



SSR News 第2号 ができました！

少し遅くなりましたが、SSR Newsの第2号をお届けします。今回大きなニュースがふたつあります。

まずひとつはSSR主催で大学祭スポーツイベントを行うこと。ふたつめは10月より体育センターにあるラケットボールコートが一般の学生にも使えるようになったことです。

大学祭で行うスポーツイベントの種目は3ON3バスケットボールとバドミントンです。参加方法など具体的なことについては今回のSSR Newsのなかでお知らせします。またラケットボールコートの開放にあわせ、そのルールについても特集してみました。

お知らせ

SSR主催大学祭スポーツイベント
3ON3バスケットボールトーナメント
&
バドミントンダブルストーナメント

出場者
募集

SSRでは、大学祭において3ON3バスケットボールとバドミントンダブルスのトーナメントを企画しています。このトーナメントへの出場希望者を男女各24組募集いたします。参加賞、および上位入賞商品を用意していますので、奮ってご参加ください。

日時

平成6年11月5日(土)

9:00~13:00 3ON3バスケットボール(男・女)

13:30~17:00 バドミントンダブルス(男・女)

場所

体育センターメインアリーナ

募集チーム数

3ON3バスケットボール : 男子24チーム 女子24チーム(1チーム4人)

バドミントンダブルス : 男子24チーム 女子24チーム(1チーム2人)

参加資格

参加資格はすべての本学学生及び教職員

ただし、3ON3バスケットボールでは体育会バスケットボール部員は1チーム1名まで
バドミントンダブルスには体育会バドミントン部員の出場は不可

ゲーム方式

3ON3バスケットボールは、1ゲーム10分(ロスタイム含む)

バドミントンダブルスは、1ゲーム15点先取の1セットマッチ

両種目とも、3チームずつによる予選リーグを行った後、各リーグの1位8チームによる決勝トーナメントを行います。

チームの登録方法

受付期間 10月26日(水)~29日(土)

受付時間 13:00~18:00

受付窓口 体育センター事務室

受付方法 登録用紙にチーム名、およびメンバー全員の氏名と所属を記入
チーム数が定員になり次第締め切ります。

なお、登録チームに対して、詳しいルールの説明と組み合わせ抽選会を、11月2日(水)午後実施します。

ラケットボールコートが学生にも使えるようになりました

これまで教職員の福利厚生施設として教職員しか使えなかった、体育センターB2階のラケットボールコートが、時間帯の制限はありますが、学生にも開放されることになりました。

利用時間帯や手続き、利用のマナーを守り、大いに活用してください。

利用時間帯

月・火・木・金 午前9時～午後4時10分※

水・土 午前9時～午後0時15分※

利用手続き

体育館学生課窓口にて学生証と引き替えに、ラケットボールコート入口の鍵と用具を貸し出します。窓口では必ずノートに必要事項を記入してください。

なお、鍵や用具の又貸しはできません。必ず借用者本人が返却してください。

※午前11時30分～午後0時15分は体育館学生課窓口は昼休みとなります。返却時間に注意してください。

利用上の注意事項

必ず屋内用の運動靴を使用してください。

けが防止のため、必ずアイガード（防護用眼鏡）を着用してください。アイガードは体育館学生課窓口で貸し出します。

コートは通気性があまりよくありません。タオル等を携行し、コート内に汗を落とさないよう気をつけてください。

コート内、及びコート前室での飲食は厳禁です。また、もちろん禁煙です。

利用のマナーを守り、お互い気持ちよくプレイしましょう。

なお、別頁でラケットボールのルールを解説しています。参考にしてください。

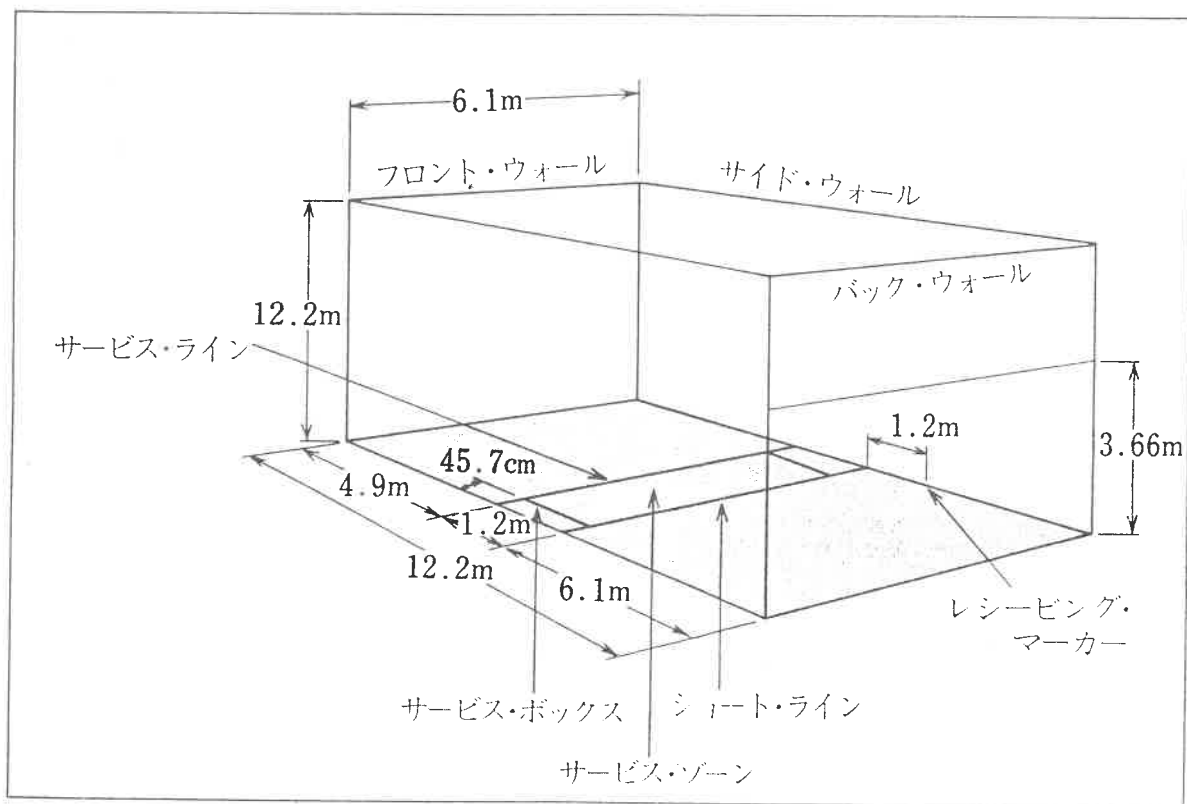
教職員の方へ 教職員の利用時間帯は、従来通り午前9時から午後8時までです。体育館学生課窓口終了後は体育センター事務室に移管されます。
なお、事務休業日（日、祝日、長期休業日）の利用はできません。

ラケットボール の競技ルール

6面体をいかに使いこなすか

ラケットボールのコートは、図にあるような6面体のスペース。コート内のプレーが観客に見えるようにバック・ウォール、またはサイド・ウォールも合わせてガラス面で作られているコートもあります。スカッシュと一見似ているようですが、スカッシュが限られた壁しか使用しないのに対し、ラケットボールは6面すべての壁を使いますから、有効打球は型破りに多く初心者でも簡単にラリーが楽しめます。

これが6面体コートだ



ルールは単純明解

■まずシングルのゲーム・ルール

要は、6面体のコート内で、ボールが床に2バウンドする前にフロント・ウォールに打ち返すというル

ールが基本になっています。

ゲームは2人、3人ないし4人でプレーされ、それぞれシングルス、カット・スロート、ダブルスと言います。カット・スロート、ダブルスについては中級編で解説するとして、ここではシングルのゲームについて説明します。

ゲームの基本ルール

- ①サーブ権のある人が勝った時に得点(1点)が入る。
- ②サーブ権のある人が負けた時はサーブ権が相手に移行する(サイドアウト)。
- ③1ゲームは11点を先取した側が勝ちとなる。
- ④デュースは無い。10:10からでも、先に11点を取った側がゲームを取得できる。
- ⑤1試合は5ゲーム中3ゲームを取った側が勝ちとなる。

気をつけたいマナー とエチケット

■こんなプレーは妨害になる

ラケットボールでは、1つのコートが自分の陣地で

あると同時に、敵陣でもあるわけです。相手が打つ時には、スイングのじゃまにならないよう、相手に十分なスペースを与えることがフェアプレー・スピリット。従って、自分が打った後は、ボールの行先と同時に相手の動線を確認し、相手がスイングするところに近づきすぎないようにしなければなりません。上達してくると、コート中央付近のセンター・コートと呼ばれる部分の争奪戦になりますが、プレー中に、相手のスイングのじゃまになった場合、レフリーは「ヒンダー」(妨害)と叫んでプレーは中断されます。

努力すれば避けられたり、あるいは故意に行なったとみられる妨害行為はアボイダブル・ヒンダー(避け得る妨害)として、相手側の勝ちとなります。ただし、そのヒンダーが不可抗力の場合はリプレイ(やり直し)となります。

相手のスイングをじゃましてはいけない

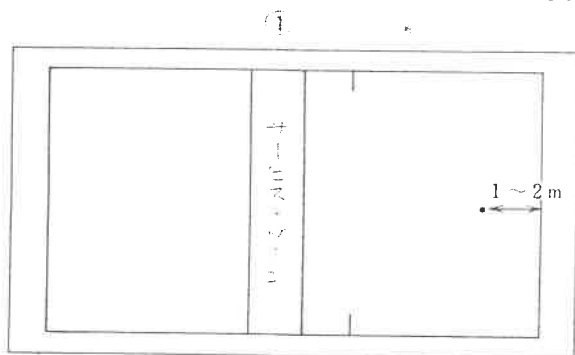


ゲームはサーブ権を決める ことから始まる

ジャンケンやコインのトスで決める場合もありますが、通常ラケットボールのサーブ権は、双方それぞれ仮サーブをして、どちらがショート・ライン近くにボールを落とすかという方法(ラグ)で決められます。

■ゲームの進め方

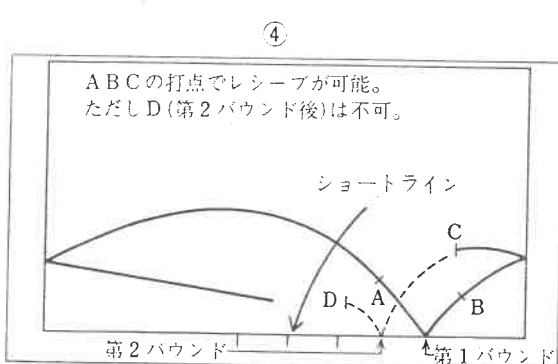
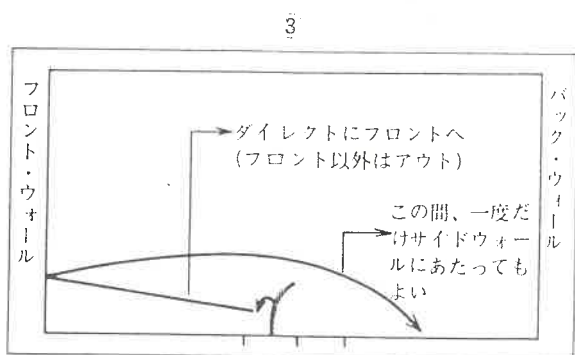
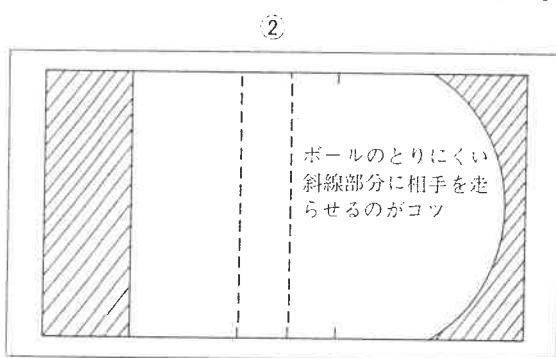
- ① サーバーはサービス・ゾーン内に立つ。レシーバーはバック・ウォールより約1~1.5m前方のコート中央に立つ。
- ② サーバーはボールを1度、床にバウンドさせてか



らフロント・ウォールに打ちつける。
サーバーは、ショート・ラインとバック・ウォール
の間にボールが落ちるようにサーブをしなければ
ならない。

③ レシーバーは、ノー・バウンドもしくはワン・バ
ウンドでボールを打ち返さなければならない。ノー
・バウンドで打ち返す場合は、ラケットがレシー
ブ・マーカを結んだ線より前に出ないように
すること。ボールを打ち返す方向はフロント・ウ
ォールへ直接、またはサイド・ウォールが天井に
あててから。このとき、フロント・ウォールにあ
たる前に床に落ちてはいけない。

④ レシーバーがボールをレシーブした後は両者でラ
リーの応酬をくり返す。レシーブ後は、ラインの
制約はなくなり、コート内を自由に動き回れる。



有効サーブは3パターン

有効なサーブは、基本的に次の3種類にまわられます。

- ④ フロント・ウォールにあたったボールがそのままショート・ラインとバック・ウォールの間の床に落ちる。
- ⑤ フロント・ウォールにあたったボールが、右のサイド・ウォールに1度あたってからショート・ラインとバック・ウォールの間の床に落ちる。
- ⑥ フロント・ウォールにあたったボールが、左サイド・ウォールに1度あたってからショート・ラインとバック・ウォールの間の床に落ちる。

アウト・サーブ1回でサーブ権を失う

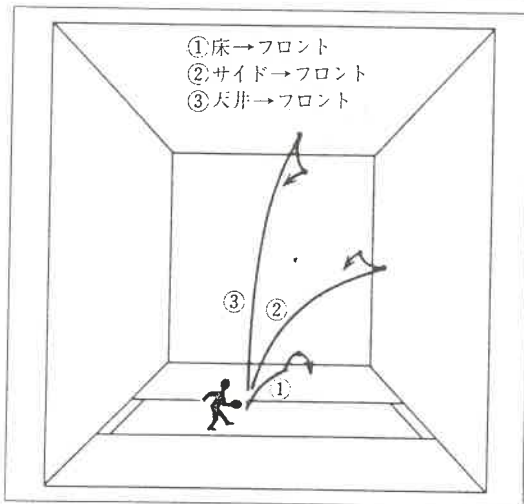
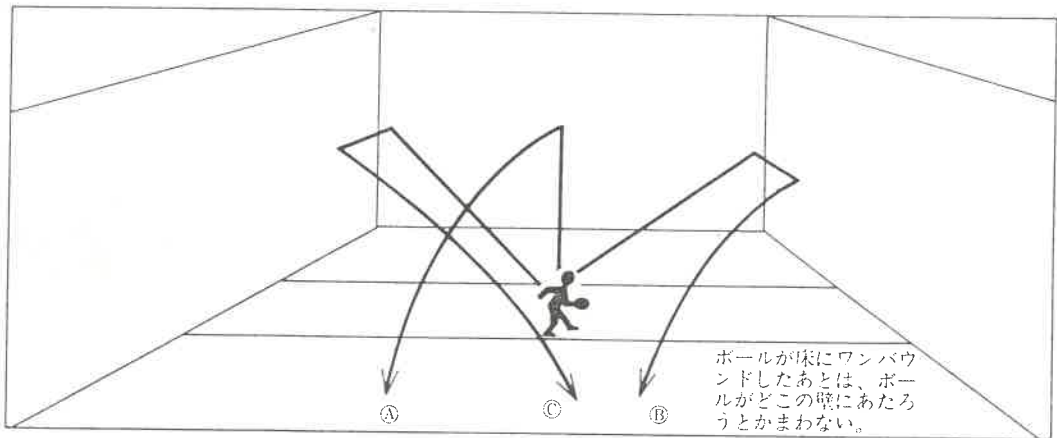
アウト・サーブには次の2種類があり、これを行うと、サーブ権を失います。

●ノンフロント・サーブ

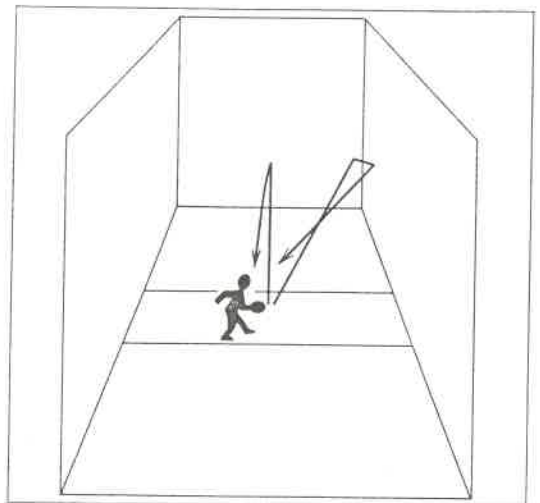
フロント・ウォール以外の壁や床に最初にあたった場合。

●タッチド・サーブ

フロント・ウォールからはね返ってきたボールが、サーバーの体にノー・バウンドで触れた場合。



▲アウト・サーブの例▼



フォルト・サーブ、2度続けばダブル・フォルト

フォルトには5種類あり、これはやり直すことはできますが、2度続くとダブル・フォルトとなり、サーブ権を失います。

① フット・フォルト

サーブされたボールが、ショート・ラインを通過する前に、サーバーがサービス・ゾーンを出た場合や、サーバーの足がサーブの際にサービス・ライン、またはショート・ラインの外に出た場合をいう。

② ショート・サーブ

サーブされたボールがフロント・ウォールからはね返り、直接またはサイド・ウォールに1度当たってからショート・ライン上、またはそれより前の床に

落ちた場合。

③ ロング・サーブ

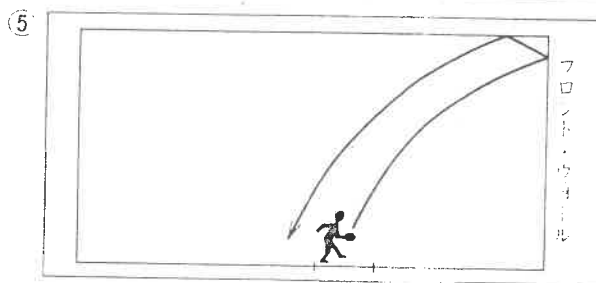
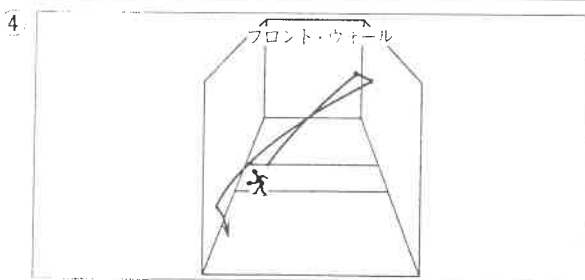
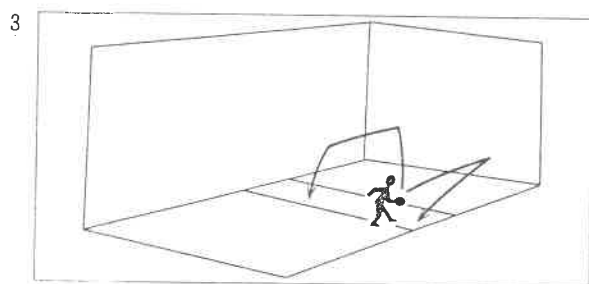
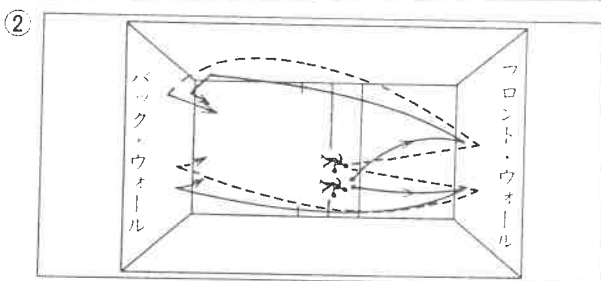
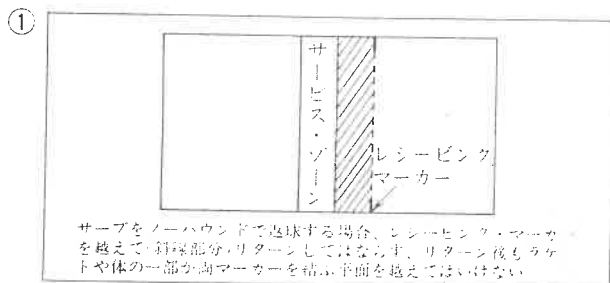
フロント・ウォールからはね返ったボールが床に落ちる前に、直接バック・ウォールに当たった場合。ただし、バック・ウォールと床のつぎ目に落ちた場合はロング・サーブにはならない。

④ スリーウォール・サーブ

サーブされたボールがフロント・ウォールから直接両サイドの壁に当たった場合。

⑤ シーリング・サーブ

サーブされたボールがフロント・ウォールから直接天井に当たった場合。




〈 体育施設の空き状報 〉

体育施設が授業やクラブ活動などで利用されていない場合には、学生の皆さんの利用が可能です。各施設の利用可能な時間帯（10月現在）は次に示す通りです。なお、授業やクラブ活動以外のゼミなどの利用により一時的に施設が利用できない場合もありますので、事前に体育館学生係あるいは体育センター事務室で確認してください。また、用具の貸出を学生係で行っていますので利用してください。

利用可能時間帯

体育センターメインアリーナ

利用可能時間帯: 

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	■	■										
火	■	■										
水	■	■	■	■	■							
木	■	■	■	■	■	■	■	■				
金	■	■										
土												

体育センター卓球場

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	■	■										
火	■	■							■	■	■	■
水	■	■	■	■	■				■	■	■	■
木	■	■	■	■	■	■	■	■				
金	■	■							■	■	■	■
土	■	■	■	■	■				■	■	■	■

野球場

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月		■	■						■	■	■	
火		■							■	■	■	
水		■	■	■	■							
木		■	■	■	■	■	■	■	■			
金		■	■									
土		■	■	■	■							

テニスコート（ハード）  : 授業用テニスコートが不良な時は利用不可

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
火		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
水		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
木		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
金		■	■	■	■				■	■	■	
土			■	■	■							

体育館

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月		■	■									
火		■	■									
水		■	■	■	■							
木		■	■	■	■	■	■	■	■			
金		■	■									
土		■	■	■	■							

グラウンド

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	■	■										
火	■	■										
水	■	■	■	■	■							
木	■	■	■	■								
金	■	■	■	■	■							
土												

注) メインアリーナ、卓球場、体育館を利用するときは、必ず室内用の運動靴を利用してください。また、テニスコート（ハード）の入り口の鍵は、総合受付で貸出しています（学生証持参のこと）。

《 平成6年度 体育センタートレーニング講習会日程 》

【後期】

10月ー 7日（金）、13日（木）、21日（金）、27日（木）

11月ー 10日（木）、11日（金）、24日（木）、25日（金）

12月ー 8日（木）、9日（金）

注) 時間は午後4:30～6:30

講習会には、トレーニングのできる服装で参加すること。

SSRでは、体育センターのトレーニングルームを皆さんに利用していただくために、トレーニング講習会を実施しています。講習会を受講した後に、トレーニングルームの使用許可の申請を行なうとトレーニングルームが使えるようになります。トレーニング講習会の受講申込は体育館学生係で受け付けています。なお、人数に限りがありますので（1回に10名程度）、希望者は早めに申し込んでください。

《 新SSRスタッフ紹介 》

SSR指導員 梅垣浩二（学生課嘱託職員）大阪府出身／筑波大学大学院
修了

専門スポーツ種目：剣道／その他得意なスポーツ種目：自転車、
マラソン、トレッキング、トライアスロンなど

勤務：月、火、金、土（午後1：00～9：00）

[一言] 9月より体育センターに勤務しています。南山大学のアットホームで自由な雰囲気を実感している毎日です。学生時代は何かにかけてみることでできる最良の時間だと思います。そんな何かスポーツだという人、そんなあなた方の役に立てるように努力したいと思います。

SSR News Vol.2 Oct 1994

発行日 1994年10月8日

編集 SSR

（スポーツサービスルーム）

発行責任者 中路恭平

--- 編集後記 ---

初めてのSSR主催のスポーツイベントを控えていることもあり、少しでも早く皆さんにSSR Newsをお届けしようと思いましたが少し遅くなってしまいました。多数のみなさんの参加をSSRスタッフ一同楽しみにしています。豪華な賞品が待っているかもしれませんよ。最後になりましたが、前回紹介しました村瀬智彦SSR指導員が都合により8月いっぱい退職され、後任に梅垣浩二さんが9月よりスタッフとして職に就いています。（K）
