

# みっきいリーグ参加の皆様へ【お願い】

施設の利用ルール、卓球のルールを守ってフェアプレイ精神で参加しましょう。

1. 試合コートから離れる時は、試合順を確認の上、同一ブロックの人に声掛けしましょう。(着替え等) ※進行はみんなで協力しましょう。
2. サービス・ルールを守って、楽しく試合しましょう。
  - ・サービスは16cm以上トスしましょう。(目安はネットの高さ)
3. 大人も子供もお互いを「リスペクト(尊敬)」し、アドバイスは素直に受け入れましょう。

★みっきいリーグは「老若男女問わず」です、この良さをご理解下さい★

# サービスのルール

出展:卓球王国WEB「卓球 初心者ナビ キホンのルール・サービスのルール」から引用  
[http://world-tt.com/ps\\_beginner/beginner\\_top.php?no=7](http://world-tt.com/ps_beginner/beginner_top.php?no=7)

## ①構えは「ボールを手のひらの上」

サービスを出す時は、フリーハンド(ラケットを握っていないほうの手)の「手のひら」の上にボールを置き、いったん静止させます。

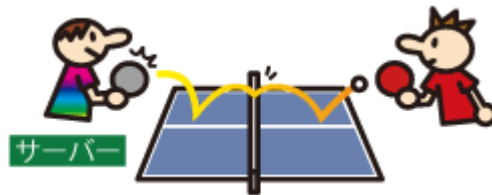


## ②16cm以上トス、落下中に打つ

続いて、手のひらの上のボールを、回転させることなく、ほぼ垂直に16cm以上トス。

トスしたボールが落ちてくる途中で打球します。

自分のコートに1回、相手コートに1回バウンドさせればサービス成功!



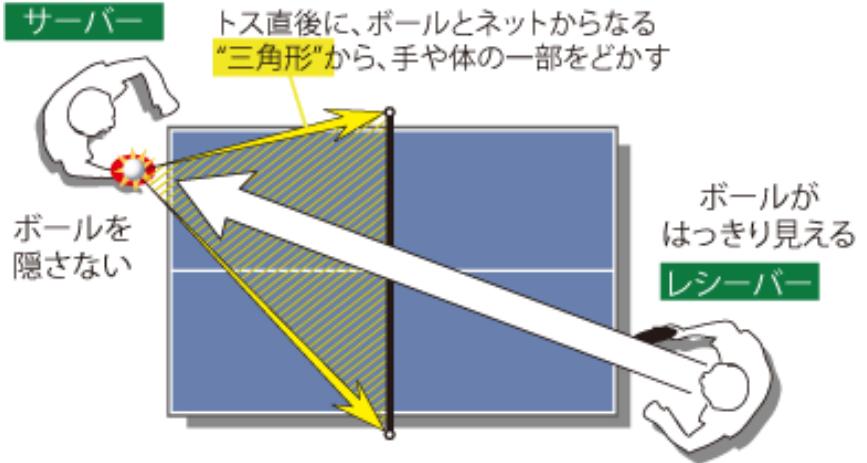
ネットに触れてから相手コートに入った場合(ネットイン)、「レット」つまりノーカウントでやり直しになります。

ネットに触れてから、相手コートに入らなかった場合はミス(相手の得点)

## ③ボールを相手にはっきり見せる

トス直後から打つ瞬間まで、相手(レシーバー)にボールをはっきり見せる必要があります。

**体や衣服などでボールを隠すのはダメ!**



## ④その他、サービスに関する決まり

ボールをトスしたが空振り……サービスミス(相手に1点)  
相手が構えていない時に出すと……レット(やり直し)  
足音や大声……あまりに酷い場合は、審判にバッドマナーとして警告される

