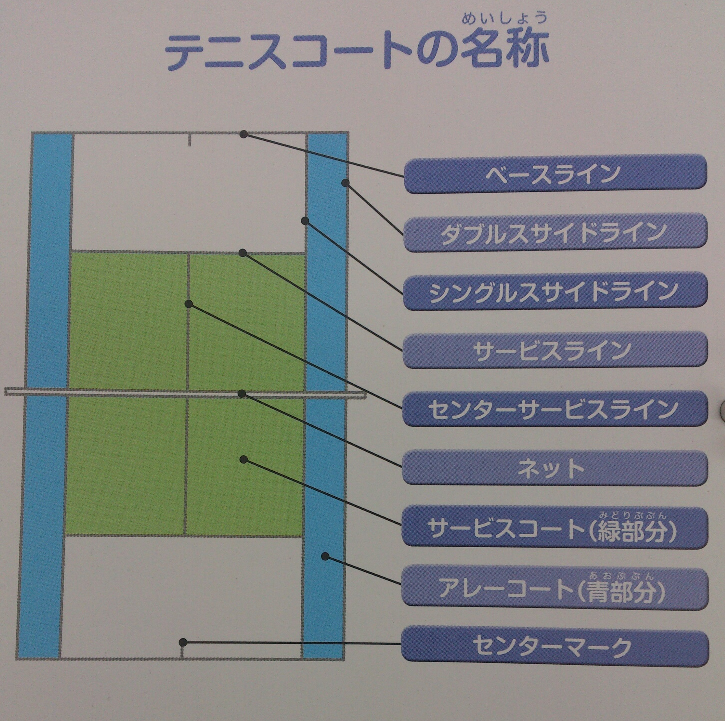
アイアップテニススクール

ルールブック

テニスのと

なルールの



な6つのち

①フォアハンドストローク

がってきたボールをワンバウンドで、きでつショット

②バックハンドストローク

がってきたボールをワンバウンドできとでつショット。シングルハンド（）とダブルハンド（）があります。

③フォアハンドボレー

がってきたボールをノーバウンドで、きでつショット。

④バックハンドボレー

がってきたボールをノーバウンドで、きとでつショット。シングルハンド（）とダブルハンド（）があります。

⑤サービス

でくのにげたボール（トス）をつショット。また、にボールをとしてにつくにつアンダーサーブもあります。

⑥スマッシュ

がくげてきたボールをノーバウンドでのでつショット。

コートでのマナー

【ボールをすとき】

◆「ボールきます」とをかけてからボールをしましょう。

◆ボールをのでワンバウンドさせてりやすいにしましょう。

◆ボールをすにいからすようにしましょう。

【の】

◆「おいします」とかけてからめましょう。

◆サービスは4ちます。（2ずつ）

【ボールがのコートにったら】

◆ボールがってきたは「レット」とをかけてプレイをし、そのポイントをやりします。

◆のコートにボールをれてしまったら、プレイがれるまでちます。

◆のコートをして、くにボールがいってしまった、のコートのプレイがれたらコートのろをってボールをりにきましょう。

よくわれるテニス

|  |  |
| --- | --- |
|  | ・ |
| デュースコート | デュースのはずサイドになるので、デュースサイドとびます。 |
| アドバンテージコート | アドバンテージのはずサイドになるのでアドバンテージコートとびます。 |
| インパクト | 。ボールをつのこと。 |
| フォロースルー | インパクトのスイング。 |
| アプローチショット | プレーヤーがネットにづくためにつショットのこと。 |
| アングルショット | をコートのへいすためにをつけたショットのこと。 |
| サーブ＆ボレー | サーブをったにネットにかってってき、ボレーをすること。 |
| リターンダッシュ | レシーブをったにネットにかってってき、ボレーをすること。 |
| トップスピン | ボールのにしてにりながらんでいるボールのをびます。 |
| アンダースピン | ボールのにしてろにりながらんでいるボールのをびます。 |
| テイクバック | ボールをつのラケットをいたののことです。 |
| ストリングス(ガット) | ラケットにってあるのことです。にはナチュラルとシンセティックとがあります。 |
| ファーストサーブ | 1ポイントにきサーブは2てます。その1のサーブのことです。 |
| フォルト | サーブがらなかったにコールします。 |
| ダブルフォルト | セカンドサーブがらなかったこと。をします。  ダブルフォルトのコールはしません。 |
| レット | やりしというで使われます。（サーブがネットにれて、サービスコートにった場合など） |

※にもいろいろながあるので、からないがあればコーチにきましょう。

ポイントのえ

【テニスはどんなスポーツ？】

◆1１(シングルス)または22(ダブルス)でうスポーツです。

◆サーブをするのったボールが、のサービスコートにってからがまります。

◆サーブがったはコートにるようにちます。

◆コートにらなかった、ネットをさなかったはのとなります。

◆サーブは1(1ポイント)に2つことができます。

◆サーブが2ともらないとのになります。

【ポイント()のえ】

０　⇒　０　　love(ラヴ)

１　⇒　15　　fifteen(フィフティーン)

２　⇒　30　　thirty(サーティ)

３　⇒　40　　forty(フォーティ)

４　⇒　　 　　geme(ゲーム)

※ポイントはサーブからえます！

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | カウント | い |
| 0-1 | ⇒ | 0-15 | ラヴ　フィフティーン |
| 1-1 | ⇒ | 15-15 | フィフティーン　オール |
| 3-2 | ⇒ | 40-30 | フォーティ　サーティ |

※じポイントのは「〇〇オール」といます。

※3-3(40-40)になった、「デュース」といます。デュースの、どちらかが2ポイントしてとるまでは、ゲームになりません。デュースの、どちらかがすると「アドバンテージ〇○」といます。

　（：アドバンテージ　サーバー、アドバンテージ　レシーバー）

※ノーアドバンテージのは、どちらかが1ポイントとると、そのゲームをとります。

【どうなったらつの？】

◆ゲームをに6(6ゲーム)とったら、そのセットをとります。

◆ゲームののことをゲームカウントとび、6-0、6-1、6-2、6-3、6-4、でわります。

◆ゲームカウントが5-5になったは、2ゲームけてとった人がそのセットをとります。7-5や8-6となります。

【をるときのマナー】

◆プレーやサーブをつはかにしましょう。

◆カメラのフラッシュもです。

◆いプレーにはとをおくりましょう。

◆のはコートチェンジのにしましょう。

ゲームのめ・やり

【トス】

◆どちらかのサーブか、どちらかのコートかをめます。これをトスといます。どちらかのがラケットをします。のがラケットのかかをいます。いてるか、はずれるかでぶがまります。

・アップ・スムース　　　　・ダウン・ラフ

トスでったがA・B・Cからぶことができます。

1. サーブにするかレシーブにするか。この、はずれたがコートをびます。
2. コートをぶ。この、はずれたがサーブかレシーブをびます。
3. はずれたに、AかBをばせる。

【サーブがらなかったら】

「フォルト」といます。2とも入らないと「ダブルフォルト」となりのになります。

【サーブがネットにたってったら】

「レット」とって、そのサーブをやりします。

【サーブがってから】

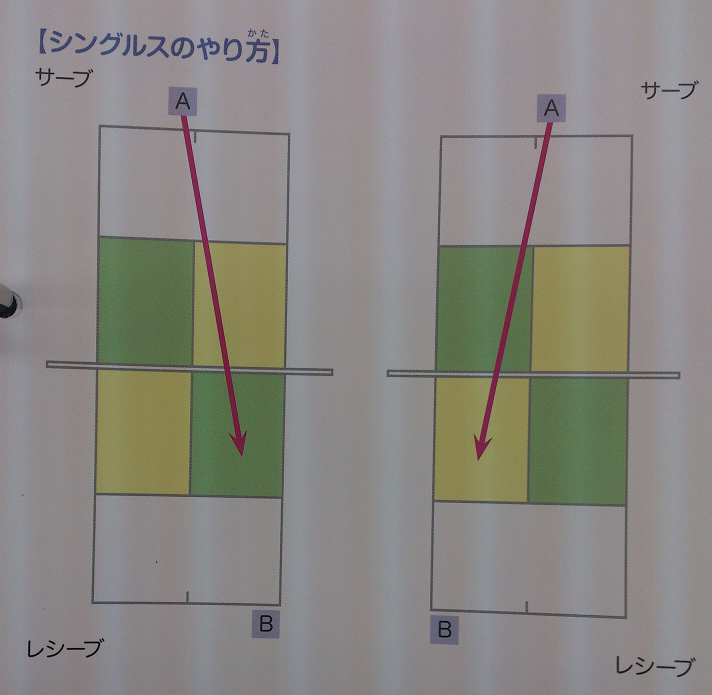
コートにるように、ワンバウンドかノーバウンドでちいます。

コートにらないと「アウト」とい、のになります。

ボールがネットをさなかったときは、もいません。

ネットにたってったボールは、さないとのになります。（やりしはサーブだけです）

のサーブを（ノーバウンド）でつとのになります。



サーブはネットにかってからめます。

■のサービスコートにれます。

のポイントはからサーブをします。

■のサービスコートにれます。

これをにりしてゲームになるまでじがサーブをします。

してゲーム（　1-0、2-1）がわったらサーブとコートをします。

してゲーム（　1-1、4-2）がわったらサーブだけします。