

テニスルールとマナー



試合に出場しましょう！！

試合の申込

☆試合の申込は、大会要項に書かれている日時、会場、種目、試合方法、申込方法などをよく読んでしめきり日までに申し込みましょう。

出場辞退

☆試合申込後、ケガ、病気など都合が悪くなって出場できなくなった場合は、すぐに大会責任者に連絡しましょう。

☆連絡なしに欠場すると参加選手や運営スタッフなどに迷惑をかけてしまいます。

遅刻しない

☆余裕をもって会場に着くようにし、大会本部で自分の試合コートを確認し試合開始に間に合うように試合コート近くで待機しながら準備しましょう。

試合の服装

☆テニスウェアを着ましょう。

大会当日！！

ほとんどの県の大会受付開始時間は**8:30～8:50**までの受付となります。受付時間に遅れないように時間に余裕をもって試合会場に来てください。

※県の大会でドロースタンプが多いと受付時間を分ける場合もありますのでご注意ください！！

受付方法

- ① 大会会場内の試合を運営する本部に行きます。
- ② 自分のドロースタンプ番号と名前を大会本部スタッフに伝え対戦表(ドロースタンプ表)を受け取る。
- ③ オーダー オフ フレイ(試合進行表・一番上にコート番号が書かれています。)に自分のドロースタンプ番号と名前を確認
- ④ 名前が左側に書かれていたらボールを受け取って試合するコートに行きます。



試合を始める時！！

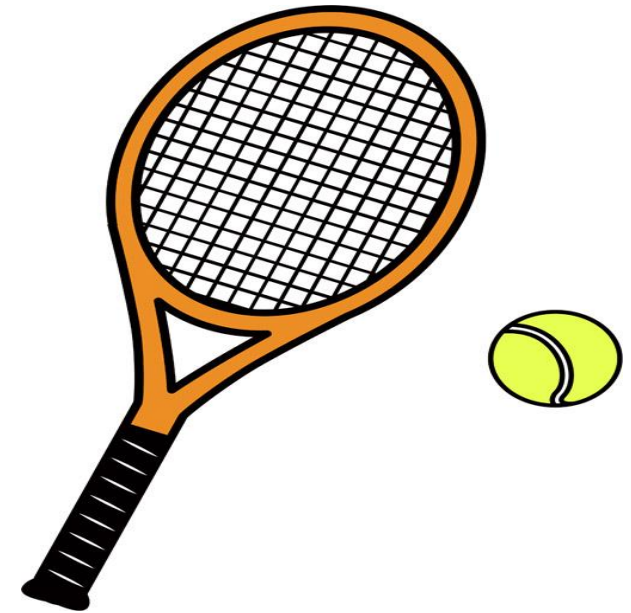
ウォームアップをする前にトスをしましょう。お互いネット前に来てラケットを回し、だれが最初にサーブをするかを決めます。トスに勝ったら次の3つのうち、ひとつを先に選ぶことができます。

- ① サーブをするかレシーブをするか
- ② 最初にどちらのコートでプレーを始めるか
- ③ 相手に選ばせる

サーブをする人をサーバーといい、サーブを受ける人をレシーバーといいます。

通常行っているウォーミングアップはサービス4本のみです。

大会によっては試合前のウォーミングアップを5分間相手と行う場合もあります。



スコアの教え方！！

ゲーム、セット、マッチの3つの言葉を覚えましょう！！

ゲーム

テニスのゲームは特別な教え方をします。ゼロは「ラフ」、ポイントが同じときは「オール」を後ろにつけて言います。サーバーのポイントから先に言います。1ポイントを取ると「15=フィフティーン」と言います。「フィフティーン ラフ」はサーバーが1ポイント、レシーバーがラフ(0ポイント)を示しています。

もし、サーバーが続けて2ポイントを取ると「30=サーティ ラフ」、3ポイント取ると「40=フォーティ ラフ」、4ポイントを取ると「ゲーム」となります。もしサーバーが0ポイント、レシーバーが1ポイント取ったとすれば、0-15「ラフ フィフティーン」となります。サーバーもレシーバーも2ポイント取ったら30-30「サーティオール」と言います。

サーバーはサーブをする前にゲームのスコアをレシーバーに聞こえるように言いましょう！！

ポイントの間違いなどでお互いもめることがあるので気を付けましょう！！！！

スコアの数え方！！

ゲーム、セット、マッチの3つの言葉を覚えましょう！！

テュース

サーバーとレシーバーがそれぞれ3ポイントを取ったら「40-40=テュース」と言います。テュースの後の1ポイントを取ると「アドバンテージ サーバーorレシーバー」と言い、続けてもう1ポイントを取ると「ゲーム」となりますが、もしテュースの後、サーバーとレシーバーがそれぞれ1ポイント取ると「テュース」に戻ります。どちらかが2ポイント連続取るまで続きます。

ノーアドバンテージの数え方

ノーアドの数え方は40-40「テュース」まで一緒です。テュースになったら次の1ポイントで勝負を決めます。

その時、レシーバーはレシーフをするサイドを右か左か選ぶことができます。

スコアの数え方！！

ゲーム、セット、マッチの3つの言葉を覚えましょう！！

セットとマッチ

2ゲーム以上の差をつけて6ゲームを先に取ったらセットを取ったことになります。もし6ゲームオールになったらタイブレークをプレーします。タイブレークに勝つとセットを取ることができます。

タイブレークの数え方

タイブレークは6ゲームオールになったときに行われるテニス独特の特別ルールです。

2ポイント差をつけて先に、7ポイントを取った人がそのゲームとセットの勝者となります。もし、6ポイントオールになったら2ポイント差がつくまでプレーを続けます。タイブレークではポイントを数字で数えます(0、1、2、… ゼロ、ワン、トゥ…)

サーブの順番の説明はここでは省きます！！

試合をするとき！！

サーブは必ずワンバウンドした後に打ち返します。サーブ以外はノーバウンドでもワンバウンドでもどちらでも打ち返すことができます。あなたが打ち返したボールがネットをこえて相手コートに正しく入り、相手が打ち返せなかったときはあなたの得点です。あなたのボールがネットをこえなかったとき、あるいは相手コートの外にバウンドしたときは、あなたの失点です。しかし、コートの外に立っていた相手がノーバウンドで打ち返したときはプレーを続けます。

プレー中、以下のことが起こったらあなたは失点です。

1. 体や着ている衣類がプレー中のボールに触れたとき
2. 体や持っているラケットがネットに触れたとき
3. ネットをこえてくる前にボールを打ったとき

プレー中のボールがネットにふれてもプレーを続けましょう。でもサーブだけは、ネットにふれたらプレーをやめもう一度サーブのやり直しとなります！！

コール(判定)をする！！

「アウト」のコールと「グッド」の判定

ボールがライン上にバウンドした、あるいはラインにふれたら「グッド」です。

ラインとボールの間にはっきりとすき間を見たとき「アウト」とコールします。

ボールが自分側のコートにバウンドしたとき、グッドかアウトかの判定をします。

「アウト」の場合はバウンドしたらすぐにアウトのコールを相手に聞こえるように言いましょう。

アウトかどうか分からないときはプレーを続けなくてはいけません。

あなたがグッド判定し、プレーを続けたボールがアウトだとわかったとしても、後から

アウトに変えることはできません。

どこにバウンドしたかわからないときは、相手の得点です。

プレー中のボールをノーバウンドで手でキャッチしたら、たとえコートの外に立っていた

としてもあなたの失点です。

ボールがコートの中に入った、入ってないでのめめごとも多いので気を付けましょうね！！



テニス用語！！

サービスエース：サーブで相手にボールを触れさせないでポイントを取ること
アプローチ：ネットに出ていく前に打つショット
アレー：シングルスサイドラインとダブルスサイドラインの間のコート
オーバーヘッド（スマッシュ）：頭の上でボールをダイレクトで打つショット
グランドストローク：ワンバウンドしたボールを打つショット
サービスブレイク：サーバーがゲームを失うこと
ダウンザラインショット：サイドラインに沿って打たれたショット
ダブルフォルト：第1、第2サーブともにフォルトしたこと。
デュースコート：コートの右半分。デュースの時サーブをする場所
アドコート：コート左半分。アドバンテージの時にサーブする場所
トップスピン：ボールを下からこすり上げて打ち順回転のかかったボール
ドロップショット：バックスピンをかけてボールをネット近くに落とすショット
ハーフボレー：コートにバウンドした直後のボール打つショット
スライス（バックスピン）：ボールの下部を上から下へ打ち逆回転のかかったショット
バックハンド：右利きの選手が左側にきたボールを打ち返すショット（左利きが逆）
フォアハンド：右利きの選手が右側にきたボールを打ち返すショット（左利きは逆）
フットフォルト：サーブを打つときにどちらかの足がベースラインを踏んだ時
フラットショット：回転をかけずにボールが直線的に飛んでいくショット
ボレー：バウンドする前にノーバウンドでボールを打つショット
ラリー：アウトしないで打ちあうショット
ロブ：ネット近くの人の上を高く越えるショット

※必要最低限用語のみ抜粋しています。



※一部、JTA資料を参考にしています。

テニスコートの名前！！

