

ニュースポーツルール集
スポレック/スポレック湖東版

場 所	人 数
屋内・外	1人対1人 2人対2人

◇ スポレックをする前に

スポレックの用具は、ドイツで考案されたものです。わが国では糸魚川市が生涯スポーツという観点から採用し、ゲーム化したのが始まりです。テニスのスマートさと楽しさを手軽に味わうことができ、年齢層を問わずにすぐにできるゲームです



【 】は湖東ブロック方式

用 具

- ・ラケット…プラスチック製
- ・ボール…スポレック用スポンジボール（テニスボールと同サイズ）

場所・コート

- ・既製のバドミントンダブルスコートを使用する。ネットはバドミントン用ネットを用い、高さは両端では90cm、中央では88cmのところにするのが望ましい
 【床面より120cmのところネットの頂上線がくるようにする。】

ゲームの進め方

- (1)ゲームはダブルス(2人対2人)または、シングルで行う。【ダブルスのみ】
- (2)チーム代表がトスを行い、勝ったチームは、①サービス②レシーブ③コートの内のひとつを選び、負けたチームは残った内からひとつを選ぶ。
- (3)サービスはアンダーサービスで一人1本とし、1回ごとに右・左のサービスエリアをかえて行う。また、サーブ権は1セットごと相手と交替し、同一セット内は同一プレイヤーが行う。【二人のサービスが終わったら相手のサービスになる。】
- (4)各セットの最初は右側のコートのエンドラインから、その対角のサービスコートに向かって打ち、レシーブはその対角コートにいる者が行う。サーブレシーブ以降は、相手コート内のどこに打ってもよい。ダブルスの場合、サービスレシーブは交互にかえて行う。また、サーブを行ったプレイヤーは、次のサーブ権がきた時は、サーブをしてはならない。【湖東方式は順番に行う。】
- (5)サービスがネットにかかって正規のサービスコートに入った場合は、もう一度サービスができる。
- (6)サーブレシーブだけワンバウンドしたボールを打ち、それ以降はワンバウンド以内にボールを相手方コートに返球すればよい。また、ネットに当たって相手方に入ってもよい。
- (7)サーブレシーブ以降は、二人の内いずれが打ってもよい。
- (8)第2、4ゲーム終了後、チェンジコートを行う。【各セット終了後チェンジコートをする。また、3セット目は、どちらかのチームが6点を先取したときにチェンジコートを行う。】

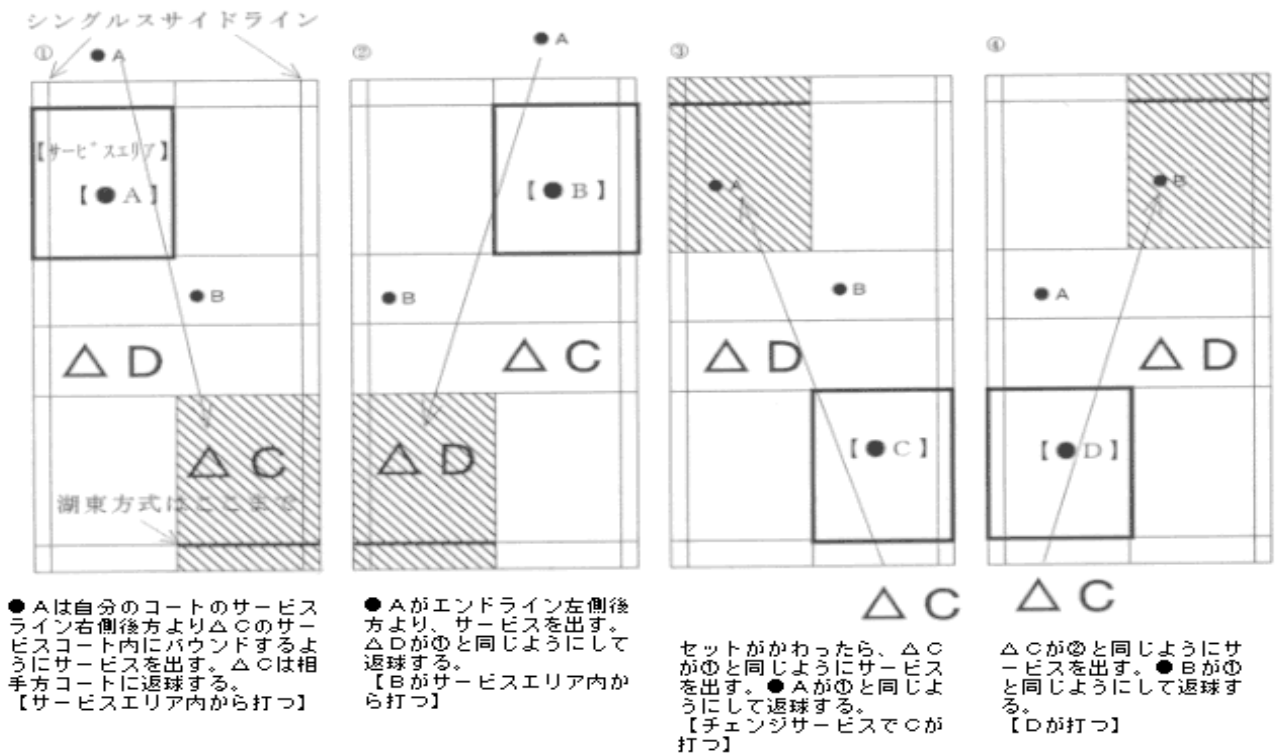
ルール

(1) 反則について

- ①インプレー（サーバーがサービスを打った瞬間から、いずれかのチームが正規にボールを返球できなかった時点まで）中に、ラケットや身体がネットに触れた場合。
- ②相手方コートにあるボールに触れた場合。
- ③サービスを腰から上で打った場合。
- ④サービスを失敗した場合。（空振りした場合も含む。）
- ⑤ボールを一回で相手コートに返せなかった場合。
- ⑥ボールがネットより出た支柱に当たった場合。
- ⑦ボールが支柱の外側を通過して相手コートに入った場合。
- ⑧相手コート内に身体が入った場合。
- ⑨ボールが体に当たった場合。
- ⑩ボールを2度以上ラケットに当てたり、ラケットを投げたりした場合。

(2) 得点および勝敗の決め方

- ①得点は、いずれかのチームがサービスミスをするか、正規のリターンができなかったとき、または反則を行った場合に相手方に1点が与えられる。
- ②試合は、7点5セットマッチとし、3セット先取したチームをその試合の勝者とする。1セット中、得点が6対6になったときはデュースとし、以降は2点勝ち越したチームが勝ちとなる。但し最大15点まで。【11点3セットマッチとし、2セット先取したチームを勝者とする。得点が10対10になった場合は、2点勝ち越し、または13点先取のチームをそのセットの勝者とする。】
- ③その他は、テニスのルールに準ずる。



《糸魚川市教育委員会「スポレック競技規則」》
《湖東ブロック体育指導委員連絡協議会「スポレック競技規則」》より