

# ルール・マナー講習会

2022(令和4年)



長崎県テニス協会 審判委員会

長崎市テニス協会 審判委員会

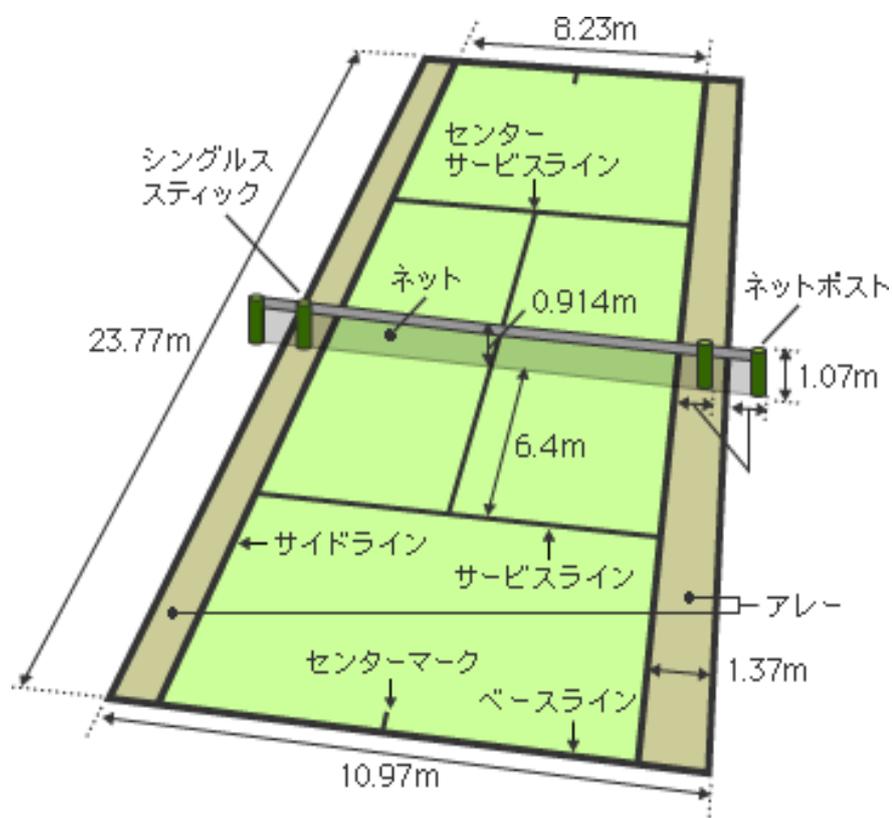


皆、ネットの高さは知っているかな？ 僕たちは知らなかったよ。一緒に勉強しよう！！

## 1. テニスコート

テニスコートのサイズは、シングルスコートは縦 23.77m、横 8.23mで、ダブルスコートは縦 23.77m、横 10.97mです。

ネットの高さは、両サイドのネットポストの部分で 1.07m。中央の高さはストラップで押し下げて 0.914mにします。このネット中央に設けられたストラップを「センターストラップ」と呼び、ストラップの幅は5cm以下で、色は「白」と決められています。

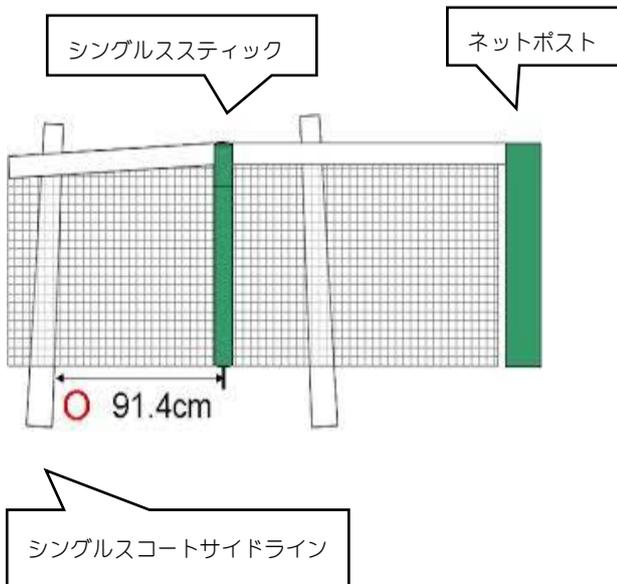


また、シングルスを行う場合は、シングルスコートのサイドラインの外側から 0.914mの位置にシングルススティックを立てます。

では、ネットを張り、シングルスティックを立てて試合の準備をしましょう！

ネットは十分に引っ張りましょう。たるみがあってはいけません。

その後、シングルスコートのサイドラインの外側から 0.914mの位置にシングルスティックを立てます。



0.914m(91.4cm)は、シングルスコートのサイドラインの外側からシングルスティックの中央部分までです。

もう一本のスティックはネットの反対側の同位置に立てます。

シングルスティックを立てたら、スコアボードと選手が休憩時に使用するベンチを用意しましょう。

## 2. 服装

男子のウェアはシャツとショーツ、女子も同じかスカート、またはワンピースが主流です。公式試合ではテニスに不適切な T シャツやランニングシャツ等でのプレーは認められていません。ウォームアップスーツやジャージなどは、ウォームアップ時のみでプレー時には着用できません。

ダブルスのウェアについては、パートナー同士の色の制限を設けない。

女子の服装で、レギングス(くるぶし丈の長いスパッツ)の着用可。

また、男子のレギングス着用に関しては各大会のレフェリー判断。

試合におけるプレーヤーの服装及び用具についてもロゴの大きさや数について制限があります。

女子服装(ショーツ・スカート・パンツ・帽子・ヘッドバンド・リストバンド・)ロゴについては以下の様に赤字は 2022 年ルールブック変更事項 P148。

13 cm<sup>2</sup>以内の製造業者ロゴを前後どこにでも2つ、または 26 cm<sup>2</sup>以内の製造業者ロゴを一つ。

レギングスには、13cm<sup>2</sup>以内の製造業者ロゴを一つ。太ももの中央よりも長い丈のレギングスは、

スカートやパンツ無しでの着用可。その場合は、13 cm<sup>2</sup>以内の製造業者ロゴを2つまたは、26 cm<sup>2</sup>以内の製造業者ロゴを1つ。

リストバンドは、19cm<sup>2</sup>以内の製造業者ロゴを1つ。帽子・ヘッドバンドは19.5cm<sup>2</sup>以内の製造業者ロゴを1つ。19.5cm<sup>2</sup>以内の商業ロゴを頭部の側面に1つ。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P148.149)



#### ◆マスクのロゴ

- マスクには26cm<sup>2</sup>の製造者ロゴまたは商業ロゴ1つを顔の横につけられる。
- 選手はスタートオブマッチから試合終了までは外しても構わないが、会場内ではマスクを着用する。
- 審判、大会スタッフは、会場内では常時マスクを着用する。
- 審判員は選手と話す時、マスクを着用した上で十分な距離を取る。
- コート上でトレーナーが手当をする場合は、選手もマスクを着用する。

#### 3. 時間は厳守 ここ、気を付けて！

選手が試合へ遅刻した場合、試合開始時刻から15分以内にプレーの用意ができない場合はレフェリーの最終判断でノーショウ(無断欠場)となります。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P147)

#### 4. 試合のボールは誰が取りに行くのかな？

試合球は、審判員がつく場合は審判員、セルフジャッジの場合は通常ドロ番号が小さな選手(若番)が受け取るようになっています。

大会ごとに注意事項等に記載されていますので確認するようにしましょう。

オーダーオブプレー(対戦表)を確認したら試合をするコート付近で待っていきましょう。

#### 5. スタートオブマッチ

スタートオブマッチとは、両選手がコート到着後、試合開始まで決められた時間に従ってウォームアップを行うルールのこと。

○両選手がコート内ベンチに到着後、1分以内にネット中央へウォームアップの準備をして集まる。トス後(コイントス/ラケット回し等)、決められたウォームアップを開始する。

○決められたウォームアップ終了後、1分以内に準備して試合を開始する。

※ウォームアップ前後の1分を超過した選手には、『スタートオブマッチバイオレーション』が科せられる。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P134,151)

## 6. サービスとエンドの選択

試合前にどちらが先にサーブを打つか、どちらのエンドにするかは、ウォームアップ前にトスで決めます。

方法は審判員がいるならコイントス。セルフジャッジの場合はラケットを回して決めます。

トスで勝った側には「サーブカリタンの選択」「エンドの選択」「権利を譲る選択(相手に選ばせる)」の3つの内のいずれかを選ぶ権利があります。トスを行ったらウォームアップに入ります。(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P12)

サーバーはサーブを打つ前に、その都度ポイントをコールしましょう。

また、サーブを打つ前には必ず相手がレシーブの準備ができていないかを確認することもマナーのひとつです。コールしたポイントが間違っていると思った場合は、すぐにアピールしましょう。アピールしないでレディポジション(構えの姿勢)をとると、サーバーのコールを認めたということになり、あとで抗議をしても受け入れられません。

## 7. 時間の制限

プレイヤーは試合中に不当な遅延をしてはいけません。

ポイント終了時 → 次のポイントのファーストサーブを打つまで25秒以内

ゲーム終了時 → エンドの交代がない時は、次のゲームの第1サービスを打つまで25秒以内。エンドを交代する時は、次のゲームの第1サービスを打つまで90秒以内。

3セットの場合、各セット終了時 → 120秒のセットブレイクとなります。

違反に対してはタイムバイオレーションが科されます。

## 8. トイレットブレイクと着替え

トイレットブレイクは、男女ともにセットブレイク時に取ることができます

ただし状態が深刻であるとアンパイアが判断した時は、緊急措置としてトイレットブレイクを認めます。男子の着替えについては、以下の様に赤文字の所が2022年変更になりました。

着替えはセットブレイク時、女子はトイレットブレイクを使ってコートを離れることが許されるが、男子はコート上での着替えについては不都合がある場合に限りコートから離れることができる。トイレットブレイクの時間は男女とも理にかなった時間内とする。

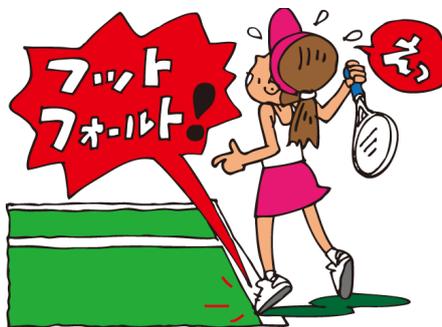
(赤文字は、2022年ルールブック変更事項。P140)

試合の フォーマット	男女共通	
	シングルス	ダブルス
3セットマッチ	1試合1回	1試合ペアで2回

\* 8ゲームプロセットの場合なども同様です。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P140)

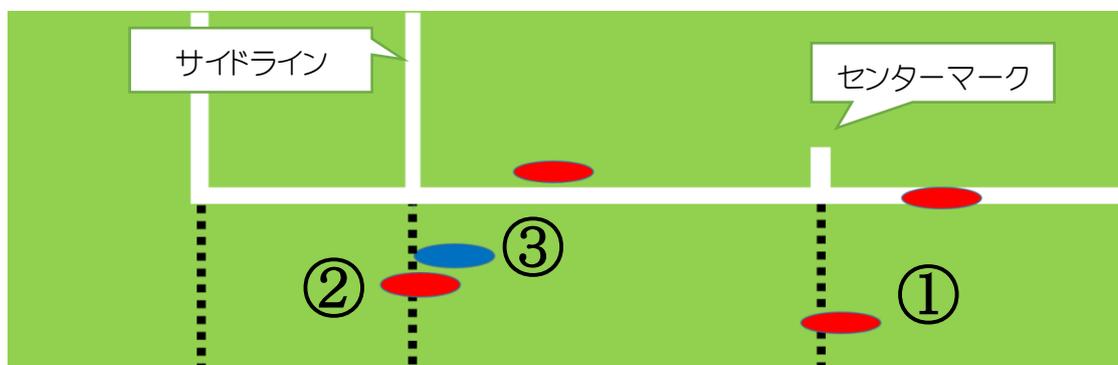
## 9. フットフォールト



サービスを打つ前は、ベースラインの後ろでセンターマークとサイドラインの延長線にはさまれた範囲に両足とも入っている位置に立ちます。

- ① センターマークの仮想延長線を踏んだらNG!
- ② サイドラインの仮想延長線を踏み越したらNG!
- ③ ただし、サイドラインの延長線上を踏むのはOK!

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P15)



(※上の図は、シングルスの場合です。)

## 10. タイムバイオレーション

プレーヤーは、試合中に不当な遅延をしてはいけません。

サーバーがサーブをしようとした時には、レシーバーはサーバーの理にかなったペースに合わせて、レシーブの構えをしなくてはなりません。スローペースのプレー(25秒、90秒、120秒ルールの違反)に対してはタイムバイオレーションが科されます。

1回目はウォーニング(警告)、2回目以降はサーバーかレシーバーかによって次のように科されます。

- サーバーはフォールトが科される
- レシーバーはポイントペナルティが科される

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P151-152)

## 11. スポーツマンシップに反する行為

ゲームの遅延 ・ ボールの乱用  
ラケットの乱用 ・ 言葉による侮辱など  
違反に対してはコードバイオレーションが科されます。  
1回目は警告、2回目は失点、そして3回目以降は1ゲームを失うという厳しいルールです。  
(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P146-154)



## 12. セルフジャッジの方法

ジャッジのコールは、相手に聞こえる声と相手に見えるハンドシグナルを使って速やかに行いましょう。

きわどい位置にボールが落ちて迷うケースもありますが「迷ったら相手に有利な判定」をするのがセルフジャッジのマナーとされています。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P203-205)

### ここ、気を付けて！

「フォルト」「アウト」「グッド」はネットから自分側のプレーヤー・チームがコールできます。そして、「ネット」「スルー」「タッチ」「ノットアップ」「ファウルショット」は両プレーヤー・チームがコールできます。

### ここ、気を付けて！

インだったボールを誤って「アウト」または「フォルト」とコール(ミスジャッジ)しましたが、直ちに訂正(コレクション)した場合は、1回目は故意ではない妨害としてポイントレットになります。ただしミスジャッジの前に打たれたボールが明らかなウイニングショット又はエースだった場合は、ミスジャッジをしたプレーヤー・チームの失点となります。

そして、2回目以降は失点となります。

また、ダブルスで一人が「アウト(フォルト)」、パートナーが「グッド」とペアの判定が食い違った場合、ペアのどちらも引かないなら失点です。

ただし、食い違ったとしてもすぐに訂正した場合はウイニングショットでなければポイントレットとなります。そして、2回目以降は失点となります。

ただし、ネット、ストラップまたはバンドに触れたサービスを、一人が「フォルト」、パートナーは「レット(グッド)」とコールした場合は「サービスのレット」となります。

### 13. 筋ケイレン

筋ケイレンの場合、選手はエンド交代時またはセットブレイクの時間内に限り処置を受けることができる。筋ケイレンの処置でMTO(メディカルタイムアウト)は与えられない。

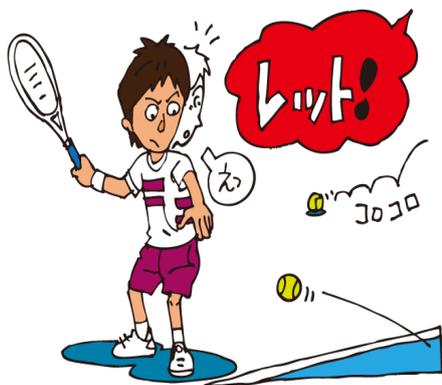
選手がプレーを続けることができないほど、筋ケイレンの症状が重いと、トレーナーまたはドクターが判断した場合、選手は治療を受けるために、次のエンドチェンジ、またはセットブレイクまでポイント及びゲームを失うこととなる。

1 試合中、筋ケイレンに対して 2 回まで、エンドチェンジまたはセットブレイクの時間内でメディカルトリートメントを受けることができる。その 2 回は連続していなくても良い。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P137,138)

### Q & A

#### ◆試合中、こんな時はどうするの？



Q: セルフジャッジの試合中、プレー中に隣のコートからボールが転がってきました。そのままプレーを続けますか？

A: このような場合、ボールを踏んでケガをする事もあるので「レット」をコールしましょう。勿論、どちらの選手がコールしてもかまいません。ポイントのやり直しで、第1サービスからとなります。

ただし、ポイントが決まってから「レット」をコールしても認められません。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P56-57)

#### ◆こんな場合は？

Q: インプレー中、コート上にあるボールを蹴飛ばしちゃった！

A: 第2サービスからのインプレー中、第1サービスのフォールのボールを誤って蹴飛ばした場合、チェアアンパイア(チェアアンパイアがつかない試合では相手プレイヤー)がプレーを妨害したと判断した場合、「レット」をコールする事ができます。2回目以降は、その度に相手への故意の妨害となり、失点となります。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P57-58)

Q: サーバーが既にセカンドサービスのモーションに入っていた時、フォルトだったファーストサーブのボールがコート上に転がっていたのを、相手プレイヤーが気になり注意して止めた。これは妨害になるか？

A: 注意した相手プレイヤーの妨害になる(失点)

※ ポイントが始まった時、すでにコート上に転がっていたボール、または他の物体がプレー中邪魔になった⇒これは妨害ではない

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P20 規則 26 妨害)

Q: 8ゲームプロセットの試合方式で行われていた試合で7-7の時、間違っタイブ레이크をしてしまった。カウントが2-3で間違いに気づき、試合が止められアドバンテージに戻しカウント 30-40 で試合を続けた。

A: 最初の1ポイントだけをプレーしたのであれば、直ちにアドバンテージ・セットに戻し、第2ポイントがインプレーになった後で気づいた場合はこのセットだけはタイブ레이크・セットでプレーを続ける。この試合の場合は、タイブ레이크・セットをそのまま続け取った方が勝ちとなる。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 規則 27 間違いの訂正(f) P21)

#### ◆ノード方式について

②デュースの後、ノードでプレーすべき所をレシーバースチョイス無しでデュースコートから1ポイントプレーし間違いに気が付いた場合は、その結果をそのまま成立させ、そのゲームは終了したものとする。

(赤文字は、2022年ルールブック変更事項 P60)

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P59)

#### ◆コンタクトレンズとメガネ

Q: 試合中、コンタクトレンズを落しちゃった！ メガネが壊れちゃった！！

A: メガネあるいはコンタクトレンズを着用して試合を行っているプレイヤーは、それらが破損した、または汚れて不具合になった場合、理にかなった時間でコートを離れて取り替えに行くことができます。

#### ◆電子機器の使用

プレイヤーは、試合中いかなる電子機器も使用することができない。スマートウォッチは電源が切られた状態でも試合中の着用は認められない。

(赤文字は、2022年ルールブック変更事項 P55)

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P55)

#### 14. 大会フォーマット ラウンドロビン方式

出場者が総当たりで対戦する大会をラウンドロビン方式といいます。

	A	B	C	D	勝敗	順位
A		75 75	46 61 60	60 60 (W0)	3勝0敗	1位
B	57 57		16 16	06 06	0勝3敗	3位
C	64 16 06	61 61		60 60	2勝1敗	2位
D	06 06(WD)	60 60	06 06		1勝2敗	4位

※W0(不戦勝) WD(棄権)

\* ラウンドロビン方式における順位は以下の優勢順位 1～5 の順に決定します。

優先順位 1 : 完了試合数の多いチーム(者)を上位とする。

ノーショー、ウィズドロー、リタイアをした試合は完了試合とならない。  
ただし、その相手チーム(者)は完了試合となる。

優先順位 2 : 勝率の高いチーム(者)を上位とする。

チーム戦の勝率 = 勝利した対戦チーム数 ÷ 総対戦チーム数

個人戦の勝率 = 勝利した試合数 ÷ 総試合数

優先順位 3 : 2チーム(者)が同率になった場合はお互いの対戦結果(直接対決)の勝者。

優先順位 4 : 3チーム(者)が同率になった場合は、以下の要素で順位を付ける。

(1) 総勝利試合数の多いチームが上位(チーム戦)

(2) (1)が同じ場合、全試合での取得セット率が高いチーム(者)が上位

取得セット率 = 取得したセット合計数 ÷ 全試合のセット合計数

(3) (2)が同じ場合、全試合での取得ゲーム率が高いチーム(者)が上位

取得ゲーム率 = 取得したゲーム合計数 ÷ 全試合のゲーム合計数

優先順位 5 : 上記優先順位 1～4 によって順位が確定できない場合は、大会要項に明記する方法、または大会運営委員会の競技に従って決定

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P132～133)

## 15. コーチング

観客やコーチがコート外から声やしぐさで合図を送ってはいけません。

試合中、コーチなどからアドバイスを受ける事は許されていません。団体戦の場合、エンドチェンジをする時にかぎり、**コート上のベンチにいる**コーチやキャプテンからアドバイスを受ける事ができます。

(赤文字は 2022 年ルールブック変更事項 P154)



### 応援とコーチングの違い

「ナイスショット、頑張れ、先リード、ポイント、もう一本」などは応援でOK！

「前に出る、ロブを使え、もっと振り抜け」などは技術・戦術の指導になりNG！

勿論、試合中にコート外から介入したり、コート内に入っの助言はNG！です。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P59)

## 16. 天候



雷雨が接近している場合は、試合を中断する事ができます。稲妻が目撃されてから30秒以内に会場にいる全員が安全な場所に避難しましょう。

最後の稲光が目撃されてから30分経過し、最後の雷鳴を聞いてから30分経過するまでは試合を再開するべきではありません。

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P136)

## 17. 水分補給

気温が高い日のテニスで気をつけたいのが熱中症です。熱中症になるとめまい、吐き気、けいれん、頭痛などの症状が出て、重度の場合、生命の危険も伴う可能性があります。

一度に多くの量を飲むのではなく、テニスをする前からこまめに水分を取るようにしましょう。



## 18. ヒートルール

会場での気温が摂氏 40.1 度以上になった場合、または WBGT が 32.2℃以上になった場合は、試合の中断及び開始の遅延を検討する。進行中の試合を中断するのは、セット終了時とし、開始前の試合についてはこの基準を下回るまで開始を遅らせる。

(2022 年ルールブック変更事項 P135)

### 熱中症に関する情報源

- 環境省 : 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 気象庁 : HP(気象情報、高温情報など)  
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
- JTA : 熱中症防止5か条順守の呼びかけについて

(JTA TENNIS RULE BOOK 2022 P135 )参照

※出典(本文章は JTA テニスルールブック 2022 を JTA の許可を得て転載したものです。  
本文章を他の目的でコピー又は複製しないようにお願いします。)

\*\*\*\*\*  
2022 年 (令和 4 年) 5 月  
編集 : 長崎県テニス協会 審判委員会  
長崎市テニス協会 審判委員会  
\*\*\*\*\*

## コンプライアンスについて

### ●コンプライアンス

\* 法令遵守と訳されるが、一般的に次のルールの遵守が求められている

- 法令(国が定める法律や政令、都道府県の条例など)
- スポーツ団体が定める定款や規程
- スポーツ固有のルール(競技ルール・フェアプレイ精神・スポーツマンシップなど)
- 倫理・モラル

\* 社会的に認識されているルールの遵守と理解するのがより適切

- スポーツ団体も社会の一員であり、ルールを守って人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献すべきという考え方(スポーツの社会的責任)

### ●コンプライアンス違反(不祥事)

\* スポーツ団体に生じる典型的なルール違反

- 暴力・セクハラ・パワハラ
- 金銭問題(不正経理・助成金の不正受給等)
- ドーピング(違法薬物の使用を含む)
- 倫理・モラル違反(コロナ禍の自粛ルール違反・SNS での不適切発言・不倫等)
- 交通違反(飲酒・無免許・人身事故等)
- 反社会勢力との交流
- その他ルール違反(代表選考問題等)

### ●暴力・ハラスメント

\* 人権を侵害する違法な行為である

- 刑事上(暴行・傷害・脅迫・強要など)も民事上も違法な行為
- スポーツ界は、暴力・ハラスメントを禁止している  
「スポーツ界における暴力根絶宣言」(2013)

\* それでも繰り返される暴力・ハラスメント

- 「指導方法がわからず型」「感情コントロールできず型」への対応
- 指導者だけでなく、アスリート・その保護者・支援者を含めた意識改革の必要性

• Human Rights Watch「数え切れないほど叩かれて」(2020)

数えきれないほど叩かれました。……集合の際に呼ばれて、みんなの目の前で顔を。血が出てたんですけど、監督が殴るのは止まらなかったですね。ちょっと鼻血が、と言っただんですけど止まらなかったです。 —ダイキ・Aさん(23歳 福岡県)

## ●暴力・ハラスメント根絶に向けた取り組み

1. 暴力は許さないとの競技団体としての宣言  
⇒ 倫理規程・懲戒規程を作成し公表する
2. 暴力を許さないとの競技団体としての毅然とした行動  
⇒ 不祥事が生じた場合、規程に沿って適切な処分を行う
3. 暴力に頼ろうとする指導者等への教育  
⇒ 定期的に研修を実施する
4. 隠蔽を許さない対応  
⇒ 不祥事に関する報告の義務化・報告遅れに対する制裁

## ●ルールに基づく適切な懲戒処分の必要性

\* スポーツ仲裁においてスポーツ団体の懲戒処分が覆される事案多数

## ●ドーピング

\* なぜドーピングが禁止されるか？

- ・スポーツの価値を害する
- フェアプレー（競技の公正）・競技者の健康・遵法の姿勢・青少年への悪影響など

## ●アスリートに課される厳しい義務と制裁

- ① 自ら摂取するものについて責任を負う
- ② 医師の選定及び医師に禁止物質を投与しないように伝達すべき責任を負う  
・治療のために禁止物質を含む薬を服用する必要がある場合、TUE（治療使用特例）を事前に得る
- ③ 自己の飲食物への接触を許している人の行為についても責任を負う  
・ドーピング検査で陽性になった場合、原則 4 年間の資格停止処分

## ●困った時は、JTA コンプライアンス通報相談窓口へ連絡することができる

## ●JTA ホームページ → 情報 → インテグリティ関連

<一般相談窓口> [madoguchi@jta-tennis.or.jp](mailto:madoguchi@jta-tennis.or.jp)

<選手相談窓口> [desuku@jta-tennis.or.jp](mailto:desuku@jta-tennis.or.jp)

※ 出典：JTA 審判委員会・コンプライアンス委員会

## ■ テニス用語

- アドバンテージ : デュースでポイントを取り相手より有利に立った状態。  
次にポイントを取ればゲーム終了。
- アレー : シングルスとダブルスのサイドラインの間の細長い区域のこと。
- インプレー : サーブが打たれてからポイントがきまるまで。
- エンドチェンジ : 奇数のゲームが終了したら、お互いに場所を交換すること。
- スルー : 試合中に打ったボールがネットの目をすり抜けて相手のコートに落ちること。
- セルフジャッジ : 審判なしで試合すること。
- タッチ : ボールが体にふれた、体にネットにふれた、ラケットにかすったなど
- ダブルフォルト : 第1.第2サービス共に失敗し相手に得点が入ること。
- デュース : 40-40 のカウント状態。
- ネット : サービスがネットに当たったあと、レシーバー側へ超えた場合。
- ノットアップ : コートでツーバンウンド以上したボールを打ち返すこと。
- ノットレディー : 相手がまだ構えていない状態でサーブを打ってしまった状態をいい、サービスのやり直しになる。
- ファウルショット : 2度うち(わざと)、またはネットを超えて返球した場合。
- フォルト : サービスがサービスボックスにはいらないこと。
- レット : 他のコートからのボールの侵入や、サーブがネットにふれて相手コートに入ったりした場合、プレーをやり直すこと。



むずかしい言葉ばかりだね～  
少しずつ、覚えていこう！！