

“Nick”

バウンドテニスとは！

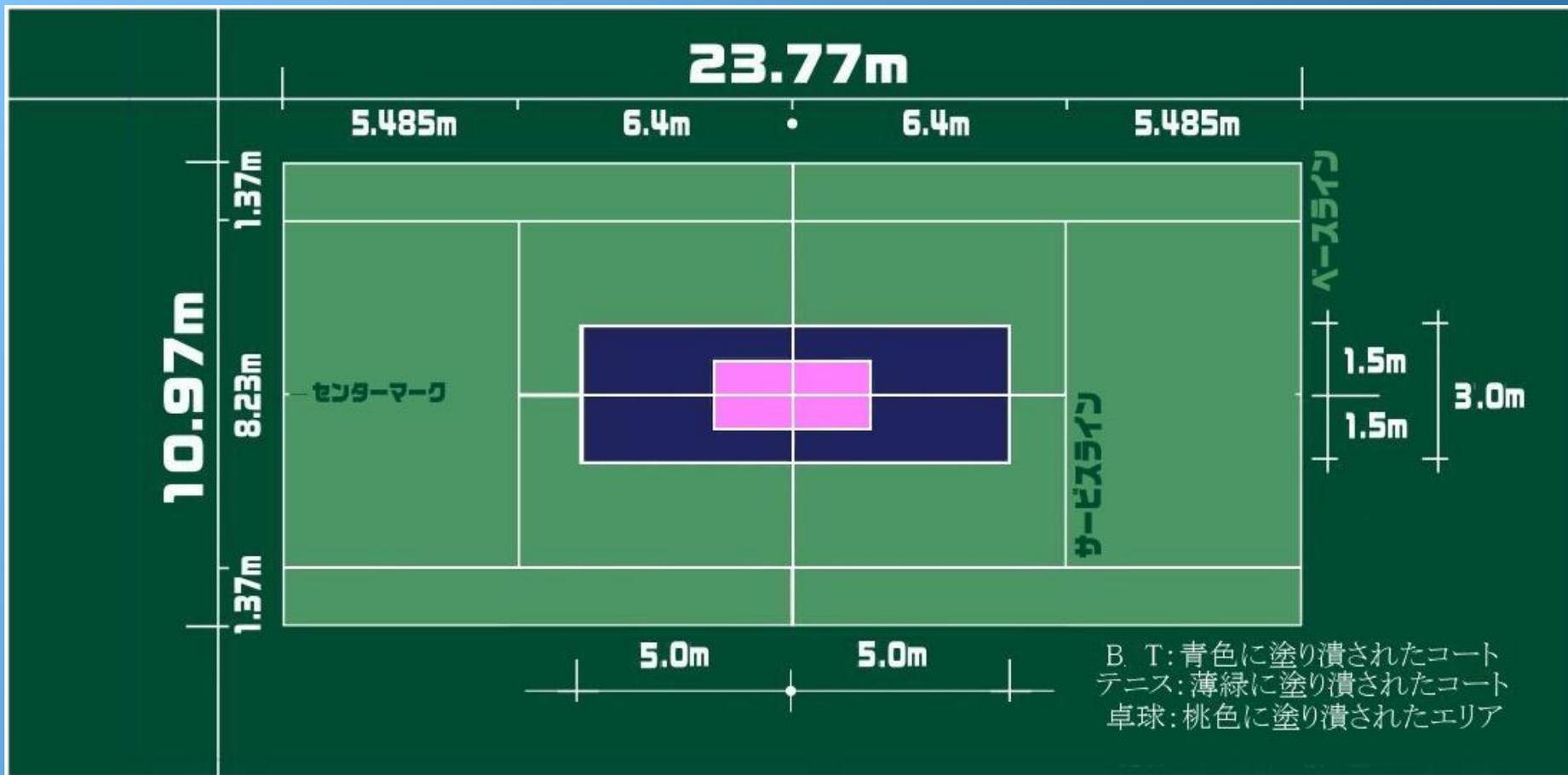
ニックの  
バウンドテニス

## 【バウンドテニス (BT) とは】

- ★テニスの面白さを小さいコート(テニスコートの1/6~1/8)に凝縮し,“いつでも”、“どこでも”、“だれでも”楽しむ事が出来るスポーツ。
- ★大きさ 幅3m x 縦10mの人工芝コートで,卓球の様に室内で場所をとらず,手軽にプレーする事が出来るスポーツ。
- ★卓球の様に体力や年齢に応じたプレースタイルが可能で,性別/年齢を気にすることなく,楽しくプレー出来るスポーツ。
- ★ルールはテニスを基本に「ダブルスはペアが交互,サービスは1本のみ」という卓球ルールを足して,“2”で割った様なもの。
- ★テニス/卓球と同様のシングル/ダブルスに加え,BT独自のラリー戦があり,味方同士の対戦ゲームがある唯一のスポーツ。

# 1.BTの基礎知識

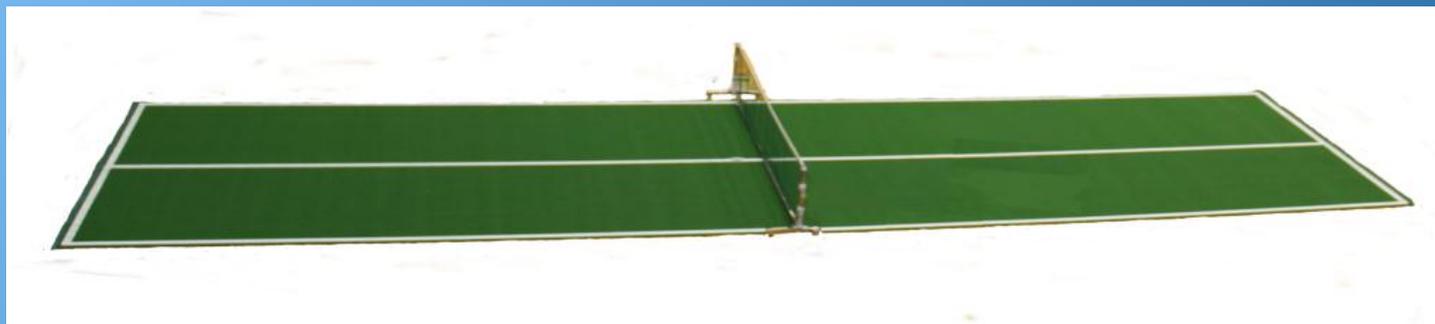
## 1-1.コートの大きさ



※BTのコートの大きさはシングルエリアでテニスの約1/6、ダブルスエリアで約1/8。

## 1-2. ネット

<u>スポーツ名</u>	<u>ネットの高さ</u>	<u>備考</u>
B T	50cm	コート
テニス	91.4cm	コート
卓球	15.25cm	<u>テーブル台(高さ:76cm)</u>



## 1-3. ボールの大きさ

★直径 57mm程(32g)の硬めのゴムボールを使用。

- ・ソフトテニスボールの大きさは66mm程で,BTに比べてやわらかい。
- ・卓球はセルロイド製の球で大きさが40mm(2.7g)と小さく,非常に軽い。  
(ラージボールの大きさは44mm)

## 1-4.ラケット

※BT用ラケットはテニス用ラケットのネック/グリップ部を短くしたもので、同じガット張り。卓球は板にラバー(表/裏)が張られ、この点が大きく異なる。



## 1-5.グリップ

スポーツ名

グリップ種類

B T/テニス

・イースタン  
・コンチネンタル

・ウエスタン  
・セミウエスタン

卓球

・シェーク

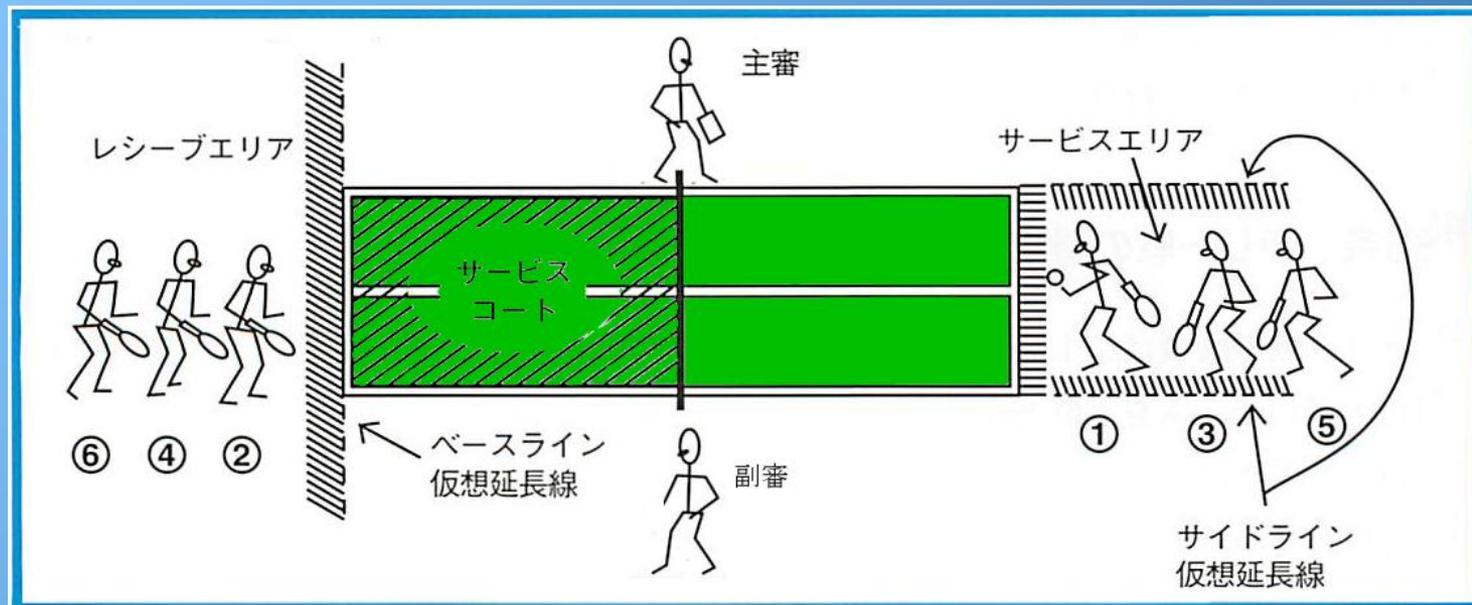
・ペン

(シェーク)

(ペン)

※グリップの名称は、卓球の様にグリップの形を表しているのではなく、そのグリップが発生、流行した場所名から由来している。(イースタン:アメリカ東部、ウエスタン:アメリカ西部)

## 1-6.ラリー戦



★1チーム6名で編成され、ひとつのコートにネットをはさんで3名ずつ分かれて、下記に従ってラリーが行われる。

- 決められた順序 (①→②→③→④→⑤→⑥→①→②→③→…) でプレー。
- 決められた時間内 (1分間のラリーを3回) でラリー回数を競う。

※味方同士のラリーであり、お互いがミスをしなさい/させない為に、通常の打ち方と違ったコンパクトな打ち方が必要。

## 1-7.総括

- ★この微妙なコートの大きさがBTをととてもスリリングなスポーツにしている。
- ★体力や年齢に応じたプレースタイルが可能で、性別/年齢を気にすることなく、楽しくプレー出来る。
- ★ルールはテニスと卓球を足して、“2”で割った様なものだが、コート(テーブル)/ボール/ラケットから見て卓球とは別個のスポーツ。
- ★どちらかと言えばテニスだが、スウィング(体の回転)とボールのとらまえ方(ラケット面)は似ており、卓球をしている人もなじみ易い。
- ★BT独自のラリー戦は、ミスをしなない/相手にミスさせないボールをコントロールするラリー戦向け スウィングが必要。