つと相手の得点となる。) 得点は、シングルと同じ