

ミニテニス

ビニール製のボールとテニスより短いラケットを使い子供からお年寄りまでが幅広く楽しめるスポーツが「ミニテニス」です。特徴としては、ボールがカラフルで大きめ（直径12～15cmくらい）なのでラケットを持つのが初めての方でも、すぐにラリーを楽しむことができます。また、慣れてくるとボールに回転をつけて変化（カットやスライス）させるなど、自分の体力にあった楽しみ方ができる点では、生涯スポーツにピッタリといえる種目で注目が集まってきています。見て、触って、次はプレーをして、面白さ楽しさを実感していただきたいと思います。釧路市スポーツ振興財団でも**ミニテニスの教室**や、**理事長杯ミニテニス大会**を開催しております。また、湿原の風アリーナ釧路では毎ミニテニス週水曜日（休館日等を除く）に一般使用でミニテニスが楽しめます。

ワンポイントアドバイス

- 1) 体のひねりを使う（おへその回転を意識）
- 2) 打点が近くなりがちなので、しっかり離れて
- 3) 狭いからといってフットワークはサボらない

- ・試合は3ゲームマッチ・競技はダブルスで行います
- ・2ゲーム先取したほうが勝ちとなります
- ・1ゲームは6点先取でデュースはなし
- ・コートは1ゲーム終了毎に交換する
- ・サービスは1回で、対角の相手コートに打つ
- ・1、2ゲーム中は同じ人がサービスを行う
- ・3ゲーム目まで進んだ場合のみ、サービスは4人が順番に打つ・サブ・レシーブともボールがネットの高さ1mをクリアして、正しくコート内に落下した時はインプレーとなる



ミニテニス教室開催風景