



## フェアプレー宣言

私たちは、  
パドルテニスができる環境や相手を尊重し、  
自らの姿勢・行動・礼節に表しながら、  
公正なプレーでベストを尽くすことを宣言します。

### 「セルフジャッジの5原則」

- ① 判定が難しい場合は「グッド」!
- ② 「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!
- ③ サーバーはサーブを打つ前、両足の位置を決めてから、レシーバーに聞こえる声でスコアをアナウンス!
- ④ 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で速やかに!
- ⑤ コートの外の人には、セルフジャッジに口出し無用!

### 「試合の始めと終わりに、あくしゅ、あいさつ」

プレーヤーは、対戦相手とは、試合の終了時だけでなく、  
尊重の意味を込めて、試合の前にも挨拶と握手をしましょう。

## 「NPTAパドルテニスオフィシャルブック2020」について

---

*Paddle Tennis for all!*  
”すべての人にパドルテニスを”



パドルテニスは、いくつかの点を除き、テニスとその競技方法がほとんど同じながらも、テニスに比べて、体からの打点の距離や打球時の反発、ボールのバウンド等が適度なため、ラケットスポーツの経験がない方でも無理なく受け入れやすく、年齢や性別を問わず短期間でゲームを楽しめるようになるのが特長です。

その一方で、テニスより対戦相手との距離が近く、ネットの高さも低いため、技術や体力が向上するに従って、極めてスピーディーなプレー展開となるだけでなく、相手との駆け引きも勝敗を決める大きな要素となってくるという点では、本格スポーツ志向の方でも十分プレーを堪能することができる競技といえます。

本書は、国内パドルテニスの競技性の発展に伴い、より一層、ルールの整備が必要になったことを背景に、2017年に従来の「パドルテニス競技規則」に代わって刊行された「NPTAパドルテニスルールブック」の改訂版です。

オフィシャルルールにつきましては、ポップテニス(アメリカ:パドルテニス)協会、国際テニス連盟、日本テニス協会の規則を参考としたうえで、日本国内における

普及の歴史と現状、およびプレーヤーの安全確保のため、日本パドルテニス協会独自の解釈を加え制定しておりますが、パドルテニスのさらなる競技性の発展や社会通念の変化、テニスルールの改定、皆様からのご質問やご要望に対する解説・補足等の追加により、必要に応じて改定および改編することとなります。

今回の改訂版の刊行にあたりましては、試合中の突発的なケガや暑熱対策のため、メディカルルールおよびヒートルールを独立させたほか、プレーヤーはじめ大会やイベント主催者ならびに指導者が、本書を携帯し、その場で確認しながら活動できるよう「パドルテニスウォームアップエクササイズ(準備運動)」を掲載することにいたしました。また、前刊の「NPTAパドルテニスルールブック」より変更もしくは追加された箇所には、各ページに縦線を入れ示すようにしておりますが、本書内に記載がない大会運営方法等を含め、ご不明な点・ご質問がございましたら、直接日本パドルテニス協会へお問い合わせくださいますようお願いいたします。

一般社団法人 日本パドルテニス協会

TEL&FAX:042-705-6262

npta@paddletennis.gr.jp

# も く じ

## I. パドルテニスルール

ルール1	コートとライン	1
ルール2	ネットとポスト	2
ルール3	パーマネント・フィクスチュア	3
ルール4	ボール	3
ルール5	パドル(ラケット)	4
ルール6	服装とシューズ	5
ルール7	ゲーム中のスコア	5
ルール8	セット中のスコア	7
ルール9	試合の方法	8
ルール10	サーバーとレシーバー	8
ルール11	エンドとサービスの選択	8
ルール12	エンドの交代	9
ルール13	ボールインプレー	9
ルール14	ラインに触れたボール	9
ルール15	パーマネント・フィクスチュアに触れたボール	9
ルール16	サービスの順序	9
ルール17	ダブルスでのレシーブの順序	10
ルール18	サービスの仕方	10
ルール19	フットフォールト	11
ルール20	サービスのフォールト	12
ルール21	サービスとレシーブするとき	12
ルール22	サービスのレット	13
ルール23	レット	13
ルール24	シングルス・リストレイントルール	13
ルール25	プレーヤー・チームの失点	14

ルール26	有効返球	16
ルール27	妨害	17
ルール28	間違いの訂正	19
ルール29	連続的プレー	21
ルール30	コーチング	23
ルール31	審判員の役割	23
ルール32	ソロチェアアンパイア(SCU)方式	27
ルール33	チェアアンパイアが見つからない試合方法	28
付則1	ヒートルール・メディカルルール	33
付則2	熱中症における身体的プレーの限界の判断基準表	36
付則3	タイブレイクのやり方	37
付則4	バドミントンコートを利用したコートの設営手順	38

## II. コード オブ コンダクト(Code of Conduct) 39

## III. 日本パドルテニス協会公認資格 43

## IV. パドルテニス推奨ウォームアップエクササイズ 45

## V. パドルテニス用語集 65