

スポンジボールテニス ルールブック

正しいルールを理解して
スポンジボールテニスを
楽しみましょう!!



掲載の規則は、全国スポンジボールテニス協会の
競技規則を基本（準用）としました。

発行日：2023年9月

発行・監修

asbota

芦屋スポンジボールテニス協会



協会所属の各クラブの情報は
ホームページをご覧ください

芦屋スポンジボールテニス協会

～健康と体力の維持増進～

スポンジボールテニスは生涯スポーツ

主審のコールを中心とした
スポンジボールテニスの
ゲーム進行マニュアル
を紹介します。

①集合 プレーヤー・審判

- 挨拶の後、チーム及びプレーヤーの**名前確認**をする。
団体戦の場合は、チームリーダーがメンバー紹介。
- ジャンケンを行い、**サーブ権かコート権**を選択。
 - 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
 - コートを選択した場合
→相手側はサーブかレシーブを選択

②練習 初戦のみあり。2回戦以降はなし。

③開始

- 全員が位置に付いたのを確認して「プレー」のコールする。
- 「○ゲームマッチ、○ゲーム先取、第1ゲームプレー」

④サーブ時の注意

- プレーヤーが準備できていない内にサーブが行われたらやり直し。
- 空振り認めない。但し、打つ意思を表示しないトスのやり直しはあり。
- ラインを踏んだり、サービスエリアから出ていないか気をつける。
- カウントのコール（サーバー側を先に）後、サーブをする。
※コール前にサーブをした場合、コール後にサーブをするよう注意する。

⑤第1ゲーム終了

- 「ゲーム」のコール。直ぐに「チェンジコート・チェンジサーブ」のコール。
- ローテーション確認後「第2ゲームプレー」。

⑥第2ゲーム終了

- 「ゲーム」のコール。「チェンジサーブ」のコール。
- ローテーション確認後「第3ゲームプレー」。

⑦第3ゲーム終了

- 第1ゲーム終了と同じ。
但し、3ゲーム先取の場合、3-0で勝敗が決まった時「ゲームセット」のコール。
「ゲームカウント3-0、○○チーム、もしくは○○ペアの勝ち」とコール。

⑧第4ゲーム終了

- ゲームカウント2-2の場合、「ゲーム・チェンジサーブ」のコール。「ゲームカウント2オール、ファイナルゲームプレー」とコール。
- ゲームカウント3-1の場合、「ゲームセット」のコール。
○○チーム、もしくは○○ペアの勝ち」とコール。

⑨ゲームセット

- 「ゲームセット」のコール後は、勝ったチーム・ペアの勝利を宣告し、終了の挨拶。

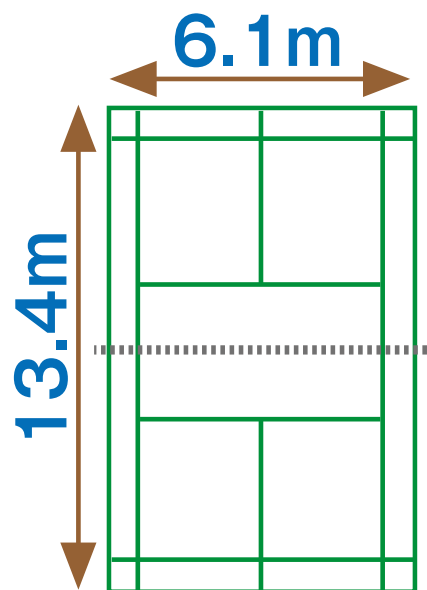
⑩スコアカードの確認

- 審判・勝者、各自のサインをした後、本部席へ提出。
※本部提出後の訂正はできません。

[第1章] コートと用具

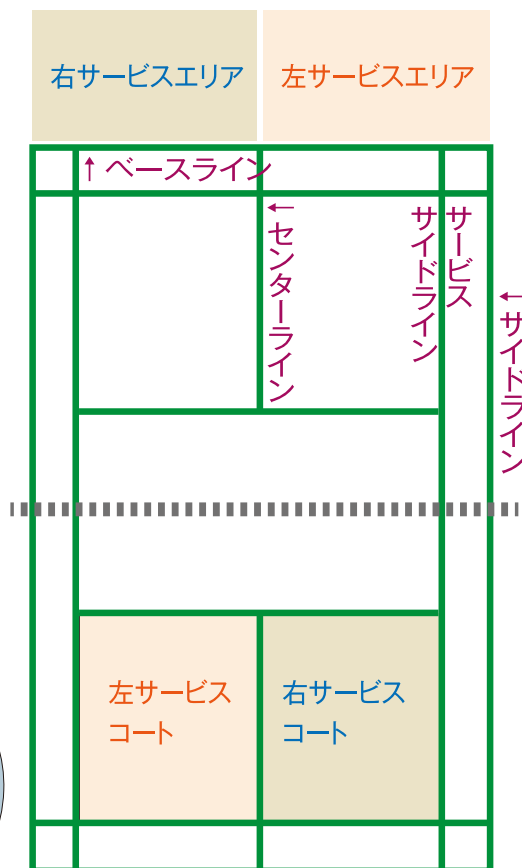
第1条 コートの規格

1. 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。(バドミントンコートと共通である)
2. コートの両端および両側を区切るラインを、それぞれベースラインおよ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。
3. コートの両端および両側を区切るラインを、それぞれベースラインおよ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. 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。
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。



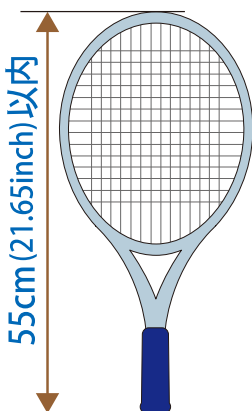
第2条 ネットポストの規格

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。
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、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。
3. ネットの両端はネットポストに接していること。



第3条 ラケット・ボール・シューズの規格

1. ラケット全体の長さを55センチ (21.65インチ) 以内とする。また、上記の規格内であれば材質に制限はない。使用する弦 (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。
2. ボールの色は黄色、直径7.0cm・重さ15gのものを使用する。
3. 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柔らかい材質で、運動のしやすいものであること。



[第2章] 試合規則

第4条 試合形式とゲームの勝敗

ゲームプレー中、ペア選手以外からのアドバイスやコーチングは禁止です。

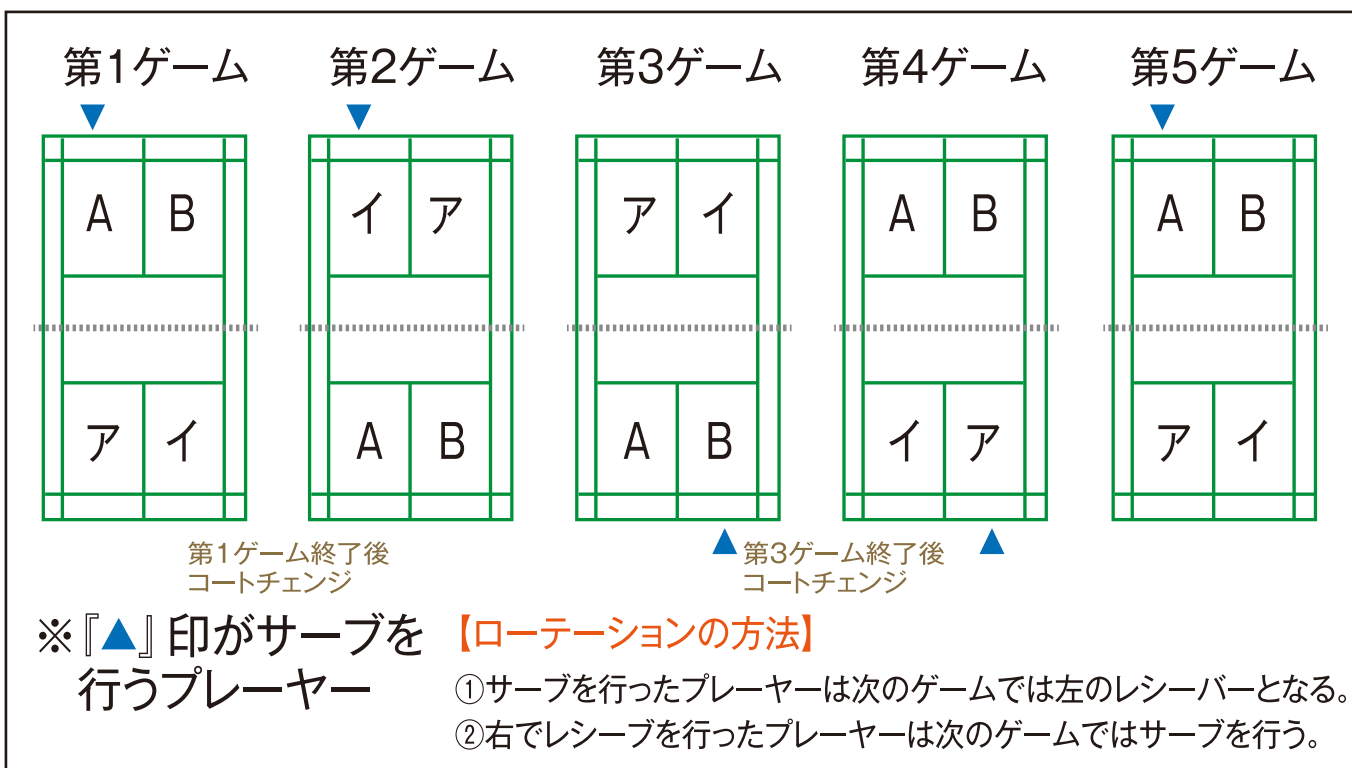
1. スポンジボールテニスは2人をもって1チームを構成するダブルスを基本とする。試合途中でのプレイヤーの交替はできない。
2. 試合は5ゲームで構成され、3ゲームを先取したチームが勝者となり試合を終了する。
3. 各ゲームは4ポイント先取をもって勝ちとする。
4. 競技大会の運営上、必要に応じて他の方法で行なうこともある。

第5条 サーブ及びコートを選択

1. 対戦するプレイヤーは試合前にジャンケンを行い、サーブ権かコート権を選択。
 - a. 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できる。
 - b. 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できる。

第6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ゲーム終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。その順序は下図の通りとする。 ※コートチェンジは基本時計回りに移動する。



2. サーブチェンジ又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7条 試合の開始

1. 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8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、そのボールがワンバウンドするまでにラケットで打つものとする。但しスアツプ後、ボールを打つ意思表示をせず、手で捕球するか、床に落とした場合はサーブのやり直しができる。
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。
5. サーブは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. 上記サーブが完了するまでサービスエリアから出る事も、ラインを踏む事もできない。
7. 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。
8. 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。
9. サーブの助走を禁止する。

第9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に触れた後、相手側のサービスコートに入ったとき。
2. プレーヤーの用意のできていないうちにサーブが行われたとき。

第10条 レシーブの方法

1. 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11条 サーバー側の失ポイント

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、またはサービスエリアを踏み出したとき（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以外の物に触れたとき。
4. サーブを空振りしたとき。

第12条 レシーバー側の失ポイント

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。
3. サーブされたボールがレシーバー側のプレーヤーの身体・着衣あるいは持ち物に触れたとき。

第13条 インプレー

1. サーブによりラケットにボールがあたっ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となる。

第14条 インプレーでの失ポイント

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. ボールを直接ネットを越えて相手側に返球することができなかつたとき。
2. 返球したボールが相手側のコートに入らなかつたとき。《アウト》
3. 返球したボールが直接審判（主審・副審）あるいはネットポストに当たつたとき。《アウト》
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つたとき。
5. 故意に2打以上触れて相手側に返球したとき。《ドリブル》
ただし、一人のプレーヤーが一度のスイングでラケットに2度あつた場合を除く。
6. 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》
7. 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》
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に触れたとき。《タッチネット》
9. プレーヤーのラケット・身体・着衣あるいは持ち物が、ネットまたはネットの仮想延長線を越えて相手側のエリア内に入つたり、ネットを越えて打球したとき。《オーバーネット》
10. いかなる場合でも、ネットを越えて打球したとき。《オーバーネット》
11. 正しくコートに入つ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ネットポールに触れて相手コートに戻つたとき。《ノータッチ》

第15条 インプレーにおける有効な返球

1. 打ち返したボールがネットに触れても、ネットを越えて相手側に入つたとき。
2. ボールがネットポストの外側を飛び、相手コートに入つたとき。
3. ボールがコート内に落ちてゐる他のボール・衣服・持ち物等に当たつても、これを相手側コートに正しく返球したとき。

第16条 インプレーにおけるレット

インプレーにおける以下の様な事項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。

1. 審判が判定を誤つ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。但し、主審の判定による。

[第3章] 審判の任務と権限

第17条 審判の構成

1. 主審・副審から構成される。主審及び副審は各1名の計2名を基本とする。
※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18条 主審の任務

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。
(コールをするのは主審のみなので、プレーヤーは「アウト」と言わず、「ウオッチ」「見て」等と言う。)
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をチェックする。
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をチェックする。
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をチェックする。
11. プレーヤーがオーバーネットをしているか否かをチェックする。
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19条 主審の権限

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20条 副審の任務 副審は手を上げて主審に合図をする。

副審は声を出してコールしない。副審のコールで試合が中断した場合はノーカウントとなる。

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、主審に手を上げて合図する。
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をチェックし、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4章] 主 審

第21条 プレーでのコール プレーヤーに聞こえるような声と動作でコールする。

- ◆『レディ』：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。
- ◆『プレイボール』：試合開始、又は中断している試合を再開するよう指示するとき。
- ◆『タイム』：プレーヤーのプレーを一時停止させるとき。
- ◆『アウト』：打球がコート外に着地したとき。「オーバーネット」や「タッチネット」などのコールも可能。
：競技規則に定められる不正なプレーを行ったとき。
- ◆『フォルト』(またはアウト)：サーブしたボールが所定のサーブコートに入らなかったとき。
- ◆『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。
- ◆『レット』：サーブしたボールがネットに触れて所定のサービスコートに入ったとき。

第22条 ポイントのコール

副審のスコアボードが間違っていないか確認してからコールする

- ◆『ゼロ(又はラブ)・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。
- ◆『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、スリー・スリーの時はスリーオールと言う。

第23条 ゲームのコール

- ◆『ゲーム』：各ゲームが終了したとき。
- ◆『ゲームカウント ○-○』：ゲーム開始時に、サーブを行うチームよりコールする。
- ◆『ゲームセット』：3セット先取してゲームが終了した時点でコールする。
- ◆『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。「イン」など。

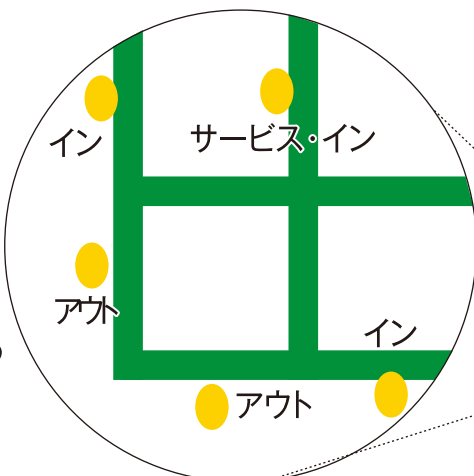
[第5章] 副 審

第24条 主審への情報提供

1. インプレー中のフォルト、アウトボール及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。

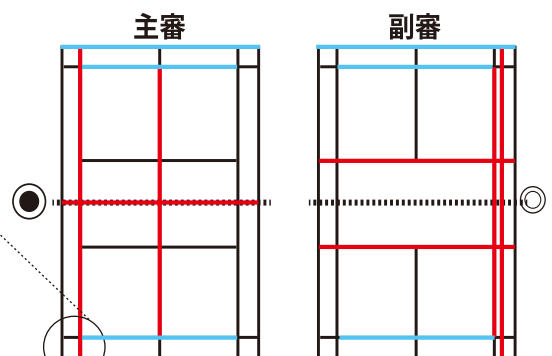
ライン際の落球へのジャッジ

フォルトやアウトの判断は、ボールの接地面がラインにかかっているかどうかで判断する。



審判の担当ライン

各審判がボールの有効性等チェックする担当のラインはそれぞれ下図の通り。



線審がいる場合は — を担当。居ない場合は主審・副審が兼務する。

* スコアシートの記入方法 *

ゲームの進行手順

1. 選手の整列・挨拶
2. 選手名の確認→スコアシートに記入
3. ジャンケンでサーブ順を決め、スコアシートに記入
4. 毎ゲーム終了後、得点を記入する→勝利得点の4を○で囲む
5. 試合終了後、勝数・負数を記入する
6. 総得点または総ポイント数を記入
7. 主審がスコアを確認してサインをする
8. 最後に勝者ペアのどちらかがスコアを確認してサインをする
9. 本部に提出する。

スコアシート				
試合 No.	●		コート No.	●
チーム名	対			
選手名	山田太郎	鈴木花子	高橋一夫	田中和代
サーブ順	2	4	1	3
1	✓✓	✓✓	✓✓	
	④		2	
2	✓✓	✓	✓✓	✓✓
	3		④	
3	✓✓		✓✓	✓✓
	2		④	
4	✓✓	✓	✓✓	✓✓
	3		④	
5				
6				
7				
勝敗	勝数 1	負数 3	勝数 3	負数 1
ポイント数	12		14	
勝者サイン	高橋			
主審サイン	中村			

試合 No. やコート No. が決まっていて、未記入なら記入する。

対戦するチーム名を記入

各チームのペア名が印字されている場合は確認。未記入ならば確認して手書きで記入

ジャンケンでサーブ順が決まったら、順番を記入

毎ゲーム終了後、得点数を記入し、4に○を記入

ゲーム終了後、両チームの勝敗数を記入 (大会によってポイント制の場合はポイント数を記入する)

ゲーム終了後に勝者ペアのどちらかがサインをする。

主審は「ゲームセット」のコールの後、シート記入に間違いがないか確認をしてサインをする。

本部提出後の訂正はできません

スポンジテニスを気持ち良く楽しむために

知っておきたい マナー & エチケット

- * 不快を与えないような、動きやすく**運動に適した服装**でプレー。
- * 「礼に始まり、礼に終る」ゲームの最初と最後に**挨拶**を交わす。
- * **審判のコール**を受けてからゲームを始める。
- * 大会ではゼッケンを**審判の見える位置** (胸・おなか) に付ける。
- * 「**時間厳守**」コート整列など、相手に迷惑をかけない。
- * 審判の判定に**抗議**をしない。
- * **返球はラケットか手で**、相手の取りやすい所へ返す。
- * 試合中にコートの**後ろや横**を通らない。
- * ボールを拾いに行く時は**プレーの妨げ**にならないようにする。
- * **応援**は、プレーの妨げにならないように行う。
- * プレーヤーは試合中に「**ラッキー**」等の不必要な声は出さない。