

手賀にフレー、楽しむコリボウのバウンドテニス

## バウンドテニス

手賀一郎・手賀二郎・手賀三郎・手賀四郎



一般社団法人  
日本バウンドテニス協会

# LET'S ENJOY BOUND TENNIS

## バウンドテニスの楽しさって?

バウンドテニスは、いつでも、どこでも、だれでもできる生涯スポーツです。しかも、健康のためのレジャースポーツとしても、本格的な競技スポーツとしても、家族や友人と楽しむコミュニティスポーツとしても楽しめる、魅力あふれるスポーツです。



バウンドテニスは、テニスコートの約1／6のスペースでできるので、場所をとりません。

体育館、コミュニティセンターなど、気軽に人工芝コート・ネットを設置することができます。



競技性を持ちあわせたシングルス、ダブルスに加え、レクリエーションとして多人数で楽しめるチーム対抗戦、BTラリー戦など複数の種目があります。



小学生や過歴を迎えてからでも始められるスポーツで、すぐ楽しめるようになります。

しかも技術的に非常に奥が深いので、飽きることなく上達を楽しめます。



バウンドテニスは、個人の体力・年齢に応じた運動量が得られます。練習次第で140キロものスピードでラリーができるというスリリングさも合わせています。



指導員・審判員・上級指導員・上級審判員、そしてコーチの制度があり、技術の向上に伴って資格に挑戦する「自己研鑽の楽しさ」があります。自分のことができる様になったら、人のために「支えるスポーツ」も楽しんでください。



各レベルに応じた大会も数多く開催され、地方大会への選抜など小旅行を楽しんでいる方もたくさんいらっしゃいます。

バウンドテニスは、テニスと、ルール、技術、戦術、打球感、などが極めて似ているので、手軽にその醍醐味を楽しむことができます。また、バウンドテニスで身に付けた技術は、十分テニスにも通用しますので、ジュニアたちには、テニス部活動などへのリードアップスポーツとしても注目されています。



普段の練習は、お住まいの都道府県バウンドテニス協会にお問い合わせください。お近くのクラブを紹介してくれます。参加費も安く手頃なようです。



## ●どんな大会があるの?

バウンドテニスを覚えたら、いろいろな大会に参加してみましょう。  
日本バウンドテニス協会では、下記の大会を主催もしくは開催協力しています。



### 競技スポーツとしてのバウンドテニス選手権大会 バウンドテニスの競技技術を競うトーナメント大会

- [主な大会]
- 全日本バウンドテニス選手権大会
  - ブロック選手権大会(全国9ブロック)
  - 各都道府県選手権大会
- [種目内容]
- シングルスとダブルス(男女別)
  - フリーの部(16歳以上)
  - ミドルの部(45歳以上)
  - シニアの部(60歳以上)



### 生涯スポーツとしてのバウンドテニス親善交流大会

バウンドテニスを愛する仲間が一堂に会し、競技を通じて親睦を図ることを目的とした大会

- [主な大会]
- 全国スポーツ・レクリエーション祭
  - ブロック親善交流大会(全国9ブロック)
  - 各都道府県スポーツ・レクリエーション大会
  - 各都道府県親善交流大会

## GEAR

バウンドテニス競技はすべて日本バウンドテニス協会の公認マークが入った用具をお使いいただきます。ラケット、人工芝、ネット、ボール、ポールなどの公認用具のお求めは、お近くのバウンドテニスの販売代理店やスポーツ店などへお願いします。

### BOUND ACE



### 単品用具価格

ボール1箱(ケース付)…税別 ¥29,500  
ネット1本…税別 ¥5,500  
ポール1本…税別 ¥360

### COURT



○日本バウンドテニス協会公認用具 総理尚元

ヤクルト商事株式会社

〒105-0004 東京都港区新橋5丁目13番5号 新橋MCビル  
TEL.(03)3578-3581 FAX.(03)3578-3594

あそぼう  
税別 ¥11,000



一般財団法人  
日本バウンドテニス協会

〒105-0021 東京都港区東新橋1-1-19 TEL.(03)3574-8932 FAX.(03)5568-7383  
<http://www.bound-tennis.jp>

## ●バウンドテニスの基本をおさえよう



### ゲームは? GAME

シングルスは相手との戦いのようで、実は自分との戦い。イージミスをせず、しっかりつなぎながら、チャンスには、勇気を出して攻撃できるかが問われる勝負です。

ダブルスは2人のチームワークが大切です。文句にプレーするので、パートナーがプレーしやすいポジション取りや配球が求められます。励まし合い、いいプレーができれば喜びも2倍3倍に!

6人1チームでラリーの数を競う「BTラリー戦」というゲームもあります。



### サービスは? SERVICE

サービスは、腰の高さより低い位置でボールを打つことがルール。1本しか打たませんので、安全にしかも正確に打てるかどうかが大事。

手のひらで押し出すサービスを見えた、スピンを掛けたサービスを見え、グッドサーバーを目指しましょう。



### ボレーもあるの? VOLLEY

「ネットを割する者が試合を制する」と言われるほどボレーはポイントを奪える最高の攻撃です。

そして、なんといってもスリリングな展開が楽しく、バウンドテニスの醍醐味の一つとなっています。

熟練的な「シッティングボレー」、膝への負担が少ない「スタンディングボレー」2種類のプレーがあります。

## ●基本フォーム

### フォアハンド・ストローク



コートが狭いため、ちょっと動けばほとんどのボールをフォアハンドだけで打てます、だからラリーやゲームがすぐ楽しめるようになります。でも、思い通りにいかず、くやしくて練習に熱が入るもの。バウンド人生を決める、フォアハンドストローク。基本をしっかり覚えることが大切です。

#### 基本重要6チェックポイント

- ① 早い準備(速いターンからテークバック)
- ② ヘッドアップしない  
(ボールを最後までよく見て、打点に目線を釘付けにする)
- ③ 留む方向に手のひらを向け続ける(コントロール性アップ)
- ④ 身足の足の裏を完全にあげて、膝の回転運動を自然に使う
- ⑤ フィニッシュでは、手のひらが外側に向いているようにする
- ⑥ 小指・薬指は締めておき、インパクトの時初めてギュッと握る  
(安全にナイスショット)

### バックハンド・ストローク



早くうまく打てるダブルバックハンドをお勧めです。ただし、左手は添えるのではなく、左手でしっかりと打つこと。  
練習では、左腕一本で打つ練習をすると、あっという間に上達します。  
弱点になりがちなバックハンドを磨いて、安定力を身につけましょう。

#### 基本重要5チェックポイント

- ① 左手でテークバック
- ② 左手の手のひらの感覚でボールをヒット
- ③ 留む方向に左腕を伸ばす
- ④ 右肘を水平まで上げる
- ⑤ バランスを崩さないように注意

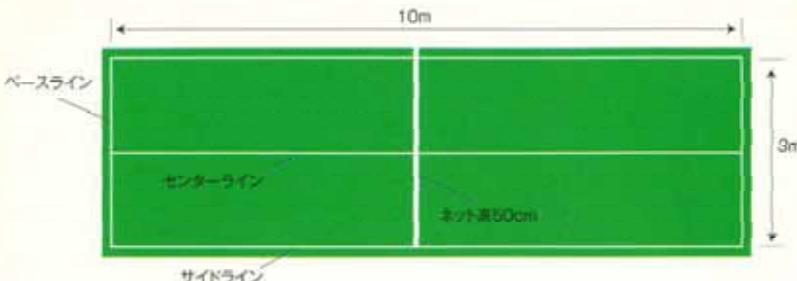
## RULES

### バウンドテニスのルールについて



#### ▼ 主なルール

- ① コートの大きさは巾3m、長さ10mの長方形で、ネットの高さは50cmです。



- ② シングルス(2人)と、ダブルス(4人)が楽しめます。
- ③ サービスは1球、腰の高さより下で打ち、1ポイント目は必ず右対角線から行います。
- ④ 全てのプレーヤーは、サーバーのラケットにボールが接する以前にコート内に入ってはいけません。
- ⑤ ボレーは、サービスから数えて第4打目からできます。
- ⑥ サービスは1ゲームごとに交互に行います。
- ⑦ チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行います。
- ⑧ ダブルスは、必ず4人が交互にボールを打たなければなりません。

#### ▼ ゲーム方法

ポイントを積み重ねてゲームを取り、ゲームを積み重ねて試合に勝ちます。  
通常の試合は9ゲームマッチです。大会によっては7ゲームマッチを採用しています。

**ゲームを取る** 4ポイントを先に取ります。ただし、3対3の時はジュースといい、その後2ポイント連取した方がそのゲームを取ります。

**試合に勝つ** 5ゲーム先に取った方が勝者となります。(7ゲームマッチは4ゲーム)  
ただし、4対4になった時は第9ゲームめにタイブレークゲームをおこない、  
勝敗を決します。

