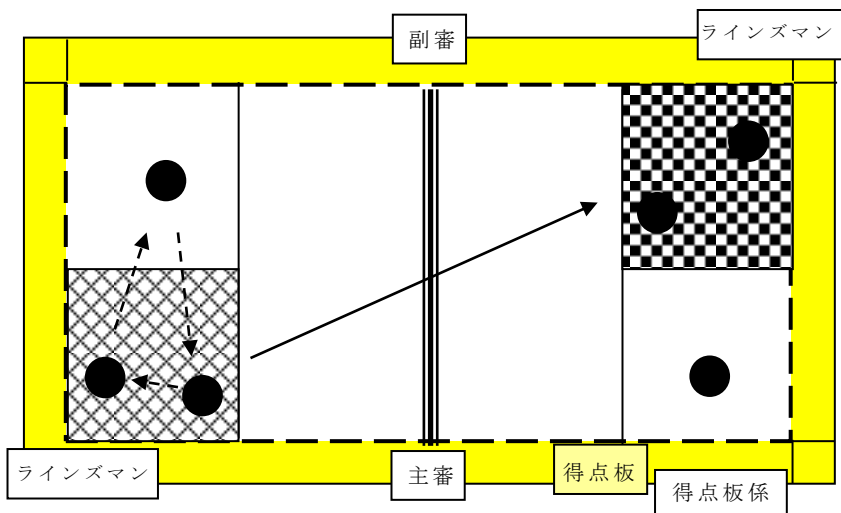


# バウンスボール

バウンスボールは、子供から大人まで、年齢、性別に関係なく、日常スポーツに親しみの少ない方々も気軽にゲームを行うことができます。専用ネットとバドミントン（シングル）コート程度の広さがあれば楽しむことができます。使用するボールは特製球で、柔らかいので突き指等の心配はありません。ワンバウンドしたボールを手のひらで打つので、恐怖心もなく、特別の用具もありません。慣れてきたら応用球を使用するとより一層楽しく行うことができます。

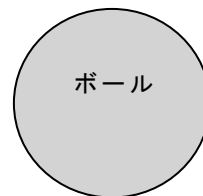
## ■コートとネット



- ・コートは、5 m × 12 m  
(バドミントンシングルコート)
- ・ネットの高さは75 cmとする。

## ■ボール（バウンスボール専用ボール）

- (1) 競技球 丸型直径25 cm 重量は90 g



## ■チーム構成

- (1) トリプル（3人1組）を基本として、シングル、ダブルスの対戦方式でもゲームを行う。組み合わせは、男子、女子、男女混合、親子ペアなど、年齢は関係なくチーム構成をする。
- (2) 1チーム6人（トリプルの場合）選手3人、補欠1人、監督1人、コーチ1人（但し、監督、コーチは、選手、補欠を兼ねても良い。）

## ■得点

1セット15点で3セットマッチを行う。ただし、15点先取とし延長はしない。また、相手のミスによって得点となりサーブ権が移る。

## ■サーブ

- (1) サーブはアンダーサーブ（肩より手が上がらないこと）とし、1回自分のコート内でワンバウンドさせたものを掌で打ち、対角の相手コート内に打ち込む。
- (2) サーブがネットイン、または、味方にあたった場合はアウトボールとする。
- (3) コートのラインにかかったボールはインボールとする。

#### ■ レシーブ

- (1) レシーブは、片手又は両手でワンバウンドのボールを相手コートに返す。
- (2) ボールは、レシーブ側の誰がレシーブしてもよい。
- (3) 必ず自陣のコートでワンバウンドしたボールを、1回で相手コートに返しラリーを続ける。
- (4) 返球したボールは、ネットに触れて相手のコートに入ってもインプレーとする。

#### ■ ポジション

- (1) ポジションの移動は、サーブ権を得たとき時計方向に回り1つずつ移動する。
- (2) サーブ順は図1のように行い、サーブ後のポジション移動は自由とする。  
(図1のとおり、① → ② → ③の順でポジションの移動を行う。)

#### ■ プレー上の反則

- (1) サーブをノーバウンドで打ったとき。
- (2) レシーブをノーバウンドで打ったとき。
- (3) レシーブでドリブルをしたとき。
- (4) チームがサーブ順を誤ったとき。
- (5) 肩から手までの部分以外にボールが触れたとき。
- (6) サーブが打たれた瞬間に、サーバーを除く両チームの競技者がコート内で正しいポジションに位置してなかったとき。
- (7) プレー中に自分のコートでワンバウンドする前にダイレクトで相手コートに返したとき。
- (8) ボールの接触中、明らかにボールが止まるようなプレーがあったとき。（ホールディング）
- (9) ネットに体の一部が触れたとき。
- (10) 相手チームのプレーを妨害する行為があったとき。