

# テニスを知るともっと楽しくなるよ！

(レッスン中にコーチが使う言葉…)



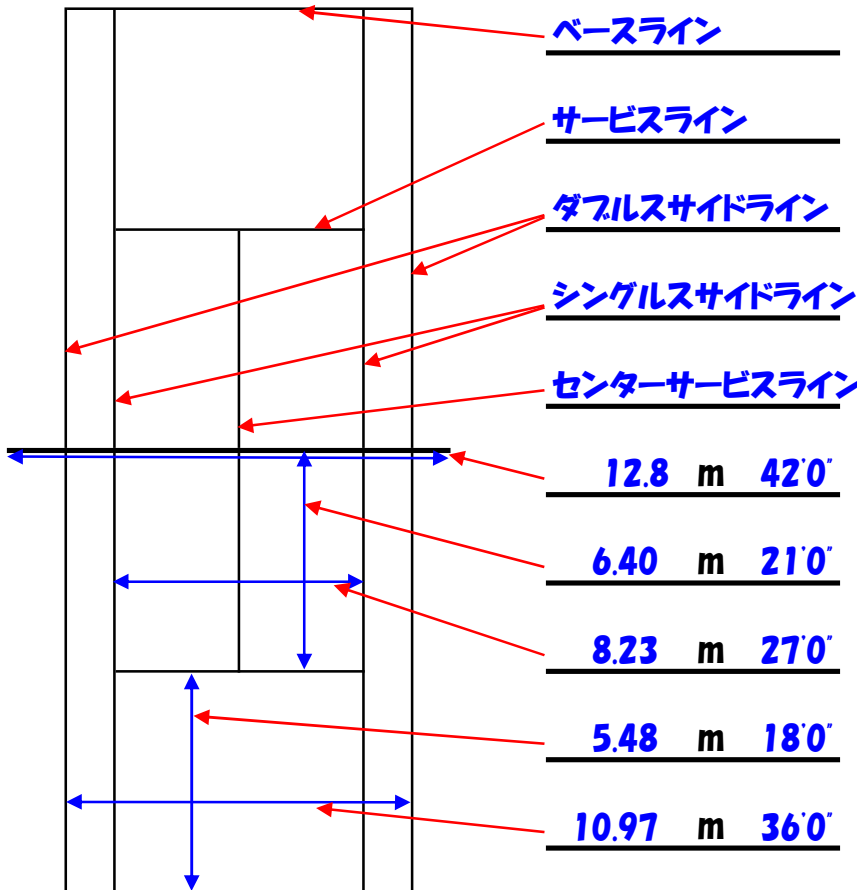
## テニスの動作

- |              |          |
|--------------|----------|
| ボールを待っているかまえ | レティポジション |
| ボールを打つ準備     | テイクバック   |
| ボールを打つ瞬間     | インパクト    |
| ボールを打った後     | フォロースルー  |

## ラケット

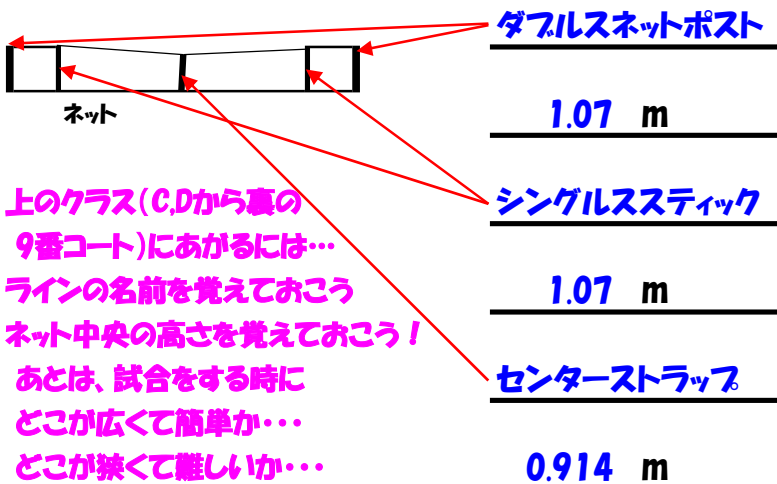


## テニスコートのラインの名前とさまざまな数字



※ ITF Rules of Tennis にはフィート、インチで表記されています。

## ネットとその周辺



上のクラス(C,Dから裏の9番コート)にあがるには…

- ① ラインの名前を覚えておこう
- ② ネット中央の高さを覚えておこう！  
あとは、試合をする時にどこが広くて簡単か…どこが狭くて難しいか…を知っていると便利だよ！

## 点数の教え方

ゲーム中の教え方

★スタンダードゲーム

ポイントなし	0	ラブ
1ポイント	15	フィフティーン
2ポイント	30	サーティー
3ポイント	40	フォーティー
4ポイント	GAME	ゲーム

サーブをしている方から数えるよ！

15-0 フィフティーン-ラブ

15-30 フィフティーン-サーティー

ポイントが同じだったら

30-30 サーティー オール

ってコールします。

3ポイント対3ポイントは

デュース といいます。

デュース のあと1ポイント取った方が

アドバンテージとなります。

同じ方がもう1点取ると

このゲームの勝者になります。

反対に相手が取った場合は

もう一度デュースになります。

## テニスの数字

ネットからサービスラインと

サービスラインからベースラインでは

サービスラインからネットの方が

長いんだよ！

真ん中とはしては

0.156m 約16センチも違います。

真ん中は低くなっています！

シングルススティックは

シングルスサイドラインの

0.914m外側に立てます