

## リフレッシュテニスクラブ マナー心得

高齢者が集うテニスサークルです 練磨・勝負にこだわり過ぎず  
思いやりを持ち、安全に、楽しく、プレイしましょう。

### 【1】サーバーのコール

- ① **サーバーはサービストスの前に「相手に聞こえるよう大きな声でカウントコール」**しましょう。  
つついカウントを忘れがちです、大きな声でコールし、カウントを双方で確認しましょう。  
聞き取りにくい場合（大声がでない体調や騒音・強風など）は他のメンバーで復唱しましょう。

### 【2】ポイントの判定

- ① **判定が難しい場合は相手に有利にジャッジ**しましょう。（日本テニス協会）
- ② **ジャッジコールは相手に聞こえるように、またハンドシグナルを使う方法もあります。**  
参考：「OUT」は人差し指を立てて手を上げる、「IN」は指を揃えて手の甲で示す。

### 【3】隣のコートからボールが入って来た場合

- ① **「レット(タイム)」とコールをしてプレイを中断し「1st サーブ」**からやり直しましょう。  
ボールがコートに入ったらケガのリスク軽減の為、ゲームの中断を優先しましょう。  
ボールを他コートに入れた側はゲーム中のメンバーに中断の判断を任せますが、  
危険な場合はコートの外から声がけを行いましょう。

### 【4】コート上でのテニスボールの渡し方

- ① **相手が「取りやすいバウンド」**になるようボールを渡しましょう。  
ノーバウンドであったり適当に転がすようなことはせずに思いやりをもって渡しましょう。  
気づいていないときは「ボールいきます」の一言をかけましょう。
- ② **サーバーにボールを渡す場合は、「サーバーに遠い人から」**ボールを渡しましょう。  
但し、必ず遠い人からという事は無く、効率的にサーバーが取れるよう配慮が大切です。  
コートチェンジの時に直接渡すか、デュースサイドのサーブ位置に置く方法もあります。

### 【5】ゲームスタート・終了時の挨拶

- ① **ゲーム開始時、終了時は「挨拶」**をしましょう。  
開始時：「おねがいします」、終了時：握手、ラケットタッチ、挨拶等。

### 【6】コートを横切るときの注意点

- ① **テニスコートの後ろを横切るときは、ラリーが途切れてからさっさと通るように**しましょう。  
プレー中に後ろを通ると危険ですし、プレイヤーに迷惑がかかるので注意しましょう。  
また逆に待っている人がいたら「どうぞ」と言って通してあげましょう。

### 【7】準備と片付け

- ① **準備と片付けは「手分けして自主的に」**行いましょう  
準備：ネット張り、ネット高さ調整、対戦ボード準備、Newボール開缶時の記入等  
片付け：ブラシ掛け、対戦ボード片付け、ボール収納（試合ボール、持帰りボール）等

### 【8】ウォームアップ中の安全注意

- ① **1コート 6名(3対3)以下で、隣との距離を確保し、危険な時はラリーを即中断**しましょう。  
無理してボールを追わず、またボールが足下にあるなど危険な時は声がけしましょう。

### 【9】楽しく、気分良くプレイするために

- ① **ナイスプレイには「拍手やナイスショットの声かけ」**をしましょう。  
ナイスプレイができ褒められれば気持ちの良いもの、明るく楽しいプレイを心がけましょう。
- ② **「ヤジ・教え魔」**は慎みましょう。  
タイムリーなアドバイスはありがたいもの、ただし度が過ぎないように注意しましょう。

### 【10】その他

- ① **「準備体操は入念に行い」**コートに入りましょう。また**「熱中症対策」**も充分に行いましょう。  
無理せず、水分補給をしながら適度に休憩をとるなど、体調管理には気を付けましょう。
- ② **事故/けがなどによる「補償は自己責任」**でお願いします。  
本会（団体）として現状は傷害保険等には加入していませんのでご了承願います。