

# テニスを楽しむためのエチケット（マナー）

## 【心構え編】

**○紳士淑女のスポーツに相応しい、スポーツマンシップに則って楽しいプレーを心がけましょう。**

**特にダブルスの場合、パートナーを不快にするような言動はしないよう注意しましょう。**

- テニスコートに入る際は必ずテニスシューズを着用しましょう。
- 服装は華美でなく清潔で下品にならないようにしましょう。
- コートの中ではガムを噛んだり飴玉をくわえたりしない、特に飲酒をするのは絶対にいけません。
- 練習を始める前には必ず準備体操でウォームアップをして怪我のないようにしましょう。

## 【練習編】

○練習は毎回それぞれ目的（テーマ）をもってステップアップを目指しましょう。

無為に数をこなしても上達しません。自分の得意を伸ばし、不得手を克服するのが練習の目的です。

○練習試合も練習ですから、パートナーを気にし過ぎないでしっかり練習しましょう。

誰でも最初から上手だったわけではなく、先輩に迷惑をかけながら上達するのです。

また上手な人も自分が下手だったころを思い出して優しく指導してあげましょう。

## 【実践編】（◎はルール）

**◎サーブの前には必ずスコアを相手に聞こえるように大きな声でアナウンスしましょう。**

**レシーバー側もサーバーのスコアアナウンスに同意の合図をしましょう。**

（毎回相手にちゃんと聞こえるようにアナウンスしている人は非常に少ない。）

◎サーバーはレシーバーの準備ができていることを確認してからサーブをしましょう。

レシーバーもできるだけ早く準備態勢に入ること。

不必要に長く（20秒以上）ゆっくりすると不当な遅延となる。（1回目警告、2回目以降失点。）

**◎アウト、セーフの判定は自分に都合よくしないこと。（自分で判定できなかつたらセーフです。）**

**アウトやフォルトのコールは瞬間的に相手に聞こえるようにしましょう。**

◎フットフォルトに気をつけましょう。

（公式試合でも殆どの人がフットフォルトを気にしていない。）

◎試合中に自分のコート近くに他のコートからボールが転がってきた場合は試合を中断し（「レット」）、

拾って返してあげましょう。相手に拾わせない。逆に自分のボールが相手コートに転がった場合に

相手コートに拾いに行ってはならない。（コートの後ろ側でも同じです。）

○試合中にプレーヤーの許可なくコートの後ろを通過してはいけない。

○コートチェンジの際はお互い時計回りに移動すれば相手と交差しなくて済みます。

○転がっているボールを相手プレーヤーやパートナーに返す際は、相手の目を見て「ボール行きま〜す。」

と声をかけて、2〜3バウンドの取り易いボールを返球してあげるようにしましょう。

○コートの後方や横に転がったボールは最後に関わった人が取りに行きましょう。

年齢の若い人や男性だから取りに行くべきだと決められているわけではありません。

◎コート外の間人（プレーヤー以外の人）は、アウト、セーフに関する声を発したり、プレーヤーにコー

チをしてはならない。また、プレーヤーも誰からもコーチやアドバイスを受けてはならない。

○試合が終わったら、勝ち負けに関わらず気持ちよく握手をして分かれますよう。

◎大会に出場の場合は時間厳守すること。（公式試合では基本的には15分以上の遅刻は失格。）