

スポレックのルール

ゲーム

スポレックは、シャフトの短いプラスチックのラケットでテニスボールと同じ大きさのスポンジボールを打ち合うゲームです。

せまい場所でテニスの醍醐味が味わえ、子供から高齢者まで、手軽に楽しめるスポーツ。

コート

バトミントンコートを使用する。

ネットの高さは、120cm。

人数、ゲームの種類

シングルス（1対1）又は、ダブルス（2対2）

ゲーム

ゲームの進め方

- ・ゲームは1試合3セットおこない、2セット先取した方が勝者となる。
- ・1セット11点先取で行う。10対10はデュースで2点勝ちこした方が勝者となる。
- ・得点は、どちらかのプレイヤーがサービスを失敗したり、正規の返球ができなかった場合、すべてがあいての得点となる。（サービス権関係なし）
- ・コート及びサービス権の選択は試合開始時のトスに勝った方に、優先権を与える。
- ・サービスレシーバーが第1レシーブをした後は、ワンバウンド以内で返球しなければならない。

サービス

- ・サービスは1チーム2本で、1人1本同じチームの2人が打った後、相手チームに移動する。
- ・サービスは自コートサービスコート内より斜め相手側のサービスコート内にバウンドするように打たなければならない。
- ・サービスがネットにかかって相手方のコートに入った時は、もう一度サービスができる。
- ・サービスは腰より下からアンダーサーブで打たなければならない。
- ・第1レシーブは、相手からのサービスがワンバウンドした後、ツーバウンドする前に打たなければならない。
- ・サービスの順序は下図のように、得点ごとに交代する。