

テニポン

難易度

★★

場所

屋内

人数

2人～4人

テニスボールより大きく軽いボールを使ったテニス形式のスポーツ。発祥は北海道様似町。

人数

- ・シングルス（2人）、ダブルス（4人）

用具

- ・専用木製ラケット、スポンジボール（直径9cm、重さ26～30g）
- ・バドミントンポール、ネット ネットの高さは床面から76cm

コート

- ・バドミントンコート（6.1m×13.4m） サービスゾーンもバドミントンルールと同一

ルール

- ・じゃんけんをして、勝った方がコートか、最初のサービス権かどちらかを選ぶ。
- ・サーブ権は5本ごとに移動する。サーブはサービスゾーンの後ろの位置から相手コートの対角線上サービスゾーンに打ち、ネットインはやり直しとする。
- ・サーブレシーブはワンバンドしてから打つ。ラリーはノーバウンドでも良い。また、ダブルスはサーブレシーブ後、どちらの選手が打っても良い。
- ・1ゲーム21ポイントとし、先取したチームの勝ち。
- ・両チーム20ポイントの場合はデュースとなり、2ポイントを先取したチームの勝ちとする。
- ・3ゲームを行い、2ゲームを先取したチームの勝ちとなる。
- 次の行為は、失点となる。
 - ・サービスでのミス、レシーブでのミス。
 - ・ラケット、身体、着衣がネット、ポールに触れたとき、また、これを越えたとき。
 - ・ボールがパートナーに当たったとき。
 - ・ラケットにボールが2度以上当たったとき。
- 次の行為は、有効となる。
 - ・ボールがネット、ポールに触れても正しく相手コートに入った場合。
 - ・ボールがポールの外側を回り、相手コートに正しくに入った場合（ネットの高さ以上）。
 - ・ボールがラインに触れている場合。