

スポンジテニス

◎用 具

- ・ラケット：J r用テニスラケット（長さ50cm程度が最適）
- ・ボ ー ル：スポンジボール（クロスボ祭では、BS社を使用）

◎場所・コート

- ・コ ー ト：バドミントンコート（ダブルスコート／13.4m×6.1m）
- ・ネ ッ ト：バドミントンネット
- ・ネット高さ：バドミントンネットの幅を参考に（床より80cm）

◎おもな打ち方

- ・ワンバウンドで打つ：グランドストローク（フォアハンド・バックハンド）
- ・ノーバウンドで打つ：ボレー（フォアハンド・バックハンド）
- ・高いボールを打つ :スマッシュ
- ・ゲームのはじめ :サーブ（オーバーサーブ・アンダーサーブ）

◎ルール（初心者向け）

- ①サーブはコートの対角に入れる。
- ②オーバーサーブ、横打ちはコートの後ろから、アンダーサーブは前。
（コート内サーブライン手前以内）
- ③サーブは右から1回、左から1回のそれぞれ2度のチャンス。
（ファーストサーブ・セカンドサーブ）
- ④サーブの順番はジャンケンで。（AB対CDなら、A→C→B→D）
- ⑤サーブレシーブは必ずワンバウンドしてから打つ。
- ⑥レシーブは右側・左側を2人で決め、そのゲーム間の交替は不可。
- ⑦はじまりはジャンケンでサーブ・レシーブ、場所を選択する。

◎試 合

- ①点数は11点先取制。1試合2セット。
- ②勝敗の決定
チーム間：①セット数 ②得失点差 ③ジャンケン1回
リーグ内：①勝敗 ②得セット数 ③得失点差 ④ジャンケン1回

※丸数字はサーブの順序

ABチーム 対 CDチームの場合

