

テニピン



1 概要

テニピンは、テニスを誰もが簡単に楽しむことができるように開発されたネット型ボール運動です。ラケットの代わりに、手の平にはめたスポンジやダンボールのラケットで、スポンジのボールを打ち合うゲームです。

2 用具

・ラケット

◎ダンボールラケット

20 cm×20 cm大のダンボール 2 枚を、片手をはさめるようにゴムで留める

◎ハンドラケット

ダンボールの代わりに、スポンジなどの材料（100 円程度）でも作成できる

◎手の平ラケット

手の平を差し込んで使う、市販されているラケット

・ボール…スポンジボール

・ネット（ハードルやコーンバーなどでも代替可能）

3 コート

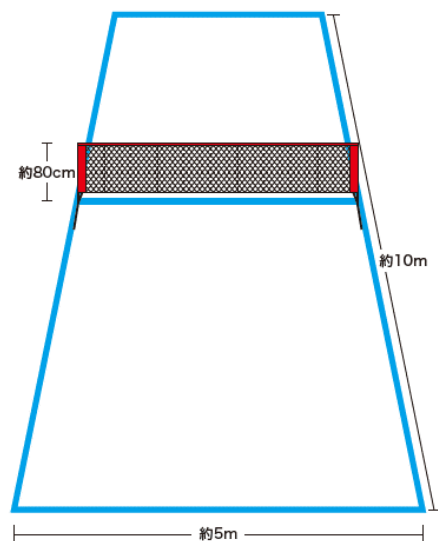
右図参照

4 人数

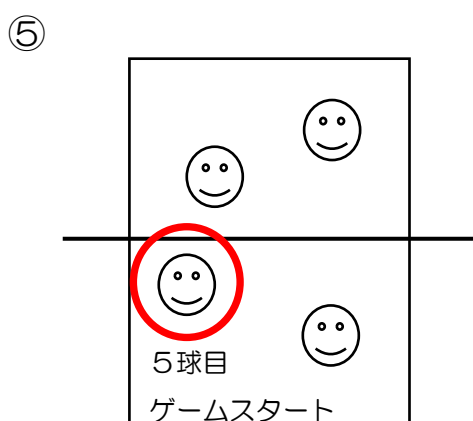
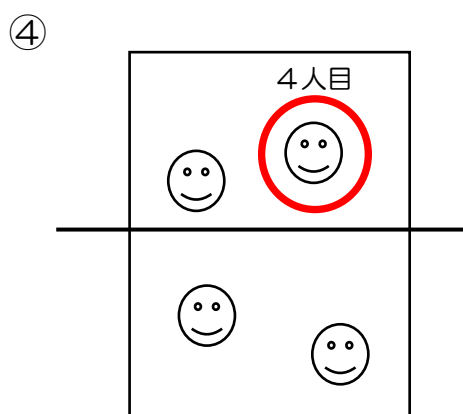
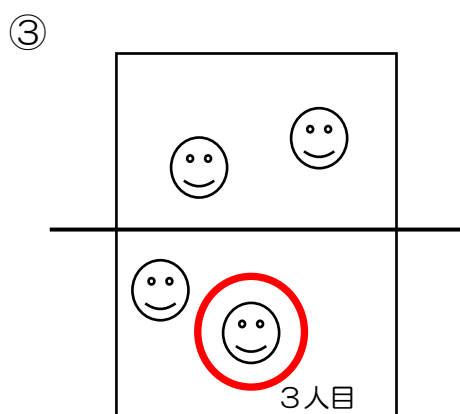
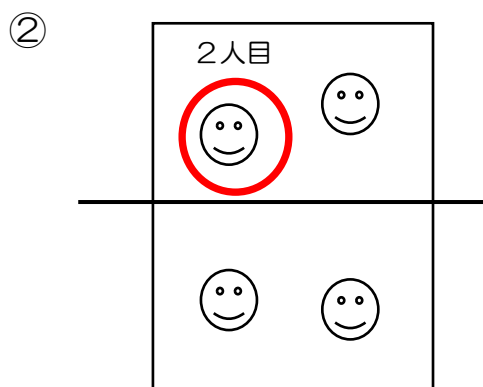
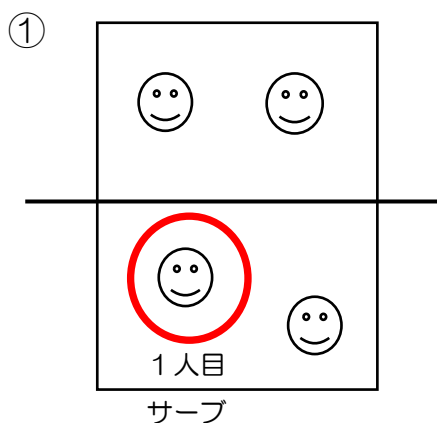
ダブルス

5 ゲームの進め方

- 1) ゲームはダブルスで行い、合計得点で勝敗を競います。
- 2) 4回ラリーをして、その後の5球目以降からの攻撃で得点が認められます。
そのため、1 得点が入る中で全員がボールに触れることができます。
- 3) ペアで交互に打たなくてはならないため、すべてのプレイヤーが平等にボールに触れる機会が保障されています。
- 4) ツーバウンドまで OK とし、スリーバウンドしたら、相手チームの得点となります。
- 5) 4回のラリー中は得点が認められないため、ラリーに失敗した場合、失敗した人からラリーを再開します。
例：3人目でラリーが途切れた場合、3人目（3球目）からラリーを再開します。



- コートの広さは、縦が約10m、横が約5mです。
- ネットの高さは、約80cmです。



①～⑤のルールによって、ゲーム中に技術練習の要素をもたせることができ、プレイヤーにとっては「失敗しても大丈夫」という安心感をもちながら打ち合うことができ、技術の向上につながります。

6 サーブ

サーブは1バウンドさせてから、相手が打ちやすい場所へ送り出します。味方→相手と交互に全員が平等に打てるようにします。

1人目がサーブをしたら、次は相手チームの2人目がサーブをします。その次は、味方の3人目がサーブをします。このように繰り返してプレイします。