

スポンジテニス

地域により「スポンジテニス」「ショートテニス」「ラケットテニス」「スポンジボールテニス」「フレッシュテニス」などと呼ばれて行われています。

地域によってルーツがそれぞれ異なるため、ルールも若干異なる部分がありますが、ほとんど同じ器具・道具・設備で全国的にプレイされています。

久留米市周辺では「スポンジテニス」という名称です。



スポンジテニスの特徴

1. 誰でも手軽に、安い費用でできる。
2. バドミントンコートを使用するため、ほとんどの体育館でプレーできる。
3. テニスと比べて、初めての人でも容易にプレーできる。
4. ラケットのシャフトが短いため、当てやすい。
5. スポンジボールなので、スピードが抑えられ、初めての人でもラリーが続く。

久留米市内では、市内に7つある「総合型地域スポーツクラブ」が中心となって、スポンジテニスの普及を行っています。

毎年3月には、久留米市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会が中心となって、「スポンジテニス交流大会」が開催されています。

また、小郡市、鳥栖市、基山町と久留米市の3市1町の交流を図るため開催している「クロスロードスポーツ・レクリエーション祭」の競技種目のひとつとしてスポンジテニスを取り上げています。

(9月頃：久留米市での予選大会　11月頃：3市1町会場持ち回りにて本選)



スポンジテニス競技規則

- ラケット：Jr用テニスラケット（長さ55cm以下）
- ボール：スポンジボール（ブリヂストン社を採用）
- 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
※ネットの高さ：バドミントンネット幅を参考に（床より80cm）

ラケットの持ち方、打ち方は基本的に自由

☆主な打ち方

- ワンバウンドで打つ：グラウンドストローク（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（初級者用）

- ① 試合はダブルス（ミックスダブルス）で行う
- ② サーブはコートの対角に入れる
- ③ オーバーサーブ、横打ちは後ろ（バックライン）から、アンダーサーブは前（コート内ショートサーブライン手前以内）から、相手方のショートサーブラインより後方に入れる
- ④ サーブは右から1回、左から1回。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）
- ⑤ サーブの順番：A B対C Dの対戦の場合、A⇒C⇒B⇒D ※下図参照
- ⑥ レシーブは必ずワンバウンドしてから打つ
- ⑦ レシーブはチーム内で右側・左側を決め、そのゲームの間、交替は不可
- ⑧ 点数は15点先取制
- ⑨ ゲームの開始はジャンケンでサーブ権、場所のいずれかを選択する

図：サーブの順番

① A(右)⇒② A(左)⇒③ C(右)⇒④ C(左)⇒⑤ B(右)⇒⑥ B(左)⇒・・・

最初の配置が下図の場合

