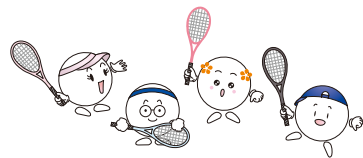
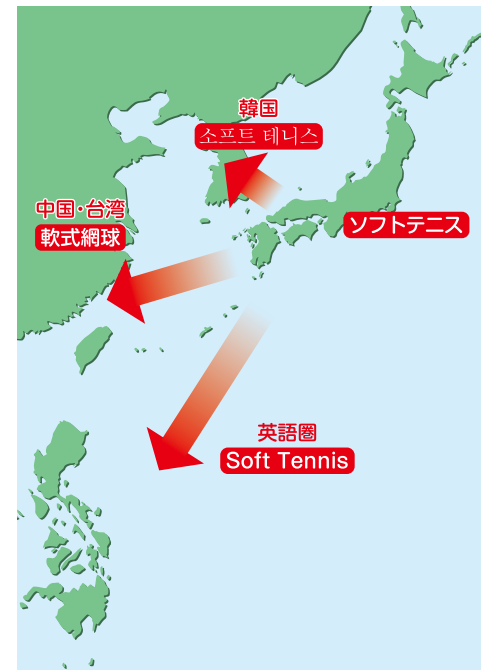


●ソフトテニスとは

ソフトテニス(Soft Tennis)は、やわらかなゴム製のボールを使用し、ネット越しにラケットで打ち合う球技です。以前は軟式テニスと呼ばれていましたが、1992年に全面的なルール改定があり、正式名称もソフトテニスになりました。

日本で生まれ、韓国、台湾などを中心に広く普及しているソフトテニスは、アジアだけでなく世界40カ国以上でプレーされ、日本では約50万人の競技人口(日本ソフトテニス連盟への登録者)と700万人以上の愛好者がいるといわれています。



- 記載されているイラスト・文章等を無断で使用することはお断りします。
- (株)ダンロップスポーツマーケティングがソフトテニスの一般的な内容に基づき作成・編集したものです。
- ソフトテニスの競技規則の詳細や改正時の内容につきましては、(公財)日本ソフトテニス連盟が発行する「ソフトテニスハンドブック」をご覧になるか、顧問の先生や指導者にご確認ください。



新入部員必携

ソフトテニス 入門ガイド



●試合の種類と勝敗

ソフトテニスの試合は1対1でおこなうシングルスと2対2のダブルスがあり、中学校などの部活の場合はダブルスが一般的です。試合は7ゲームマッチ(4ゲーム先取)が主流で、中学校の地区大会などでは5ゲームマッチ(3ゲーム先取)の試合もあり、どちらも過半数のゲームを先に取った方が勝者となります。

また試合が互角の場合(7ゲームマッチなら3対3、5ゲームマッチなら2対2)は、ファイナルゲーム(基礎編③参照)となり、7ポイントを取った方の勝ちとなります。



総ゲーム数の半分以上も先に取れば試合の勝者!!

7ゲームマッチの場合 → 4ゲーム先取で勝利

(例) 勝ちゲーム = 負けゲーム =

1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	6ゲーム	7ゲーム	
							4-0
1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	6ゲーム	7ゲーム	
							4-1
1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	6ゲーム	7ゲーム	
							4-2
1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	6ゲーム	7ゲーム	
							4-3

※この場合は3対3になり、ファイナルゲームで決着

5ゲームマッチの場合 → 3ゲーム先取で勝利

(例)

1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	
					3-0
1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	
					3-1
1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	
					3-2

※この場合は2対2になり、ファイナルゲームで決着

●ゲームのポイントとコール

ゲームはポイント制で決まり、先に4ポイントを取った方が、そのゲームを獲得。ただし互いに3ポイントになった時は、「デュース(deuce)」となり、先に2ポイントを取った方の勝ちとなります。連取できなければ「デュースアゲン(deuce again)」となり、どちらかが2ポイントを取った時点でゲームは続きます。

また最後のファイナルゲームは、7ポイントを取った方がゲームを獲得。互いに6ポイントになった時は「デュース」となり、この場合も2ポイントを取った方が試合の勝者となります。



審判がある場合は、サービス側の得点を必ず先にコールします。



得点	コール	
1-0(0-1)	one·zero(zero·one)	ワンゼロ(ゼロワン)
2-0(0-2)	two·zero(zero·two)	ツーゼロ(ゼロツー)
3-0(0-3)	three·zero(zero·three)	スリーゼロ(ゼロスリー)
1-1	one all	ワンオール
2-1(1-2)	two·one(one·two)	ツーワン(ワンツー)
3-1(1-3)	three·one(one·three)	スリーワン(ワンスリー)
2-2	two all	ツーオール
2-3(3-2)	two·three(three·two)	ツースリー(スリーツー)
3-3	deuce	デュース
4-3	advantage server	アドバンテージサーバー
3-4	advantage receiver	アドバンテージレシーバー
4-4	deuce again	デュースアゲン

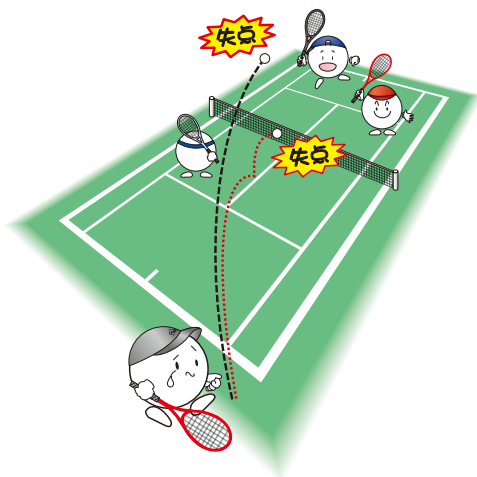
●得点と失点

基本的にボールをワンバウンドまたはノーバウンドで相手コートに打ち返し、相手が正しく打ち返せない場合は得点となります。逆に相手のボールを正しく打ち返せなかった場合やボールがコートの外に出てしまった場合は失点となります。

この他にもボールの2度打ちやラケットやプレー中に身体がネットに触れる「ネットタッチ」なども失点となりますが、詳しいルールについては部活を続けながら、少しずつ覚えていきましょう。



たとえば、右のような場合は失点となります



- ① 打ったボールがネットを越さなかった。
- ② 打ったボールがコートの外に出た。
- ③ ボールが2バウンドする前に打ち返せなかった。
- ④ ボールが自分の身体や服に触れた。
- ⑤ ラケットや身体がネットに触れた(ネットタッチ)。
- ⑥ ボールがラケットに2度以上触れた(2度打ち)。

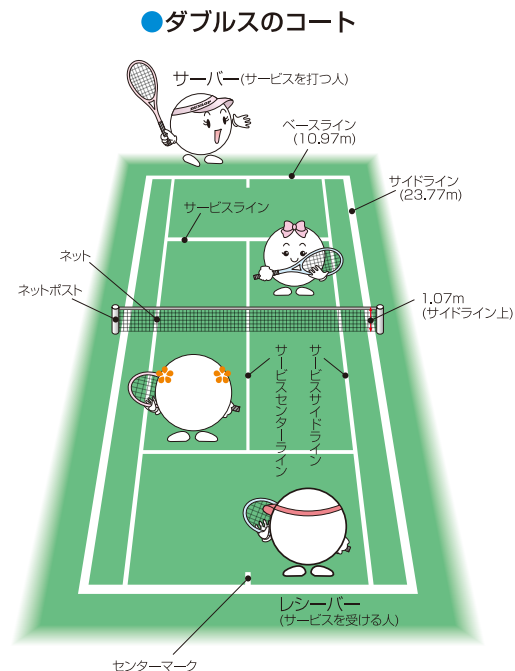
●コート基礎知識

ダブルスで使われるコートの大きさは、縦23.77m、横10.97m。これは硬式テニスと同じ大きさですが、ネットの張り方だけが異なります。ソフトテニスの場合は、決められた大きさにラインを設定し、ネットを水平に張りさえすれば、グラウンドやどんなテニスコートでもプレー可能です。

コートの種類については、土を固めたクレイコートが最も一般的で、大会でよく使われる砂入り人工芝コート、ハードコートや屋内のインドアコートなどもあります。



コートのサイズやラインの名前を覚えておいて損はない!



●ラケットの基礎知識

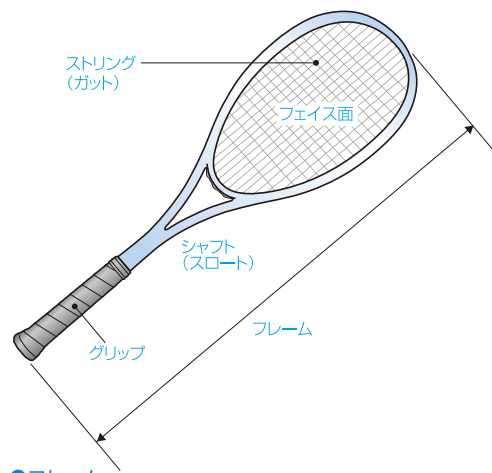
いろいろな種類のラケットがありますが、初心者の場合、まずはフェイス面が大きく、軽くて扱いやすいラケットを使う方がいいでしょう。

ダブルスの場合は、一般的に前衛・後衛*の役割分担があり、ある程度上達し、初心者向けモデルでは物足りなくなったら、後衛に適したモデル(ストローク主体)や前衛に適したモデル(ネットプレー主体)、もしくは、どちらでも使えるオールラウンドモデルに変えていくことをお勧めします。

*前衛・後衛: ダブルスにおいて前に位置する人を前衛、後ろに位置する人を後衛といいます。



ラケットの各部の名前と役割も覚えておこう!



- フレーム
ラケットの本体。この厚さが厚いほど、ボールが飛びやすくなります。
- フェイス面
ストリング(ガット)が張られている部分。この面積が大きいほど、ボールはよく飛びます。
- シャフト
スロートとも呼び、2本シャフトと1本シャフトがあります。
- グリップ
ラケットを握る部分。太さを微調整できるグリップテープもあります。

●練習を始める前に

グリップは、その握り方により上達のスピードが変わるほど重要なポイントです。まずはソフトテニスの基本グリップであるウエスタングリップをしっかりと身につけてください。上達に従い、サービスなどでグリップを変える人もいますが、ウエスタングリップならフォアハンド*もバックハンド*もすべてのショットに対応可能です。

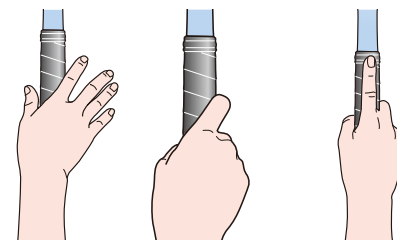
また素振りも大切で、フォームとフェイス面の方向をチェックしながら、繰り返し続けること。良いフォームが身につくと、自然に良いボールが打てるようになります。

*フォアハンドは利き腕側で打つショット、バックハンドは利き腕の逆側で打つショット。



ウエスタングリップは基本中の基本!

●ウエスタングリップの握り方



ラケットを置き、手のひらを水平に保ちながら、グリップを真上から握ります。

ひとさし指をグリップの面に合わせて伸ばし、握り方を確認します。

●サービスとは

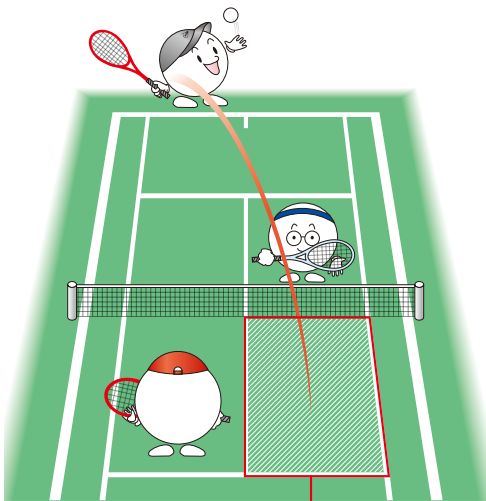
ゲームはすべてサービスから始まり、左右どちらかのコートの外から、対角線上の相手側サービスコート内にボールを入れなければなりません。サーバー（サービスを打つ人）は、ファーストサービスが失敗（フォルト）してもセカンドサービスを打つことができます（入らなければダブル・フォルトで失点）。

サービスは自分のタイミングで打つことができる唯一の攻撃手段。サービスの確率はトスの正確さで決まります。まずはトスの基本を身につけましょう。



サービスは右側コートから始めて、次は左側コートから打ち、つねに左右交互におこないます。

●基本的なトスの上げ方
(一般的なファーストサービスの場合)
ボールを優しく握り、肩を支点に、腕をゆっくりと振り上げ、自分の目線の高さを目安にボールを離す。



サービスは対角方向のサービスコートに打ち込む。

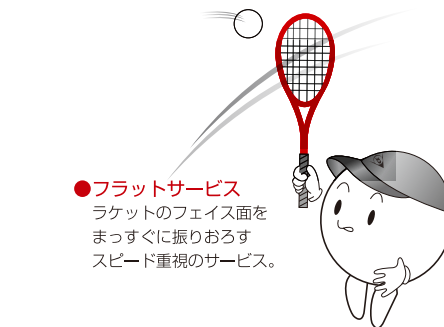
●サービスの種類

サービスは大きく2つのタイプに分けることができ、頭の上からラケットを振りおろす「フラットサービス」や「スライスサービス」、下からボールをすくい上げて打つ「アンダーカットサービス」や「ショルダーカットサービス」などがあります。

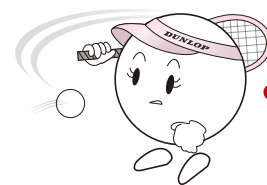
一般的に振りおろすサービスは攻撃的なファーストサービスに、すくい上げるサービスは正確でボールも入れやすいため、セカンドサービスに用いられています。



複数のサービスをマスターし、ゲームで使いわけてみよう



●フラットサービス
ラケットのフェイス面をまっすぐに振りおろすスピード重視のサービス。



●ショルダーカットサービス
ラケットを水平に振り、ボールに回転をかける最もコントロールしやすいサービス。

●サービスの決め方と順番

ゲームを始める前に、まずジャンケンをし、負けの方がラケットでトスをおこないます。出た面の裏表（公認マーク側が表）によって、勝ち負けを決め、勝った方がサービス、レシーブ、コートの中から、1つを選ぶことができます。（例／トスに勝った方がサービスをとり、負けた方はレシーブとコートをとることができる）

ダブルスの場合は、サーバーは2ポイントごとに交代し、同一ゲーム中に、その順番を変えることはできません。ただし、次のサービスゲームは順番を新たに決めることができ、その後は同様に勝敗が決まるまで2ポイントごとの交代を繰り返します。



2ポイントごとに、サーバーはパートナーと交代しなければならない

●第1ゲーム



A君が2ポイント目までサーバーを担当。



B君が4ポイント目までサーバーを担当。



A君が6ポイント目までサーバーを担当。

●第2ゲーム

相手チームのサービス

●第3ゲーム

最初のサーバーは



A君でも



B君でもOK。

以後、第1ゲームと同様に2ポイントごとの交代を繰り返す。

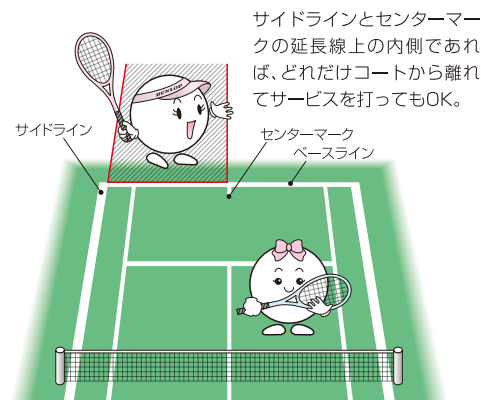
●サービス時のポジション

サービスをする時のサーバーのポジション（位置）は、左右どちらのコートでもサイドラインとセンターマークの間と決まっており、ベースラインの外側からサービスをおこないます。

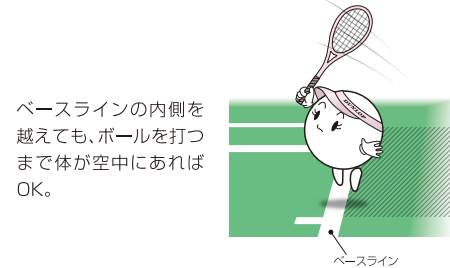
相手チームを含むサーバー以外のプレイヤーのポジションは、以前は制約がありましたが、ルール改正により、ネット際やコート外など、各自がどこでも自由にポジションをとることができます。



サーバーのポジションには制約があるが...



サイドラインとセンターマークの延長線上の内側であれば、どれだけコートから離れてサービスを打ってもOK。



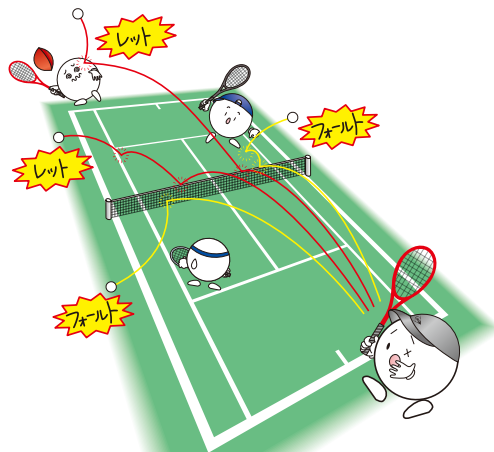
ベースラインの内側を越えても、ボールを打つまで体が空中にあればOK。

●レットとフォールト

サービスのボールがネットなどに当たり、相手側のサービスコートに入った場合は、レットとなり、ファースト、セカンドを問わずサービスをやり直します。

ボールがネットを越えなかった場合やサービスコートに入らなかった場合は、すべてフォールトで2回続けるとダブル・フォールトとなり、サーバー側の失点となります。

またベースラインにサーバーの足が触れた場合(フット・フォールト)やトスのやり直しもソフトテニスではフォールトになるので注意してください。



ネットにボールが当たると、レットがフォールトの判断が必要



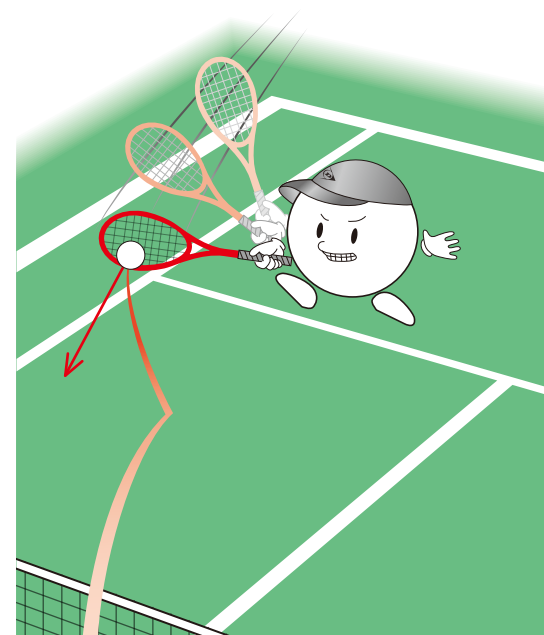
●レシーブとは

レシーブは、サービスコートに入ったボールをワンバウンドで返球すること。返球が相手コートに入らなかった場合はもちろん、ノーバウンドやツーバウンドで打ち返した場合もレシーバー(サービスを打ち返す人)側の失点となります。

またレシーブはレシーバー側が最初におこなえる攻撃的なショット。サービスが甘ければ、相手が返球しにくいコートの隅を狙ったり、相手の前衛の届かないロビング(山なりのボール)を打ったり、いろいろなショットで積極的に仕掛けていきましょう。



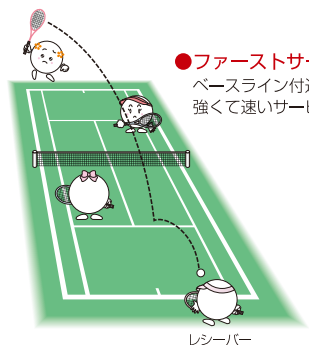
サービスが甘ければ、カウンター攻撃のチャンス!



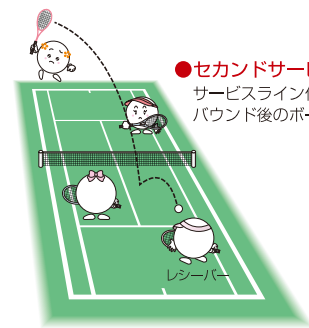
●レシーバーのポジション

レシーブがしやすいように、レシーバーは自由にポジションをとることができます。ただし、ファーストサービスの時は、強く速いサービスが打ち込まれることが多いので、ベースライン付近を基本にします。

一方、セカンドサービスの時は、スピードよりもボールに回転をかけ、入れてくるサービスが多いので、サービスライン付近にポジションをとれば、バウンド後のボールの変化にも対応しやすくなります。



●ファーストサービスでは…
ベースライン付近にポジションを取り、強く速いサービスに対応。



●セカンドサービスでは…
サービスライン付近にポジションを取り、バウンド後のボールの変化に対応。



レシーバーのポジションは、サービスによい前と後ろで使い分ける

●グランドストロークとは

サービスとレシーブで始まったゲームは、その時点でミスがなければ、ラリー(ボールの打ち合い)となります。ダブルスの魅力は、なんといってもラリーが続くこと。その最も基本的なショットが、ボールをワンバウンドさせて打ち返すグランドストロークです。

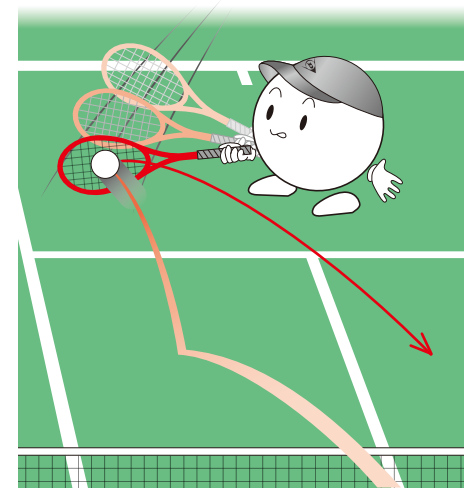
ダブルスでは、基本的に後衛がグランドストロークで相手と打ち合い、ラリー中の返球はすべてネットを越して、相手側のコート内に入らなければ失点となります。



グランドストロークは、ソフトテニスの基本中の基本

●グランドストロークの注意点

ただラリーを続けることがグランドストロークの目的ではありません。ポイントを取るために、シュートボール(速いボール)やロビング(山なりのボール)を効果的に使い分け、ラリーを有利な方向へと導きます。



●ボレーとは

グラウンドストローク中心の後衛とは異なり、前衛は積極的にポイントを狙っていかねばなりません。そんな前衛の武器でもあるボレーは、ラケットのフェイス面を前に押し出すようにして、ボールをノーバウンドで打ち返す攻撃的なショットです。スピードが速く、打つコースも良ければ確実にポイントがとれます。

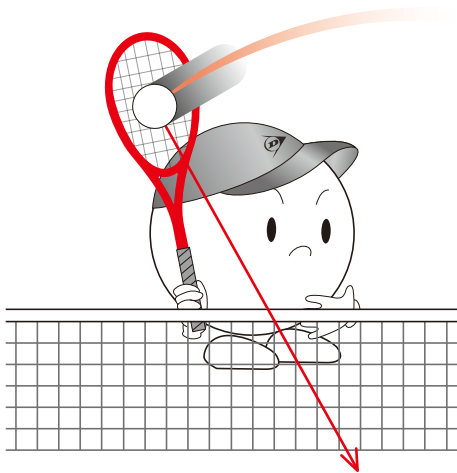
また高いボールは決めやすいですが、低いボールや速いボールなど、ミスが出やすいボールへの対応もしっかり練習しておくことが大切です。



ボレーはノーバウンドで打ち返す前衛の決め技！

●ボレーの注意点

ボレーの目的はあくまでも決めることですが、相手もボレーされないように、ロビングをはじめ、さまざまなボールを打ってきます。前衛が抜かれるとポイントを失う可能性が高く、守備の気持ちも忘れずに。



●スマッシュとは

ボレーと同様、スマッシュも主に前衛のプレーです。ボールが高く上がったら、できるだけ高い打点でボールを捉え、サービスの要領でラケットを振りおろし、強く速いボールを相手コートに叩き込みます。

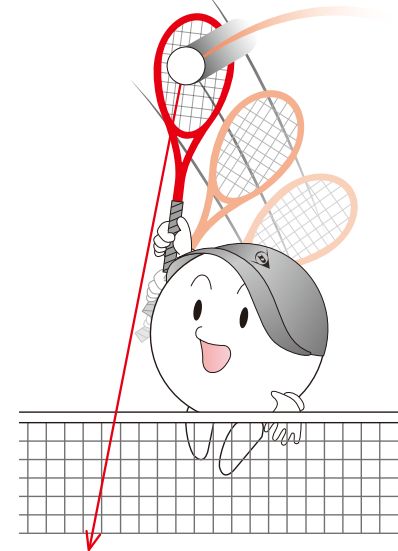
スマッシュで大切なことは、ボールが落ちてくる位置にできるだけ早く入ること。そして素早く構え、タイミングよくラケットを振り抜きましょう。



サービスの要領で、チャンスボールは叩き込み！

●スマッシュの注意点

スマッシュはボレー以上に強力な決め技ですが、動作が大きいためミスの出やすいショットでもあります。高く打ち込みにくいロビングなどは、コース重視でラケットを軽く振り抜き、つなぐことも肝心です。



ソフトテニスの用語集

知っておくと便利なソフトテニスの用語をまとめました。各項目は日本語と英語で表記されており、英語の学習にも役立ちます。

ア行

- アドバンテージ(advantage) デュースになった後、サーバーまたはレシーバーが1ポイントを獲得した状態。
- アンパイヤー(umpire) 試合の進行を担当する正審、副審、線審の総称。
- インターフェア(interfere) プレーの妨害と見なされる反則行為。失点となる。
- インプレー(in play) ゲーム中、サービスからポイントが決まるまでの間のこと。

カ行

- キャリー(carry) ラケット上でボールが静止した状態。失点となる。
- グラウンドストローク(ground stroke) 一度コートにバウンドしたボールを返球する基本的な打ち方。
- グリップ(grip) ラケットを握る部分。またはラケットの握り方。(ウエスタングリップなど)
- クレーコート(clay court) 粘土と細かい砂を混ぜた土のコート。

サ行

- サービス(service) プレーを開始する時のショット、またはその打球。
- シュートボール(shoot ball) コート面と平行に、直線的に飛び攻撃的な打球。
- スイング(swing) ラケットを振る動作。
- スタンス(stance) 打球時の両足の構え。
- ストレート(straight) コートの縦ラインに沿った打球。
- スピン(spin) ボールの回転。(トップスピン、バックスピンなど)
- スマッシュ(smash) ロビングなどに対し、主に前衛が使う強い打ち込み。
- スライス(slice) ボールを切るようにラケットで回転を与えること。(スライスサービスなど)

タ行

- タッチ(touch) インプレー中に、ラケットや身体などが審判や審判台に触れた場合。失点となる。
- チェンジサイズ(change sides) 奇数ゲームが終わるごとにサイド交替し、サービスを相手と交替すること。
- デュース(deuce) 3対3で同点になった時、またはファイナルで6対6になった時。
- トス(toss) サービスを選択するためにラケットをまわすこと。またはサービスのボールを上げる動作。
- ドライブ(drive) ボールにトップスピン(順回転)をかけること。
- ドリブル(dribble) 打球時に、ボールが2度以上ラケットに当たった場合。失点となる。

ナ行

- ネットオーバー(net over) インプレー中に、ラケットや身体などがネットを越えた時。失点となる。
- ネットプレー(net play) 主に前衛がネット際でおこなうプレーの総称。(ボレー、スマッシュなど)
- ノーカウント(no count) 事故等により、ポイントを採点せずに第1サービスからやり直すこと。

ハ行

- バックハンド(backhand) 利き腕の反対側。ラケットを持っていない側。
- パッシング(passing) 前衛の左右を抜き去るショット。パス。

マ行

- マッチポイント(match point) 試合を決める得点、またはそのプレー。

ラ行

- ラリー(rally) ボールを打ち合うこと。
- レシーブ(receive) サーブの返球。またはサービスされたボールを打ち返すこと。
- レット(let) サービスがネットなどに当たり、サービスコートに入った場合、そのサービスをやり直すこと。
- ロビング(lobbing) 高く放物線を描くように打ち上げた打球。ロブ。