

ソフトテニスとは

ソフトテニスとは

ソフトテニスは、ネットを挟んで相手と向かい合い、ラケットを使ってボールを打ち合っポイントを競うスポーツです。自分のコートに飛んできたボールをノーバウンド（コートに一度もつかない状態）か、ワンバウンド（コートに一度だけついた状態）で返球します。

ソフトテニスの試合にはダブルスとシングルスがあり、対戦方法としては個人戦と団体戦があります。

試合は、7ゲームマッチ(4ゲーム先取)か9ゲームマッチ(5ゲーム先取)で行われるのが一般的です。1ゲームは4ポイント先取です。ただし、ファイナルゲームだけは7ポイント先取で行います。カウントのとり方は、0(ゼロ)、1(ワン)、2(ツー)、3(スリー)と簡単に誰にでも判りやすくなっています。

ソフトテニスのダブルスの魅力は、ラリー（球の打ち合い）が続くことや、2人のプレイヤーのコンビネーションの妙技にあります。

ラリーの見どころとしては、シュートボール（速いボール）での打ち合いの迫力はもちろん、ロビング（山なりのゆるいボール）やショートボール（短いボール）を織り交ぜた多彩な攻撃や、スマッシュやボレーなどの華麗なネットプレーが挙げられます。

コンビネーションは、パートナー同士がお互いにカバーし合うだけでなく、相手陣形を崩すような配球をしたり、ポジション取りを変えたりすることによって、味方のプレイヤーがポイントしやすいようにプレーしたり、相手のミスを誘ったりすることもあります。このようなことは平素からお互いの気持ちが通じ合っているから可能なことであり、ダブルスならではの魅力です。

ソフトテニスの特色である2人で協力して1ポイントを獲得するラリーの応酬も楽しませてくれますが、更には、選手の個々の動作に注目するとラリーの応酬とは、ひと味違った競技の楽しみ方ができるはずです。