

2026年度 ルール講習会

JLTF埼玉県支部審判委員会

＊ フェアプレイはスポーツの基本です。フェアプレイとは？

- ① ルールを守る、
- ② 対戦相手をリスペクトし、
- ③ スポーツマンシップにのっとり、正々堂々と戦うこと。

コート内では時としてトラブルが起きます。その多くはセルフジャッジの試合におけるスコアの食い違いやジャッジの判定に関してです。

日本テニス協会は、試合でのフェアプレイ向上のため、セルフジャッジ5原則の順守の呼びかけを行っています。

セルフジャッジ 5 原則

- ① 判定が難しい場合は、「グッド」（相手に有利に）！！
- ② 「アウト」または「フォールト」はボールとラインの間にはっきりと空間が見えた時！！
- ③ サーバーはサーブを打つ前、レシーバーに聞こえる声でスコアをアナウンス！！
- ④ ジャッジ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！！
- ⑤ コートの外の人、セルフジャッジへの口出しはしない！！

★次のような時は、レフェリー又はロービングアンパイアを呼びましょう★

- ① 相手プレイヤーの言動やコール、フットフォールト等に疑問、不服がある時
- ② プレーヤー同士で解決できないようなトラブルが起きた時
- ③ けがや体調不良でメディカルタイムアウト、またはメディカルトリートメントを取りたい時
- ④ 試合中、トイレ、着替え、ヒートルール等でコートを離れたい時
- ⑤ リタイアしたい時
- ⑥ 相手選手からの故意の妨害（ヒンダランス）があった時

＊ 2022～2026年度ルール改正点

- ① 電子機器の使用 P45
 - ・スマートウォッチは、電源が切れられた状態でも試合中の着用は認められない。
 - ・データーを確認する画面のついていないWhoopデバイスは着用することができる。
 - ・電動ファン付きジャケット、ベストの着用及び電動ファンについては、各エンドチェンジ・セットブレイクの時間内に限り使用することができる。
- ② ノーアドでの間違いの訂正方法の変更 P49
- ③ 誤ったコールを訂正した場合 P195
- ④ トイレブレイクと着替え P124
- ⑤ 服装規定 P132
- ⑥ フットフォールトはレフェリー（アシスタントレフェリー）、ロービングアンパイアのいずれかがコートの内外から取れる。

【基本的なルール】

規則 1 コート



- Q1 ネット中央の高さは？
- Q2 ダブルスコートでシングルススティックの立て方は？

規則 3 ボール

- Q3 ポイントが終わった時ボールが柔らかくなっていた。ポイントのやり直し？

規則 4 ラケット

- Q4 ラケットのストリングに振動を抑える器具を取り付けても良いか？もしよいなら、どこに取り付けたらよいか？
- Q5 インプレー中にストリングが切れた。そのままプレーをしてもいいか？サーバーとレシーバーの場合

規則 5 ゲーム中のスコア

- Q6 第1セット6－6タイブレークとなった。タイブレークの1ポイント目は紅組のサーブ。そのタイブレークゲームは白組のサービスエースで終わった。第2セットのサーバーは誰？エンドはどうなる？

規則 9 エンドとサービスの選択

- Q7 トスの勝者が選べるものは何？
① ② ③

規則 1 2 ラインに触れたボール

- Q8 ラインに触れたボールはコート内に正しく入ったものとみなされる？

規則 1 4 サービスの順序

- Q9 第1セットのサーバーの順番を第2セットで変更できる？

規則 1 8 フットフォールト(規則16 サービス参照)

- Q10 どちらの足も、ベースラインまたはその内側のコートを踏まなければフットフォールトにならない？

規則 1 9 サービスのフォールト

- Q11 ペアに直接当たったら？ Q12 相手プレーヤーに直接当たったら？
- Q13 ネットに当たったボールが直接相手プレーヤーに当たったら？ Q14 打とうとして空振りしたら？
- Q15 サーバーが打つのを止めてボールをつかんだら？

規則 2 2 サービスのレット

- Q16 レシーバーが返球の用意ができていない時にサービスが打たれたら？

規則 2 3 レット

- Q17 インプレー中、他のボールがコートに転がってきてレットがコールされた。第1サービスはフォールトして始まったポイントだった場合、やり直すのは第1サービスから？第2サービスから？

規則 2 5 有効返球

- Q18 ダブルスの時、ネットポストに当たって正しく入ったサーブは有効？
- Q19 ダブルスの時、ネットポストに当たって正しく入ったレシーブは有効？

規則 2 6 妨害

- Q20 故意ではない2度打ちは、妨害になるか？
- Q21 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の邪魔になった。これは妨害か。

規則 2 9 連続的プレー

- Q22 ポイントとポイントとの間は何秒以内か？
- Q23 エンドの交代は何秒以内か？

【セルフジャッジ】 チェアアンパイアがつかない試合方法 P193

セルフジャッジとは、プレーヤー・チームが判定とコールをすること。

試合中のトラブルを回避するために、セルフジャッジ5原則を遵守し、フェアな判定で正々堂々とプレーしましょう

- 1) サーバーはサーブを打つ前、レシーバーに聞こえるようにスコアをアナウンスする。
プレーヤー同士、アナウンスによって その時点のスコアを確認する。
- 2) ネットより自分側のコートについて判定とコールをする。
ボールとラインの間に空間が見える？
- 3) ダブルスの判定とコールは、1人のプレーヤーが行えば成立する。
 - a. ペアで判定が食い違った場合・・・そのペアが失点する。
 - b. ペアの判定が食い違ったが、「フォールト」「アウト」をコール（ミスジャッジ）をした選手・チームが「グッド」に訂正し、返球が正しく相手コートに入った場合（クレーコートを除く）
…1回目に限り故意ではない妨害としてポイントのレットとなる。
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の判定がペアで食い違った場合はサービスのレットとなる。
また、ミスジャッジの前に打たれたボールが明らかなウィニングショットまたはエースだった場合ミスジャッジをした選手・チームの失点となる。そして2回目以降は故意に妨害をしたとして失点。
- 5) ボールマークチェックはクレーコートのみ。
相手コートへ行ってボールマークを見ても良い。
- 6) インプレー中の妨害
 - a. 他からボール等が入ってきた場合・・・両プレーヤー・チームが「レット」とコールできる。
 - b. プレーヤーがラケット以外の着衣・持ち物を相手コート以外の地面に落とした場合
…妨害を受けたと判断したプレーヤー・チームのみ「レット」をコールできる。
《落とし物》1回目…レット, 2回目以降…落とすたびに失点
- 7) 「レット」とコールされた時の対処の仕方
 - a. 「レット」とコールされる前に打たれたボールが正しくコートに入った・・・ポイントのやり直し
 - b. 「レット」とコールされる前に打たれたボールが正しくコートに入らなかった
…そのボールを打ったプレイヤー・チームの失点
 - c. 「レット」とコールされる前に打たれたボールが明らかなウィニングショットまたはエースだった
…そのボールを打ったプレイヤー・チームの得点
- 8) スコアが食い違った時の対処の仕方
双方のプレーヤーが合意できるスコアまでさかのぼり、それ以降のプレーで双方が合意できるポイント不足したスコアから再開する。合意できなかったポイントは取り消される。
- 9) 各判定とコールができる権利者は、次の通りとする。
 - a. 「フォールト」「アウト」「グッド」…ネットから自分側のプレーヤー・チーム
 - b. 「ネット」「スルー」「タッチ」「ノットアップ」「ファウルショット」…両プレーヤー・チーム
ネット：
スルー：
タッチ：
ノットアップ：
ファウルショット：
 - c. 「フットフォールト」…選手がとることはできません。コート内外からレフェリー、
(アシスタントレフェリー) ロービングアンパイアのいずれかがコールできる
- 10) コートの外の人、セルフジャッジへの口出しはしない。見守ってください。