

フレッシュテニス

フレッシュテニスは、子供から高齢者まで誰もが簡単に楽しめる生涯スポーツとして、1981年4月富山市で誕生したニュースポーツです。

たくさんの人々にスポーツの楽しさを知って欲しいとの願いから、富山市体育指導委員協議会が考案し普及されました。

体力に応じた運動量で誰でもが楽しめるよう、バドミントンのダブルスコートを使用し、ネットも低く、ラケットも短く、ボールは軽くて柔らかいスポンジボールを使用します。

テニスの楽しさを生かし、手軽にプレーできるように工夫されています。

競 技 規 則

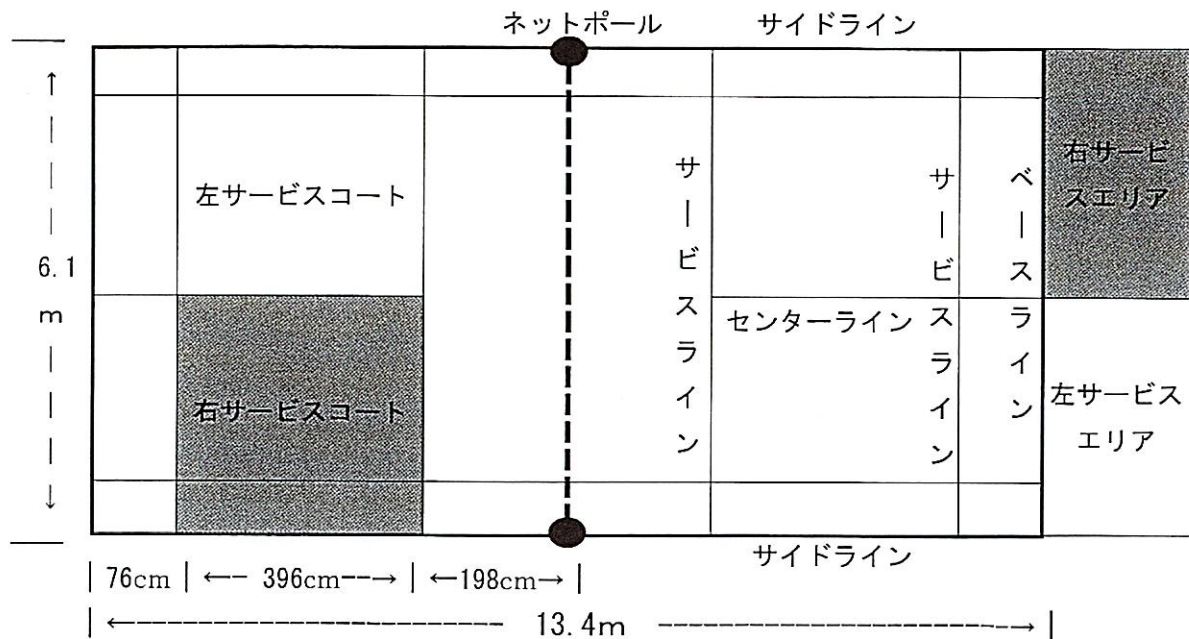
第1章 総 則

以下の規則は、石川県フレッシュテニス連絡協議会が制定し、同大会等において適用するものとする。

第2章 コートと用具

第1条 コートの規格

1. バドミントンのダブルスコートを利用する。コートの大きさは、縦13m40cm、横6m10cmの平坦な長方形で、その中央はネットによって二分される。
2. コートのラインは、コートの色とはっきり区別できる色とし、幅は40mmとする。
3. コートの両端及び両側を区切るラインを、それぞれベースライン及びサイドラインと呼ぶ。
また、ベースラインを均等に二分しサイドラインと平行なラインをセンターラインと呼ぶ。
4. 後図のとおり左右のサイドラインから一定の間隔で垂直に引かれ、サービスコートを形成する2本の平行なラインをサービスラインと呼ぶ。
5. サービスエリアとは、サイドラインとセンターラインに挟まれ、ベースラインより後方のエリアとする。
6. コートの計測は、サイドラインとベースラインは各ラインの外側から、センターラインはラインの中央からとする。



第2条 ネットポストの規格

1. ネットポストは、鉄製またはそれに類似するパイプを標準とする。また、当協議会が認める他の器具でも良い。
2. 左右のネットポストの間隔は、その外側において 6m10cm 以上を確保し、その高さは 90cm とする。

第3条 ネットの規格

1. 幅は、90cm とする。
2. 長さは、6m10cm 以上を確保する。
3. 網目は、2cm 以内とする。
4. 色は、ボールをはっきり識別できる色とする。
5. 上部は、両面を幅35～50mmの白色等のカバーで被う。
6. 以上の類似品であっても、当協議会が承認するものであれば良い。

第4条 ネットの高さ

1. ネットの高さは、両端ポスト高さ90cmを水平に張った高さとする。
2. ネットの両端は、ネットポストに接していること。

第5条 ボールの規格

ボールは、ミズノ製、ダンロップ製、アキュレス製のスポンジボールを公認球とする。
(色は黄色、直径は7.2cm)

第6条 ラケットの規格

1. ラケット全体の長さを55cm以内とする。
2. ラケットは、上記の規格内であれば材質に制限はない。
3. ラケットに使用するガットについては、材質に制限はないが、ボールに特別な変化を与えるものをつけてはならない。

第7条 シューズ及び服装について

1. シューズについては、特定の制限はないが、床を傷つけないゴム等の軟らかい材質で、運動のしやすいものであること。
2. 着衣は、運動に適したものとし、プレー中に落下の恐れのあるものは着用しない。
また、着衣の色は、黄色（ボールに近い色）を禁止する。

第3章 試合規則

第8条 試合形式

試合は、2人をもって1チームを構成するダブルスとする。また、試合途中でのプレーヤーの交替はできない。

第9条 ゲームの勝敗

1. 試合は、原則5ゲームで構成され、3ゲームを先取したチームが勝者となり試合を終了する。
2. 各ゲームは、4ポイント先取をもって勝ちとする。
但し、双方のチームが、3ポイントずつ得た場合はデュースとし、デュースの後の1ポイントを得た場合、そのチームはアドバンテージ（有利・優位）となる。
その後、続いて1ポイントを得た場合、そのチームがゲームに勝ったものとする。
3. アドバンテージの次に相手チームがポイントを得た場合は再びデュースとなる。
4. 前1～3項に限らず各種大会の性質又は運営上、試合の促進を図ることを目的として必要に応じ試合におけるゲーム数の変更、ゲームのデュースにおけるポイント数の制限等（促進ルール）を大会要項で定め行うことができる。

第10条 サーブ及びコートの選択

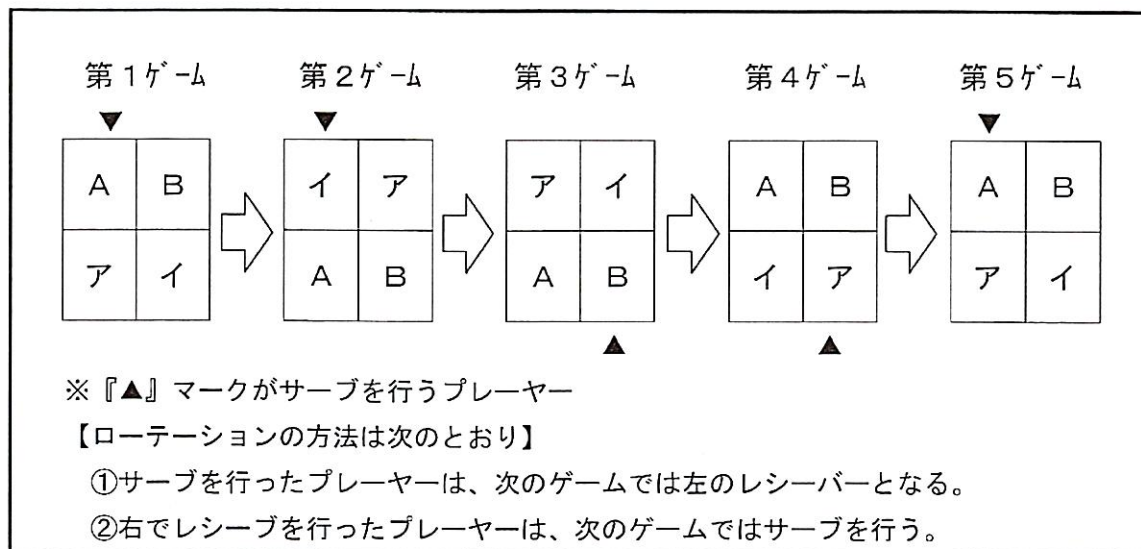
1. 対戦するプレーヤーは、試合前にトス（ジャンケン）を行い、サーブ（又はレシーブ）もしくはコートの選択を行う。
2. トスに勝ったチームは、以下のいずれかを定めるか、又は、相手側に先に決めさせる。
 - (1) サーブかレシーブを選択した場合、相手側はコートを選択する。
 - (2) コートを選択した場合、相手側はサーブかレシーブかを選択する。

第11条 サーバー及びレシーバー

対戦するチーム同士は、互いにネットを挟んで向かい合って立ち、サーブする方をサーバー、レシーブする方をレシーバーと称する。

第12条 コートチェンジ及びローテーション

1. サーブとレシーブは、1ゲームを終わるごとにローテーションを行い、奇数ゲーム終了時にはコートチェンジを行う。その順序は次の図のとおりとする。
2. サーブチェンジまたはコートチェンジを間違えた場合、また、サーブの順序やレシーブの順序を間違えた場合、間違いが発見された次のポイントから訂正する。但し、それまでのポイントは有効である。

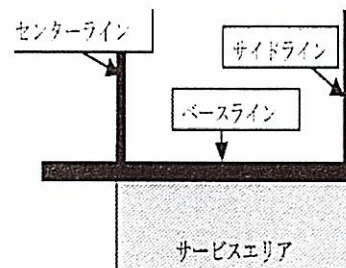


第13条 試合の開始

プレイヤーが各自のポジションにつき、主審の「プレイボール」のコールにより試合が開始される。

第14条 サーブの方法

1. 各ポイントごとのサーブは1回とする。
2. サーブは、サイドライン及びセンターラインのそれぞれ仮想延長線の間で、ベースラインの後方で囲まれたエリア（サービスエリア）内で行なわれなければならない。
3. サーバーは、手でボールを放ち（トス）、そのボールを直接又はワンバウンドさせて、腰から下の位置で打つものとする。
 なお、サーバーは、ボールに故意の回転を加えてはならない。
4. 1回のサーブでラケットを振ることができるのは1回とする。
 なお、空振りは認めない。
5. サーブは、ラケットでボールを打ち、ラケットからボールが離れた瞬間に完了したものとみなす。
6. サーブは、右サービスエリアから行い、ポイント決定後、左サービスエリアから行う。以後ポイント決定ごとに左右交互に行う。
7. サーブは、右サービスエリアから行う場合は、相手側の右サービスコートに向かってボールを打ち、左サービスエリアから行う場合は左サービスコートに向かってボールを打つ。
8. サーブの助走を禁止する。
9. サーブは、1ゲーム中そのパートナーに代行させることはできない。



第15条 サーブのレット（やり直し）

次のサーブはレットとし、サーバーはそのサーブをやり直すものとする。

- (1) サーブしたボールが、ネット又はボールに触れた後、相手側のサービスコートに入ったとき
- (2) 主審のコール前（プレイヤーの用意のできていない状態）にサーブが行われたとき

第16条 レシーブの方法

レシーバーは、サーブされたボールをワンバウンドした後で、かつツーバウンドする前に打たなければならない。

第17条 サーバー側の失ポイント【フォルト（無効）】

次のサーブはフォルト（無効）となり、サーバー側は1ポイントを失うものとする。

- (1) サーブしたボールが、直接相手側のサービスコートに入らなかったとき
- (2) サーブが完了するまでに、いずれかの足がベースラインを踏んだとき、又はサービスエリアを出たとき【フットフォルト】
- (3) サーブされたボールが、相手側のサービスコートに入る前にネットまたはボール以外の物に触れたとき
- (4) サーブの打点が、腰より上のとき
- (5) サーブしたボールに故意の回転を加えたとき【スピンサーブ、カットサーブ】
- (6) サーバーパートナーが、サービスが終わる前にセンターラインに触れるか、または踏み越してサーバーサイドに入ったとき【ラインクロス】

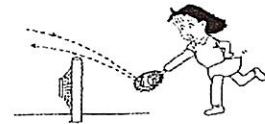
第18条 レシーバー側の失ポイント

サーブ後の次の場合、レシーバー側は1ポイントを失うものとする。

- (1) レシーブしたボールを相手側コートに有効に返球できなかったとき
- (2) サーブされたボールを直接（ノーバウンド）ラケットにあてたとき【ダイレクトレシーブ】
- (3) サーブされたボールが、レシーバ側のプレイヤーの身体・着衣あるいは持ち物に触れたとき
- (4) レシーバーパートナーは、レシーバーがサービスレシーブを終了する（ラケットにボールが触れる）まで、レシーブをするサービスコートに入ったとき【ラインクロス】

ダイレクトレシーブ

サービスのボールをレシーバーがノーバウンドで打った場合。



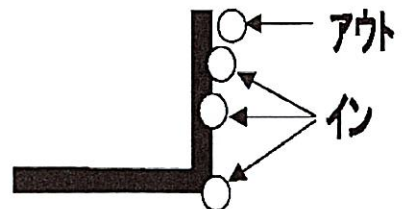
第19条 インプレー（ラリー中）

1. サーブにより、ラケットからボールが離れた瞬間をもってインプレーとなり、レット（やり直し）が主審より宣言されない限り、そのボールはポイントが決定するまでインプレー（試合途中）となる。
2. インであるかアウトであるかは、ボールの落下した場所で判定し、真上から見てライン上に触れているものは全てイン（有効）であり、審判が判定する。

第20条 インプレーでの失ポイント

インプレーで以下のプレーが行われた場合、相手側が1ポイントを得るものとする。

- (1) ボールを直接（ノーバウンド）、ネットを越えて相手側に返球することができなかったとき
- (2) 返球したボールが相手側のコートに入らなかったとき【アウト】



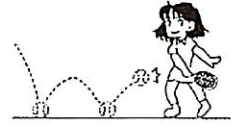
(3) 返球したボールが直接審判（主審・副審・線審）あるいは設置物に当たったとき

(4) 返球されたボールをツーバウンドする前に返球できなかったとき【ツーバウンド】

ツーバウンド

(5) 2打以上で相手側に返球したとき【ドリブル】

但し、1人のプレーヤーが1度のスイングで故意動作によらず2度ヒットするのはドリブルとはしない。



(6) プレーヤーのラケット・身体・着衣あるいは持ち物がネットに触れたとき

【ネットタッチ】

ボディータッチ

(7) プレーヤーの身体・着衣あるいは持ち物がボールに触れたとき

【ボディタッチ】



(8) プレーヤーのラケット・身体・着衣あるいは持ち物が、ネットを越えて相手側のエリア内に入ったとき【オーバーネット】

オーバーネット

但し、ネットポストの外側で、ネットの延長線を越えた場合は適用しない。



(9) プレーヤーが打球しようとしている相手側のプレーを妨害したとき【インターフェア】

(10) 正しく入ってきたボールが、自コートにバウンド後、ボールの回転によりラケットに触れる前に、直接あるいはネットまたはボールに触れて相手コートに戻ったとき【ノータッチ】

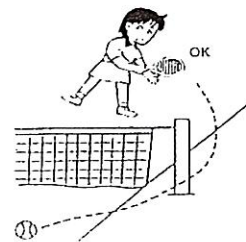
(11) 返球したボールが、ネットの破れ目もしくはネットポールとの隙間またはネットの下を通ったとき【スルー】

第21条 インプレーにおける有効な返球

次の場合、インプレー中における有効な返球とする。

(1) 打ち返したボールが、ネット又はポストに触れても、ネットを超えて相手側コートに入ったとき

(2) ボールが、ポストの外側を飛び、相手コートに入ったとき



第22条 インプレーにおけるレット

インプレーにおける次の場合でプレーが中断した時は、そのポイントを有効とせず、そのポイントの最初からやり直す。

但し、いずれの場合も主審が判定する。

(1) 審判が判定を誤ったため、プレーに支障が生じたとき

(2) プレーヤーが、不可抗力によってそのプレーを妨げられたとき

第4章 審判の任務と権限

第23条 審判の構成

審判の構成は、次のとおりとする。

- (1) 主審・副審・線審から構成される。
- (2) 主審及び副審は、各1名、線審は2名の計4名を基本とする。
- (3) 上記は、大会運営の都合上により他の方法で行うこともできる。

第24条 主審の任務

主審の任務は、次のとおりとする。

- (1) 試合の勝敗の決定をする。
- (2) 試合中でのゲームカウント及びポイントの管理を行う。
- (3) 試合中でのプレーヤーのポジションが適切かどうかを管理する。
- (4) 試合中でのゲームカウント及びポイントをプレーヤーにコールをする。
- (5) 試合中でのアウト・レットなどをプレーヤーにコールをする。
- (6) サーブ・レシーブなど適切でない順序・位置でのプレーを発見した時は、プレーヤーを適切な順序・位置に戻しプレーを再開させる。
- (7) 担当ラインについて、ボールの落下地点をチェックする。
- (8) 試合中にプレーヤーが、ツーバウンド以上で打球したか否かチェックする。
- (9) 各サーブにおけるレットについて、ボールがネットに触れているか否かチェックする。
- (10) プレーヤーのラケット・身体・持ち物がネットに触れているか否かチェックする。
- (11) プレーヤーが、オーバーネットをしているか否かチェックする。
- (12) その他試合に関わるプレーについてすべてを管理する。

第25条 主審の権限

主審の権限は、次のとおりとする。

- (1) 試合の勝敗の決定を行なうことができる。
- (2) 試合のプレーについての有効・無効の判定を決定できる。
- (3) 試合中の適切でない順序・位置について、正しい順序・位置に戻るようプレーヤーに指示できる。
- (4) 主審の判定について従わないプレーヤーについて注意し、それでもなお従わないプレーヤーについては退場させる権限をもつ。もちろん、その退場となったチームはその試合では敗戦となる。
- (5) その他試合に関わるすべての判定を決定できる。

第26条 副審の任務

副審の任務は、次のとおりとする。

- (1) 担当ラインについてボールの落下地点をチェックし、ボールがラインの外側に出ている場合（有効でない場合）は、主審に合図する。
- (2) 試合中にプレーヤーがツーバウンド以上で打球したか否かチェックし、その場合は主審に合図する。

- (3) 副審の任務は主審の判定への情報提供であり、副審の判定でプレーが決定することはない。
- (4) 得点板を用いて試合の得失ゲーム数や得失ポイント数を表示する場合、試合進行に合わせて得点板を更新する。

第27条 線審の任務

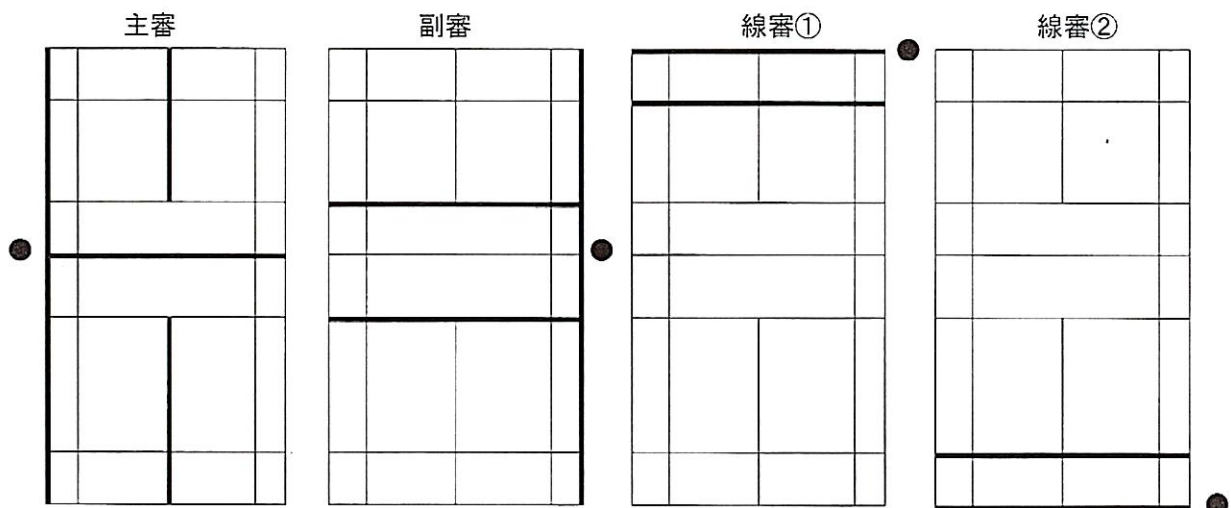
線審の任務は、次のとおりとする。

- (1) 担当ラインについて、ボールの落下地点をチェックし、ボールがラインの外側に出ている場合（有効でない場合）は、主審に合図する。
- (2) サーブが完了する前にサーバーがベースラインを踏むか、サービスエリアから出た場合は主審に合図する。
- (3) 線審の任務は主審の判定への情報提供であり、線審の判定でプレーが決定することはない。

第28条 審判の担当ライン

各審判がボールの有効性等をチェックする担当するラインはそれぞれ下図のとおりとなる。

●印: 担当する審判の位置



(以下の章は、審判が試合を運営する上での具体的な説明となる)

第5章 主 審

第29条 プレー等でのコール

1. 『ト ス』：前衛（ネットに向かって左）の位置にいる選手同志にじゃんけんをさせるとき
2. 『練 習』：試合前に選手に練習を行わせるとき
3. 『レディ』：練習後、プレーヤーを各自のポジションにつくよう指示するとき

4. 『プレイボール』

(1) 試合開始時は、「サービスサイド〇〇・〇〇組、レシーブサイド〇〇・〇〇組」と選手を紹介し、続けて「ゲーム〇回プレイボール」とコールする。但し、大会等により「プレイボール」のみに省略することができる。

(2) 中断している試合を再開するよう指示するとき

5. 『タイム』：プレーヤーのプレーを一時停止させるとき

6. 『アウト』：打球がコート外に着地したとき。：競技規則に定められる不正なプレーを行ったとき

7. 『フォルト』：サーブしたボールが所定のサービスコートに入らなかったとき

8. 『フットフォルト』：サーバーがサーブを完了する前にサービスエリアを出るか、ベースラインを踏んだ等の不正なサーブを行ったとき

9. 『レット』：サーブしたボールがネット又はポストに触れて所定のサービスコートに入ったとき

10. 『ノーカウント』：採点をしないで、やり直しをするとき

第30条 ポイントのコール

1. 『ゼロ・ワン・ツー・スリー』：各ポイントをサーバー側からコールする。

2. 『オール』：ポイントがワン・ワンの時はワンオール、ツー・ツーの時はツーオールと言う。但し、スリーオールとは言わない。

3. 『デュース』：双方のポイントが3ポイントになったとき

なお、デュースの繰り返しは、『デュースアゲイン』とコールする。

4. 『アドバンテージ・サーバー』：デュースの次のポイントをサーバー側がとったとき

5. 『アドバンテージ・レシーバー』：デュースの次のポイントをレシーバー側がとったとき

第31条 ゲームのコール

1. 『ゲーム』：各ゲームが終了したとき

2. 各『ゲーム』のコール後、奇数ゲームが終了し時は『ゲーム』のコール後に『チェンジコート・チェンジサービス』とコールする。(選手は時計回りで速やかにコートを変える。)

また、偶数ゲームが終了した時は『ゲーム』のコール後『チェンジサービス』とコールする。(サービスだけ替える)。

3. 『ゲームカウント 〇 - 〇』：ゲーム開始時に、サーブを行うチームよりコールする。

4. 『ゲームセット』：全てのゲームが終了したとき

第32条 その他のコール

1. 『コレクション』：訂正(Correction)。主審がコールを間違ったとき

2. 『補足的説明』：インプレーでのコールは殆どが「アウト」になるが、プレーヤーへの補足的説明として、その説明を臨機応変に行うことも可能である。

[例：ネットタッチ、オーバーネット、ツーバウンド]

3. 『不要なコール』：プレーを円滑に継続させる為に不要なコールは避けるべきである。

[例：インなど]

第6章 副 審

第33条 主審への情報提供

インプレーのフォルト、アウトボール及びツーバウンド等のチェックをし、発見次第主審に手を上げて合図する。（副審は原則コールをしない。）

第7章 線 審

第34条 主審への情報提供

1. インプレーのフォルト、アウトボールのチェックをし、発見次第に主審に手を上げて合図する。
2. サーブが完了する前に、サーバーがベースラインを踏むか、サービスエリアから出た場合は主審に手を上げて合図する。（線審は原則コールをしない。）

第35条 線審省略特例

線審は省略することができる。この場合の判定区分は、ベースラインは主審、サービスラインに関しては、副審がそれぞれ担当する。

第8章 試合開始時と終了時の進行

第36条 試合開始時の進行

1. 主審の合図でネットを挟んで、他の審判員及び選手が整列する。
2. 主審は、チーム名（ペア名）をコールし確認する。
3. 選手は互いに挨拶をした後、次に審判と挨拶する。
4. 以後は、主審のコールに従い試合を進行する。

第37条 試合終了時の進行

1. 主審が、『ゲームセット』をコール後、ネットを挟んで他の審判員及び選手が整列する。
2. 主審が、「○対○で○○組（チーム名またはペア名）の勝ち」とコールし、選手は互いに挨拶をした後、次に審判と挨拶し退場する。

付 則

本規則は、平成 3 年 1 1 月 2 日より施行する。

本規則の一部改正は、平成 8 年 4 月 2 1 日から施行する。

本規則の一部改正は、平成 2 4 年 4 月 1 5 日から施行する。