

ソフトテニスのルール(きまり)

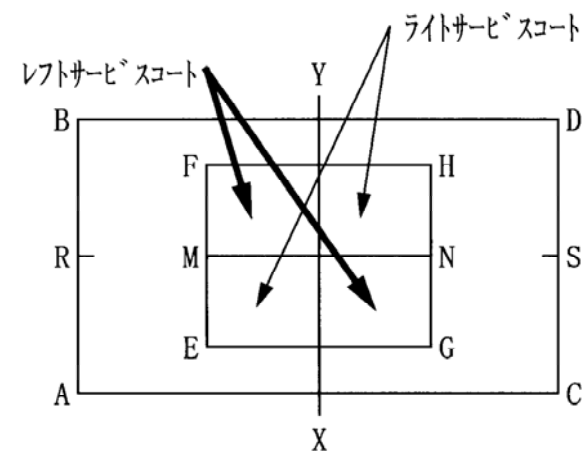
ソフトテニスのルールは、ソフトテニス
が安全に、正しく、楽しく、スムーズ
に行われるように、大切なことを決めて
あります。このきまりは、ダブルスのマ
ッチを中心に説明してありますが、シン
グルスのマッチも同様です。

むずかしいところもあると思いますが、
用語やルールの基本的なきまりを学習し
て、小・中学生もジュニア審判員の資格
を取って、プレーはもちろん審判もでき
るようにしましょう。

競技規則について

1. コートとラインの名前

(線名)	(区画)
サイドライン	AC, BD
ベースライン	AB, CD
サービスサイドライン	EG, FH
サービスライン	EF, GH
サービスセンターライン	MN
センターマーク	R・S



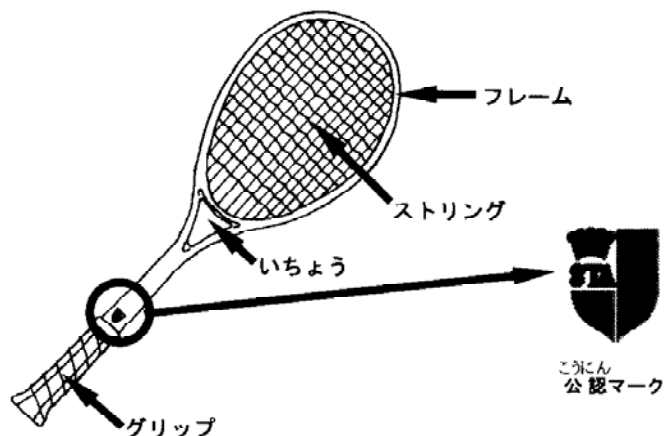
2. ボール

バウンドの高さは、マッチを行うコートで、1.50m
の高さから落として、70cm～80cm はずむようにする。

(ボールの下の端で測る。)

3. ラケット

- (1) (財) 日本ソフトテニス連盟が認めた公認マークが付いていること。
- (2) ラケット面に物（振動防止など）を付けてはいけない。



4. プレーヤーがよくわかっていなければならないこと(心得)

プレーヤーは、お互いにマナーを大切にし、次のことを守らなければならない。

- (1) 大きすぎる声を出したり，相手が嫌な感じを受けるようなことをしたり，言ったりしてはならない。
- (2) マッチの始まりから終わりまで，続けてプレーすること。
 - ① サイドのチェンジとファイナルゲームに入ると

きは，前のゲームの最後のポイントが終わってから，1分以内に次のゲームのポイントを始められるようにすること。遅いときにはすぐ始めるようにアンバイヤーは「レッツプレー」とコールする。

- ② 相手がレシーブの構えをしているのにサービスをしなかったり，相手がサービスをしようとしているのにレシーブの構えをしなかったりしてはいけない。
 - ③ わざとゲームを長引かせることをしてはいけない。
 - ④ マッチの進行に妨げとなるような，パートナー同士の話し合いや休憩をしてはいけない。
 - ⑤ ゲームが終わったら，すぐに次のゲームに入ること。
 - ⑥ ファイナルゲームの中で，サイドのチェンジをするときは，休憩をしたり，監督のアドバイスを聞きに行ったりしてはいけない。
 - ⑦ ストリングの張り替えやグリップテープを巻きかえるなど，ラケットの修理をしてはいけない。
- (3) アンバイヤーが言ったことにしたがってプレーしなければならない。

5. マッチ(試合のことをいう)

- (1) マッチは2人で1ペアをつくり，ひとりひとりのプレーヤーはそれぞれ1本のラケットを持ってプレーする。
- (2) ボールはネットをはさんだペアが，かわるが

わるどちらか 1人のプレーヤーが打たなければ
ならない。

(3) マッチは普通 5ゲームまたは 7ゲームで行う。

6. ゲームの勝ち負け, マッチの勝ち負け

(1) ゲームは 4ポイント先に取った方が勝ちとする。
ただし, 両方が 3ポイントずつ取ったときは「**デュース**」となる。

(2) デュースのあと 1ポイントを取った方が「**アドバンテージ**」となり, 続けてもう 1ポイントを取ると勝ちとなる。

(3) アドバンテージの次に相手が 1ポイント取ったら「**デュースアゲン**」となり, デュースのときと同じになる。

(4) 5ゲームマッチで両方のペアが 2ゲームずつ取ったとき, または 7ゲームマッチで両方のペアが 3ゲームずつ取ったときは, 次のゲームを「**ファイナルゲーム**」とし, 7ポイントを先にとった方を勝ちとする。ただし, 両方のペアが 6ポイントずつ取ったときは「**デュース**」となる。

(5) 5ゲームマッチでは 3ゲームを, 7ゲームマッチでは 4ゲームを取ったペアが, マッチの勝者となる。

7. サービス

サービスはサービスをするプレーヤーがトスをしたときに始まり, ボールがコートに落ちるまでの間に, そのボールをラケットで打ったときに終わる。

(1) いつサービスを打つのか?

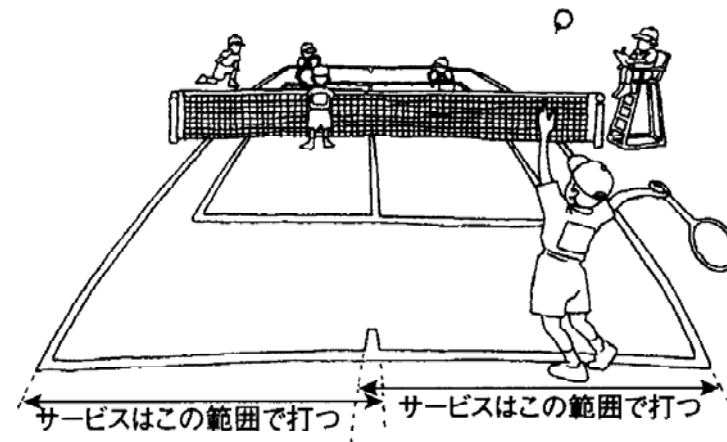
正審 (審判台にすわっているアンバイヤー) のコールがあった後, レシーバーに用意ができていることを確かめてすぐに打つ。

(2) サーバーとは? レシーバーとは?

サービスをするペアをサーバー, レシーブをするペアをレシーバーという。

(3) サービスをする位置

サービスは, サイドラインとセンターマークの間で, ベースラインの外側で行う。



(4) サービスをするプレーヤー

① サービスはサーバーのどちらか 1人が行い, ネットに向かってセンターマークの右側から始め, 相手のライトサービスコート, レフトサービ

スコートへかわるがわる入れる。

- ② 2人のプレーヤーは同じゲーム中に、2ポイントずつかわるがわる打つ。
- ③ 一つのゲームの中では、サービスの順番を替えることはできない。

(5) サービスがフォールトとなるのはどんなときか？

- ① 正しいサービスコートに入らなかったとき。
- ② サービスをしようとして、手から放したボールを打たなかったとき。
- ③ サービスをしようとして、2個一緒にトスしたとき。または、ボールを手から放して、それを打つまでもう一つのボールを手から落としたとき。



(ポケットのボールは含まれない。)

- ④ サービスをするとき、ボールがラケットに2回以上あたったとき「ドリブル」。ただし、カットサービスはボールがラケットにあたった回数は1回とする。



- ⑤ サービスされたボールが、直接アンパイヤー、審判台、パートナーのラケット、からだ、ユニフォームにあたったとき。



- ⑥ サービスされたボールが、ネットまたはネットポストにあたった後、(ア)、(イ)の場合。

(ア) コート，アウトコート，審判台などにあたる前にサーバーの

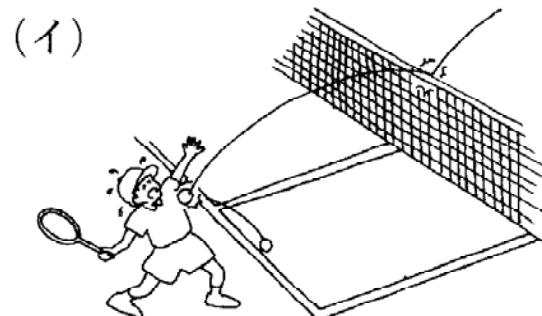
ラケット，からだ，ユニフォームにあたったとき。

(イ) サーバーのラケット，からだ，ユニフォームがネット，ネットポストを越えたり触れたとき。

- ⑦ サービスをするときに、ラインを踏んだり、サイドラインやセンターマークの外側に足が出たとき。「フットフォールト」

(6) サービスがレット(そのサービスのやり直し)となるのはどんなときか？

- ① 正審のコールがないのにサービスしたり、レシーバーに用意ができていないのにサービスをしたとき。サービスが正しいサービスコートに入ったか入っていないかにかかわらず、そのサービスをやり直す。
- ② サービスされたボールが、ネットやネットポストにあたった後、(ア)、(イ)、(ウ)の場合。
 - (ア) そのボールが正しいサービスコートに入ったとき。
 - (イ) そのボールがレシーバーのラケット，からだ，ユニフォームにあたったとき。



(ウ) レシーブをするプレイヤーのパートナーが、サービスされたボールが入るべきサービスコートに入ったとき。

③ レシーブをするプレイヤーがレシーブを終わる前に、(ア)、(イ)、(ウ)の場合。

(ア) アンバイヤーが判定を間違っただけのためにプレイヤーに影響があったとき。

(イ) よそのコートのボールなどによって、プレイヤーが邪魔されたとき。

(ウ) 失ポイントになることが両方のペアに同時にあったとき。

④ サービスがレットとなったときは、そのサービスをやり直す。

⑤ その他正審が特に必要と認めた場合。

(7) サービスのときの失ポイント

第1サービスがフォールトになったときは、第2サービスを行うことができる。

第1サービスも第2サービスもフォールトになったときは、ダブルフォールトとして1ポイントを失う。

8. レシーブ

サービスされたボールを、ワンバウンドしてから、ツーバウンドする前に打つこと。

(1) レシーブの順序

① レシーバーはそれぞれライトサービスコートかレフトサービスコートのどちらかでレシーブするものとし、そのゲーム中は替わることができ

ない。

② レシーブはライトサービスコートから始め、右・左かわるがわる行う。

(2) レシーブでポイントを失うときはどんなときか？

① レシーブしたボールが相手コートに入らなかったり、空振りしたなどレシーブできなかったとき。

② サービスされたボールが直接レシーバーのラケット、からだ、ユニフォームにあたったとき。「**ダイレクト**」

③ サービスされたボールがツーバウンドする前に、レシーブをするプレイヤーのパートナーのラケット、からだ、ユニフォームにあたったとき。「**インターフェア**」

④ レシーブするプレイヤーがレシーブを終わる前に、パートナーがそのサービスコートに触れたとき。「**インターフェア**」

⑤ 一つのゲーム中に、レシーバーのレシーブの順番が間違っているのがわかったとき。「**インターフェア**」ただし、そのポイントだけ。

