

# 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サーブは、1 本とし、そのセットは、同一プレーヤーがサーブをする。
- ②サーブは、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サーブは、対角のサービスエリアに打つ。
- ④サーブ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サーブ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度サーブができる。
- ⑥サーブ権は、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、次回のサーブ権を得たとき、チーム内でサーバーを交替する。

## (3)レシーブ

- ①サーブ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、サーブレシーブは、交互にプレーヤーを変えて行う。
- ③サーブレシーブ後の位置は、フリーとする。
- ④サーブ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打球はネット及びビ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、バド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に触れた場合。
- ③サーブ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サーブ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サーブ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サーブを空振りした場合。
- ⑪サーブポジションを踏み越えてサーブを打った場合。