

# SALT

## TENNIS CO.,LTD

### テニスのルールとマナー

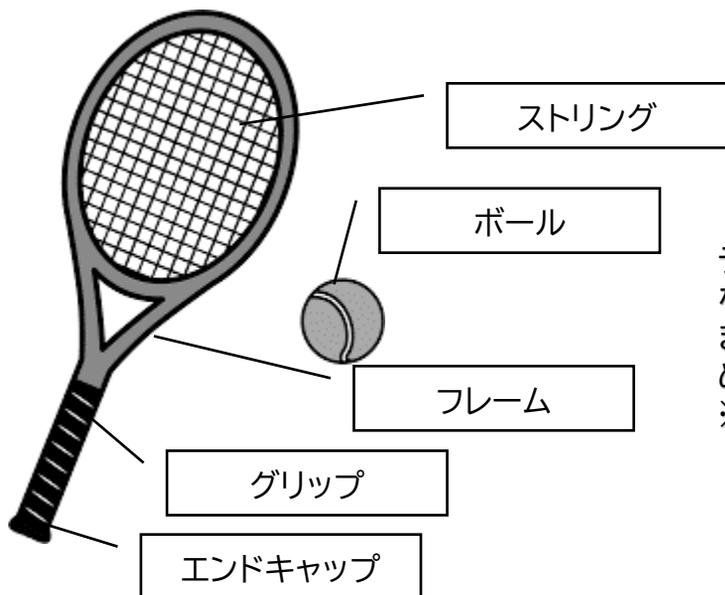
テニスはコミュニケーションスポーツです。  
気持ちよく、楽しみながら上達(じょうたつ)するためには  
ルールとマナーをまもることが大切です。

#### 小学生へ

ルールとマナーのせつめいには、むずかしい言葉や  
むずかしい漢字があります。  
ほごしゃの人によんでもらってください。

#### 保護者様へ

テニスルールとマナーをまとめていますが、全てではありません。  
日本テニス協会のホームページから毎年更新されるルールブックもありますので  
必要な方のご参照ください。  
不明なルールについては、コーチなどに確認していただくと良いと思います。



テニスラケットは長さ、重さ、バランスなど選ぶ場合に注意点がたくさんありますので、コーチに相談することをお勧めします。

※ 特に子供用のラケット



テニスシューズもコートによって違いがあります。

- ① オールコート用 比較的すべてのコートに対応
- ② 砂入り人工芝用
- ③ クレイコート用

試合のコートによって履き替えることをお勧めします。試合に出るようになったら、マジックテープのシューズからひもを結ぶシューズにしましょう。



テニスウェアにもルールがありますので、公式試合に出場するときには注意してください。  
※メーカーのロゴマークの大きさに規定があります。

テニスのゲーム(試合)ができるようになったら、テニスの楽しさも倍増します。  
ゲームの進め方、試合への出場の仕方などをおぼえてチャレンジしてください。

自分たちでコート予約しゲームを楽しむ場合

- 施設にはテニスコートしかないの、ボール、ラケットは自分たちで準備しましょう。
- ボールの種類には大きく分けて2種類あります。
  - ① 試合球 協会が公認している試合球です。これはプレッシャーボールといい、時間がたつと空気が抜けていきます。
  - ② 練習球 空気の圧ではなく、ゴムの硬さで弾むボールです。空気は抜けません。
- ※できるだけ、試合球で練習しましょう。
- 施設ごとに利用方法や利用規約がありますので注意してください。特に服装、コート整備などです。

試合に出場したい。と思ったら。

- 試合はたくさんあります。

協会主催の大会 : 公営コートで開催されています。試合の募集要項は協会のホームページで確認できます。

民間のクラブ・スクール主催の大会 : 各民間のクラブ・スクールの会場で試合が行われています。

シングルス、ダブルス、という単純なわけかたではなく、レベル別や性別、年齢別、チーム戦、ファミリー戦など様々な大会があります。まず初めの試合はレベル別の試合をお勧めします。(初心者大会もあります)
- 試合の申込について  
申込みは、大会要項に書かれている日時・会場・種目・試合方法・申込み方法などをよく読んで締め切り日までに申し込みましょう。定員は先着順が多いので早めに申込みをしましょう。
- 出場辞退・キャンセル  
申し込み後、ケガ・病気など都合が悪くなって出場できなくなった場合、すぐに大会へ連絡しましょう。
- 遅刻をしない  
余裕をもって会場に着くようにし、大会本部で自分の試合コートを確認し試合開始時間に間に合うように準備しましょう。時間が過ぎると棄権になったり、消化試合(試合はできるが記録上は負け)となる場合もあります。
- 会場についたら  
会場についたら本部で、受付をするようにしましょう。試合会場によっては、練習コートがある場合があります。知り合いがいれば一緒にできますが、知り合いがいなくても声をかけて積極的にしましょう。  
練習ボールは持参することをお勧めします。(試合球)

保護者様へお願い

- 試合に出場すれば、必ず勝敗がつきます、どちらかが勝ち、どちらかが負けることになります。

「試合に負けたい」と思って試合に出ている子供はいません。試合の結果で怒り過ぎると、子供たちは“自分の為のテニス”ではなく“親の為にテニス”をするようになります。

保護者の役割は子ども達の支援です。温かく応援してあげましょう。

テニスは一度コートに入ったら一人で最後まで試合をしなければならないスポーツです。途中でアドバイスや手助けはできないので、子供たちの自立心が必要なスポーツとも言えます。

小さなことでも良いので自分から何かをはじめ。自分で考えて行動することも重要と言えます。

ハラハラ、ドキドキし、ついつい感情的な反応になることがあるかもしれませんが、子供たちの成長を期待し、支援するというのを大切にしたいと思います。

**Q:試合の情報はどうすれば手に入るの？**

A:クラブ・学校の大会情報の掲示板や県・市協会のホームページから情報が得られます。  
 まず初めは、クラブや学校が開催している初心者対象の試合にチャレンジしてみましょう。

**Q:申し込みはどうやってすればいいの？**

A:大会要項(案内)に申込方法が掲載されています。

**Q:大会当日は何を持っていけばいいの？**

A:ラケット・シューズ・タオル・ドリンク・着替え(2、3枚)練習用のボール・お昼過ぎるならお昼ご飯・軽食類  
 ウエアは公式試合出ない場合はウエアは自由です。(スクールと同じウエアでOK)

**Q:大会会場についたらどうすればよいの**

A:集合時間(受付開始)前には会場についてウォーミングアップをしましょう。  
 まずは、大会本部に行き受付を済ませてから練習コートがあれば練習コートを使用できます。  
 練習相手がいない場合は、自ら声をかけて練習相手を探しましょう。

**Q:試合の合間は会場でもう過ごせばよいのでしょうか？**

A:試合会場ごとに違いますが、直射日光の当たらない日陰や大会本部からのアナウンスが聞こえやすいところ  
 で待機しましょう。会場の外に出る時は大会本部に試合の順番を確認してから離れましょう。

**Q:試合会場で体調が悪くなったらどうすればよいですか？**

A:まずは、大会本部に体調の状態を報告してください。  
 試合が続けられない場合は、その後の試合は棄権となります。  
 薬がある会場はもらい、ケガなどの治療できる場合は、治療し試合を続けましょう。

**Q:試合の応援はしてもいいですか？**

A:テニスは基本拍手のみです。アドバイスのような応援をするとペナルティとなりますので注意してください。  
 もし、相手の選手の応援者がアドバイスのような応援をしている場合は、大会本部に伝えましょう。

**Q:試合中にトイレに行きたくなった場合は？**

A:公式戦ではない場合は、相手に確認をとって、レフェリーや大会本部に申し出てからトイレに行きましょう。

**Q:お昼ご飯はいつ食べればいいの？**

A:テニスの大会では昼食休憩はありません。試合の合間を見てとりましょう。

**Q:ラケットが1本しかない場合、ストリングが切れたらどうすればいいの？**

A:試合はストリングの切れたラケットで試合をすることはできません。(ルール)  
 試合前に張り替えるか、借りるなどできるだけ2本は準備しましょう。

**Q:試合中に疲れたり、体調が悪い場合は休憩できますか？**

A:体力消耗による休憩はありません。決められたコートチェンジ時間のみです。  
 ケガなどによる処置の時間はあります。

**Q:試合が終わったらいつ帰っていいですか？**

A:本戦やリーグ戦など試合方法が色々あるので、帰る前に試合の有無を確認しましょう。  
 終了した場合は大会本部に挨拶をしてから帰りましょう。

**Q:試合結果は公表されますか？**

A:クラブ・学校などのホームページに掲載される場合があります。  
 協会の場合は、協会ホームページに掲載されます。

| 得点(とくてん) | よびかた       |
|----------|------------|
| 0ポイント    | 0 ラブ       |
| 1ポイント    | 15 フィフティーン |
| 2ポイント    | 30 サーティ    |
| 3ポイント    | 40 フォーティ   |
| 4ポイント    | ゲーム        |

| 得点(とくてん)       | よびかた (サーバーから) |
|----------------|---------------|
| 0-15           | ラブ フィフティーン    |
| 30-30          | サーティオール       |
| 40-40          | デュース          |
| デュースごにサーバーが得点  | アドバンテージ サーバー  |
| デュースごにレシーバーが得点 | アドバンテージ レシーバー |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| ノーアドバンテージの場合                  | 40-40後にさいごのポイントを行う レシーバーはサイドをえらべます。          |
| セミアドバンテージの場合                  | 40-40後、1度だけデュースを行い、またデュースになった場合は、さいごのポイントを行う |
| 12ポイント制タイブレーク                 | 先に7ポイント取った方が勝ち                               |
| スーパータイブレーク<br>(18ポイント制タイブレーク) | 先に10ポイント取った方が勝ち ※10ポイントタイブレークとよばれることが多い      |
| 試合の方法 種類                      |  |
| 1セットマッチ                       | 6ゲームマッチ(6-6の場合タイブレーク) ※7-5又は7-6              |
| 3セットマッチ                       | 6ゲームマッチを先に2セット取った方が勝ち                        |
| 8ゲームプロセットマッチ                  | 8ゲームマッチ(8-8の場合タイブレーク)※9-7又は9-8               |
| 6ゲーム先取                        | 6ゲーム取った方が勝ち(5-5で最終ゲーム)                       |
| 4ゲーム先取                        | 4ゲーム取った方が勝ち(3-3で最終ゲーム)                       |

#### カウントの数え方の注意点(ちゅういてん)

- サーバーがポイントをはじめる前に大きな声であいてに聞こえるように言いましょう。
- サーバーから言います。サーバーから2対1であれば30-15, 1対2であれば15-30となります。

#### カウントをまちがえて進めた場合

- もどることはできません。カウントを正しくし、開始するサイドもまちがっていたら正しくし、すすめていきましょう。
- わかなくなった場合は、大会本部からレフェリーをよび、わかるところまで戻る場合がありますので、必ずカウントやゲームカウントを大きな声で相手にかくにんをとることが大切です。

#### ゲームカウントと休憩(きゅうけい)

- 1ゲーム終わることを「ゲーム」と言います。ゲームがスタートするときは毎回、「ゲームカウント3-2」と言ってからスタートしましょう。
- おたがいのゲームをたして奇数(きすう)(13579)の時にエンドチェンジ(コートチェンジ)を行います。  
1ゲーム目のチェンジコートでの休憩時間(きゅうそくじかん)はありません。  
エンドチェンジ(コートチェンジ)の制限時間(せいげんじかん)は90秒です。90秒間で水分ほきゅうなど休憩(きゅうけい)ができます。
- セットブレーク(1セット終了)の制限時間(せいげんじかん)は120秒間です。120秒間で水分ほきゅうなど休憩(きゅうけい)ができます。
- ポイント間の制限時間(せいげんじかん)は20秒間です。サーブをスタートするまでの時間です。

## 【試合のスタート】

- 試合開始時刻や順番になったら速やかにコートに入り試合をしましょう。

### 基本的な手順

指定されたコートの近くで待機すること

コートに入ったら、対戦が相手が間違いないか確認すること

ベンチがある場合は、自分の荷物(ラケットバッグ、飲み物など)を置いて準備をしましょう

- 試合開始

ネットを挟み、ラケットを回してサーブ権、レシーブ権、コート権を選びます。

ラケットを回さない選手が“アップ”“ダウン”を選び、当たれば選択できます。

はずれたら選択権はラケットを回した選手になります。

※スムーズ、ラフとも言いますが、最近はアップ、ダウンが主流です。



アップとは  
エンドマーク  
が上向き



ダウンとは  
エンドマー  
クが下向き



## 【試合の終わり】

- マッチポイント(取ったら勝ちとなるポイント)が終わり試合が終了したら、ネットをはさみ相手と握手(あくしゅ)をしてお礼を言います。「ありがとうございました」

- スコアの確認をします。「6-4ですね」相手の確認を取り、スコアを大会本部まで報告(ほうこく)に行きます。試合のオーダーシート(対戦表)をあずかっている場合は、スコアを記入し大会本部に提出(ていしゅつ)します。大会によっては、対戦した2人(ペア)で本部に行く場合もあります。※基本的には勝者が報告に行く場合が多い

- コンソレーション(敗者復活戦)があります。※はいしゃふかつせん  
1回戦で負けた場合敗者復活戦に進みます。大会本部で確認しましょう。

リーグ戦(ラウンドロビン)の場合は、次の試合があるので大会本部で次の試合を確認します。

- 次の試合の確認方法

### オーダーオブプレイ

オーダーオブプレイ 木曜日 29 10 2015 Page 1 of 2

日時 29 10 - 08 11 2015 主催 江東区有明, JPN Website alljapan.tennis.jp

|   | 1コート   | 2コート   | 3コート  |
|---|--|--|---|
| 1 | Starting at 10:00<br>女子シングルス R1<br>華谷 和生 [4]<br>vs.<br>佐藤 朝子 | Starting at 10:00<br>女子シングルス R1<br>首藤 みなみ<br>vs.<br>桐畑 和佳 [14] | Starting at 10:00<br>女子シングルス R1<br>川崎 光美 [5]<br>vs.<br>宮原 未穂希 |
| 2 | Followed by<br>女子シングルス R1<br>中野 佑美 [1]<br>vs.<br>山口 芽生       | Followed by<br>女子シングルス R1<br>秋山 みなみ<br>vs.<br>高山 千尋 [15]       | Followed by<br>女子シングルス R1<br>西郷 幸奈 [2]<br>vs.<br>森本 風咲        |

### 試合の順番表 オーダーオブプレイ

コート番号 対戦相手 スタート時間などが記載されています。大きな試合は左記のような表がありますが、小さな大会ではありませんので、大会本部で確認しましょう。



【コート内に配置(はいち)されているもの】

ネット  
コートの中心にコートをしきるネット

ネットポスト  
ネットをささえている左右のポール

センターベルト  
ネットの中心のベルト

シングルスポール  
シングルの試合をする時にたてるポール  
【シングルスポールの立て方】  
ダブルスコートでシングルスをするために、シングルスポールを立てる必要があります。  
シングルスポールは、試合が始まる前に立てましょう。  
シングルスポールは長さ107cmの白いぼうで下から91.4cmの所に印がついています。  
シングルスサイドラインの外側をしるしに合わせて、ネットにそってポールをねかせてからポールの下がわを中心に立ち上げ上のみぞをネットのワイヤーいれましょう。

スコアボード(得点板)とくてんぱん  
試合のゲームを掲示(けいじ)する  
スコアボードはゲームごとにつけていきましょう。

審判台(しんぱんだい)  
ネット横にある審判の椅子(いす)

【用語】

フットフォルト  
ベースライン・センターマークを踏んでサーブを打つこと  
(フォルトになります)

オーバーネット  
ネットこえてボールを打つこと(失点になります)、但しバックスピんがかかって戻った場合はこえて打てる

タッチネット  
プレー中にネットにさわる、当たること。  
(失点になります)

ダブルフォルト  
第1、第2サーブとも入らなかった場合(失点になります)

タイブレーク  
6-6、8-8などゲーム数で勝敗が付かない場合に、行う試合方法です。

【主なコートの種類】 コートの種類に応じてシューズを選びましょう。

- ハードコート アスファルトに塗装をしたコート(全米、全豪オープンなど世界的なコートです)
- レッドクレイ(アンツーカー)コート レンガを砕いたコート(全仏オープンなど欧州に多いコートです)
- クレイコート 土のコートです。土の種類が様々
- 砂入り人工芝コート(オムニ) 人工芝に砂を敷いたコート(日本に多いコートです。)
- カーペットコート(室内)じゅうたんの様なコートです。室内のスクールコートに多い。

【シングルの試合の進め方】 ※権とは、けんりのことです。行うことをみとめられていること

| 進め方   | 内容 注意事項  |
|---|--|
| サーブ権・レシーブ権・コート権の選択が終わったら試合開始「お願いします!」と言ってからはじめましょう。 | 「Which?」や「UP or DOWN?」と言ってからラケットを回します。相手がサーブ権と取ると、レシーブ権は自動的に決まるので、コートを選択することができます。相手がコートを取ると、自分はサーブ権かレシーブ権のどちらかを選択します。 |
| サーブは2回打てます。2回のうち1回入れればOK 2回とも入らないと失点になります。          | 第1サーブ: ファーストサーブ 第2サーブ: セカンドサーブ<br>1回目入らない フォルト 2回とも入らない: ダブルフォルト   |
| レシーバーがレシーブをへんきゅうしたらラリーが始まります。                       | レシーブ、リターン同じです。打ち合うことをラリーと言います。   |
| 1ポイント終わるとサーバーがカウントを言ってから次のポイントに進めます。                | はじめは相手コートに向かって右がわから、次は左がわ<br>相手に向かって右がわをデュースサイド<br>相手に向かって左がわをアドバンテージサイドと呼びます  |
| 1ゲームが終わることを「ゲーム」と言います。                              | 第1ゲーム終了時のチェンジコートに休憩(きゅうけい)はありません。<br>奇数(きすう)ゲームでエンドチェンジ(チェンジコート)を行います。<br>ゲームカウントを言ってから進めましょう。                         |
| 全てのゲームが終了したら「ゲームオーバー」です。                            | さいごのポイントをマッチポイントと言います。<br>相手とあくしゅをして試合終了です。  |

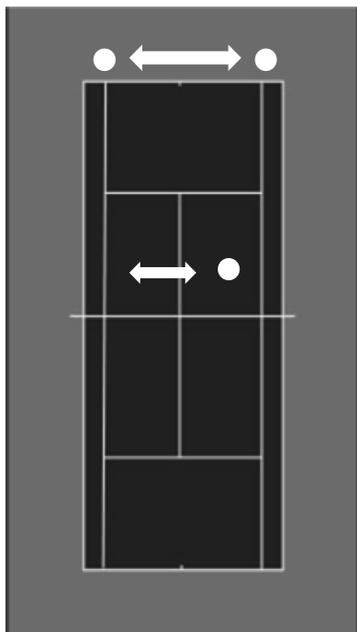
【ダブルスの試合の進め方】

シングルスと試合方法は同じです。サーブを打つ人はゲームが終わるまで続けます。

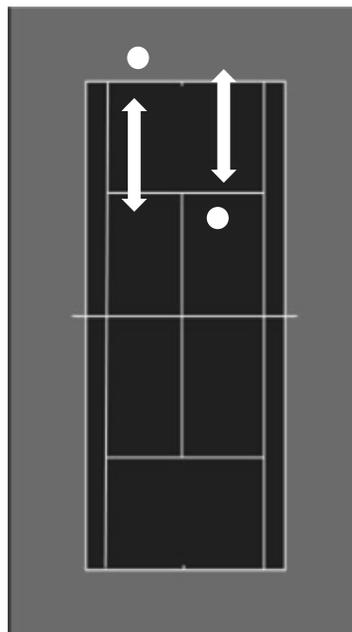
次にサーブ権が回ってきたときは、ペアの人がサーブを打ちます。

レシーブサイドは途中で交代することはできません。

1セット終了時まで、デュースサイド、アドバンテージサイドでレシーブをします。



サーブ権  
サーバー、ペアともに左右にポジションをとります。  
ゲームの途中でサーブを交代することはできません。



レシーブ権  
レシーブゲームは前後にポジションをとります。  
途中で左右交代することはできません。

## <セルフジャッジの方法>「JTAテニスルールブック2020」より抜粋

プレーヤー・チームが判定とコールすることをセルフジャッジと言い、以下のとおり行なう。

1) サーバーはサーブを打つ前に、レシーバーに聞こえる声でスコアをアナウンスする。

プレーヤー同士、アナウンスによってその時点のスコアを確認する。

2) ネットより自分側のコートについて判定とコールをする。ボールがラインにタッチした時、ボールとラインの間に空間が見えなかった時、あるいはボールを見失って判定できなかった時は「グッド」である。ボールとラインの間に、はっきりと空間が見えたときは「アウト」または「フォールト」である。

3) 判定とコールは、相手にはっきりとわかる声とハンドシグナルを使って、ボールの着地後速やかに行なう。代表的なハンドシグナルは、人差し指を出して「アウト」、「フォールト」を示し、手の平を地面に向けて「グッド」を示す。

4) ダブルスの判定とコールは、1人の選手が行なえば成立する。しかし、ペアの両選手の判定が食い違

った場合はそのペアの失点となる。ペアの判定が食い違ったとしても「フォールト」「アウト」をコールしたプレーヤーが直ちに「グッド」に訂正した場合は、1回目に限り故意ではない妨害としてポイントレットとなる。ただし、ネット、ストラップまたはバンドに触れたサーブを、1人が「フォールト」、パートナーは「レット(グッド)」とコールした場合は「(サービスの)レット」となる。

5) インプレー中、他コートからボールが入って来るなどの妨害が起こった場合は、「レット」とコールしてプレーを停止し、そのポイントをやり直す。

6) インプレー中、プレーヤーがラケット以外の着衣・持ち物を相手コート以外の地面に落とした場合、それが1回目のときは、レットをコールしてプレーを停止し、そのポイントをやり直す。2回目以降、落とすたびにそのプレーヤーが失点する。レットのコールは、落とした物をしたプレーヤー・チームがコールすることはできない。相手プレーヤー・チームが妨害を受けたと判断した場合に限りコールできる。ただし、落としたことがプレーに影響を及ぼしていない場合はポイントが成立する。

7) スコアがわからなくなった時は、双方のプレーヤーが合意できるスコアまでさかのぼり、それ以降のプレーで双方が合意できるポイントを足したスコアから再開する。合意できなかったポイントは取り消される。ゲームスコアがわからなくなったときも、同様に処理する。

8) 次の場合は、レフェリーまたはロービングアンパイアに速やかに申し出る。

a. 試合中、トイレ、着替え、ヒートルールなどでコートを離れる時

b. 相手プレーヤーの言動やコール、フットフォールト等に疑問、不服がある時

c. プレーヤー同士で解決できないようなトラブルが起こった時

9) メディカルタイムアウトを取りたい時は、レフェリーまたはロービングアンパイアに申し出る。トレーナーのいない大会ではプレーヤー自身が手当てをすることができるが、レフェリーまたはロービングアンパイアによって、手当てを必要とする状態かどうか確認後、その許可を得て3分以内に処置を行う。

## セルフジャッジ5原則の 順守と推進のお願い



### セルフジャッジ5原則

判定が難しい場合は「グッド」(相手に有利に)!

「アウト」または「フォールト」はボールとラインの間に、はっきりと空間が見えたとき!

サーバーはサーブを打つ前、レシーバーに聞こえる声でスコアをアナウンス!

ジャッジコールは、相手に聞こえる声と、相手に見えるハンドシグナルを使って速やかに!

コートの外の人、セルフジャッジへの口出しはしない!

| 試合中によくあること  | 回答と注意点   |
|---|--|
| 1セットマッチの試合。5-5でタイブレークを始めて、5ポイント(2-3)進んで気がついた。どうすれば良いですか？        | そのままタイブレークを進めて下さい。大会の試合形式のスコア表記と異なってしまいますが、タイブレーク後、6-5で試合終了となります。  |
| プレー中に、落ちていたボールに当たった。これはレット(やり直しか？)                              | コート内に転がっているボールは石、落ち葉と同じです。レットにはなりません。プレー継続です。なので、必ず落ちていたボールはじやまにならないところかポケットに入れる方が良いです。  |
| プレー中にストリング(ガット)が切れた場合   | 切れた時のポイントは継続してください。やり直しはできません。切れたストリングのラケットを継続して使うことはできません。相手の第1サーブのフォルトで切れた場合は、自分はラケットを交換し、相手は第1サーブからやり直しとなります。                       |
| ボールマークチェックは、オムニコートにも適用されますか？                                    | オムニコートでは行いません。クレイコートのみです。  |
| プレー中にコンタクトレンズを落とした。メガネが破損した。                                    | レフェリーから許される範囲で探し、交換することができます。メガネの破損の場合も同じです。   |
| 相手選手がフットフォールトを頻発し、改善されない場合はどうすれば良いですか？ダブルスの前衛にいと目に入ります。         | セルフジャッジの試合で、「フットフォールト」を選択どうしてコールすることができません。ロービングアンパイアを呼んで、コート内で見てもらいます。コートの外からフットフォールトをコールすることはできません。ロービングアンパイアがいない場合は、大会レフェリーを呼んで下さい。 |
| プレー中に、帽子、サンバイザー、身につけているものを落とした。                                 | 1度目はレット(やり直し)となりますが、2度目は落とした人が失点となります。強風の時などは気を付けてください。  |
| 隣のコートからボールが転がってきた時、コートのどのあたりまで入ってきたらプレーを止められますか？                | 侵入してきたボールに気づいて、プレーを妨害されたと認識した時に、すぐに「レット」をコールします。ファーストサービスからのポイントのやり直しになります。  |
| ノードバンテージ方式のレシーブサイドの選択   | デュースになった時点で、レシーバーは速やかに右か左のレシーブサイドの選択をしなければいけません。一度決めたらそのポイントは変更はできません。   |
| インプレー中に私自身が帽子を落としたのですが、相手が気にしているようなので、私が「レット」をかけました。それで良かったですか？ | 「レット」のコールは、落とし物をしたプレーヤー・チームがコールすることはできません。相手プレーヤー・チームが妨害を受けたと判断した場合に限りコールできます。相手が「レット」をコールして止めなかったら、プレーを続けて下さい。                        |

【コードバイオレーション】 ※ レフェリーを呼びましょう。

セルフジャッジの場合、コードバイオレーションをかす権利は選手にありません。そのため、対戦相手に上記のような不適切発言、行動があればレフェリー・ロービングを呼ぶ必要があります。

- 1回目:警告(けいこく)
- 2回目:1ポイントの失点(しってん)
- 3回目:1ゲーム相手に入ります。

※ 審判によっては「失格」となる場合もあります。

- ① 第3者からのアドバイスを受けた場合(コーチ・保護者・友人など)
- ② ラケットや道具をたたきつけたり、破損させたりした場合
- ③ 審判や相手に向かって、侮辱的(ぶじょくてき)な発言をした場合
- ④ やる気のないプレーをした場合
- ⑤ 時間を守らない、20秒、90秒、120秒など

無断でコートを離れると即失格になりますので、トイレやコート外に用がある時はレフェリー、ロービングを呼びましょう。ジャッジの抗議で相手コートに行くことも警告の対象となりますので、気を付けてください。

コート外で応援をしている方々も発言の内容によっては、応援している選手への警告となりますので、気を付けてください。応援はマナーを守り、拍手と励ましの言葉だけにしましょう。

励ましの言葉も、場合により試合の妨害発言となりますので充分注意してください。

テニスコート・テニス施設内での試合の応援、練習中などの最低限のマナーを書いています。  
マナーはルールではないので、守ることが義務ではありませんが、テニス選手、テニス愛好者としての考え方(心)です。  
このテニスに対する考え方を間違えてしまうと、練習相手をなくしたり、試合マナーの悪い選手と言われたり、友人までもなくしてしまいます。テニスはコミュニケーションが重要なスポーツです。マナーを守って、しっかりとした考え方を持つことが大切です。ぜひ、参考にして頂きテニスプレーヤーとしての成長をしていきましょう。

**主なマナーです。これだけではありませんが、経験を積みながらマナーの良い選手になりましょう。**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 集合時間を守りましょう。                   | 試合会場の集合時間、試合開始時間、練習時間など時間を守る<br>テニスは複数で行うスポーツです。練習も試合も時間厳守！   |
| 相手にボールを渡すときはワンバウンドで丁寧に渡ししましょう。 | 相手にボールを渡すとき、雑に渡したり、居ないのに打ち返したり<br>相手に嫌な思いをさせるような行為はしないこと<br>「ボールいきます。」と声をかける  |
| コートを横切る時は後ろを、プレー中は横切らないこと      | 出入口がなく、横切らないといけない場合は、プレー中は絶対に通らないこと。<br>プレーを中断してくれてたら「すみません、ありがとうございます」とお礼を言う<br>ボールが転がって行っても、取りに行かないこと。<br>ボールを拾ってもらったら「ありがとうございます」とお礼を言う    |
| セルフジャッジは正確にミスジャッジは嫌われます        | 明確な場合ははっきり、コールとシグナルで伝える。<br>良くわからないときは、相手に有利なようにジャッジする。   |
| フォルトのボールを相手に打ち返さない             | ファーストサーブのフォルトのボールは、ネットにかけるか、自分のポケットに入れる。セカンドサーブは相手に丁寧に渡す。(一度止めてから)  |
| 試合は始まりと終わりに挨拶                  | 「お願いします」「ありがとうございました」挨拶を忘れないように。<br>挨拶がない選手は、態度の悪い選手です。   |
| ネットに当たって入った時                   | ネットに当たって相手コートに入りポイントをとっても、喜ぶことはしない。<br>「すみません」と声をかけたり、手を挙げて謝りましょう。  |
| ボールが隣から転がってきた                  | 試合中であれば、レットのコールして、ポイントのやり直しです。<br>レットコールは瞬間的な時だけです。時間が経ってからは警告です。   |
| 声援について<br>基本的には拍手のみ            | 時には、「がんばれ！」「もう1本！」と声をかけたい気持ちもありますが、頻繁になると警告となりますので注意してください。<br>「足を動かして！」「集中して！」「スピンをかけろ！」とかもアドバイスになり警告となります。<br>コーチ、保護者、友人からの応援は拍手のみに徹してください。 |
| 第3者のジャッジについて                   | 選手以外の方がジャッジすることは認められていません。<br>選手に対しての警告となりますので注意してください。<br>第3者のジャッジが大きな問題になることがありますので注意してください。  |
| 相手に声をかける<br>必要ない言葉を言うこと        | 試合前や試合中、チェンジコート時に相手に声をかけたり、試合に関係ない言葉をかけたりする行為は警告となります。<br>相手に伝えるのではなく、レフェリー、ロービングに伝えてください。  |
| 遅延行為 試合進行の妨げ<br>わざとおそく試合をする    | 試合はスムーズに行ってください。ボール拾いをゆっくり、ダラダラしたりする行為もマナー違反となります。悪質な場合は警告となります。  |
| ミスをした時、ポイント失ったりしたときの態度         | 公式試合でも、練習試合でも、自分がミスをしてイライラしたり、「あー」「もう！」とかネガティブな発言はダブルスペアや対戦相手にも嫌な気分させます。<br>ミスする度に「あー！」「もう！」というプロはいません。                                       |
| ポイントを取った時の態度と発言                | ナイスプレーや大事なポイントが取れた時に「よし！」「カモン！」と言うことは自分を励まし闘志があり良いことですが、相手のミスやダブルフォルトなど、自分から取ったポイントでない場合は、控えましょう。むやみやたらと「カモン！」と言わないようにしましょう。                  |
| コート整備(清掃)                      | ハードコート以外はコート整備(ブラシかけ)が必要です。コート内の隅から(フェンスぎわ)ブラシかけをしましょう。整備は次の人の為に行うことです。   |
| テニスウエアについて                     | 判断が難しいですが、テニスらしい服装で練習し、公式試合は必ずテニスウエアで参加しましょう。メーカーのマークの大きさの規定があります。JTAルールに基づくと書いていた場合は、例:メーカーロゴ(39cm以内)、キャップなど、細かい規定があるので、テニスウエアをお勧めします。       |