

# ファミリーバドミントン

運動強度 ★★★★★☆ 屋内・屋外

通常のバドミントンに比べ、ラケットのシャフトが短く、また、シャトルにスポンジボールが付いている為、スピードが抑えられ、また、打ち込みが禁止などのやさしいルールとなっていますので、子どもからお年寄りまで、誰でもが気軽に楽しめるスポーツです。

## 用具

ラケット	バドミントンラケットよりもシャフトが短い専用のもの
シャトル	バドミントンシャトルにスポンジボールが付いています
コート	バドミントンのダブルスコートを使用します
ネット	バドミントン用ネットで高さは1.55mです

## ルール

- ・1チーム3名で、前衛1名、後衛2名です
- ・ジャンケンを行い勝った方がサービス先行か、コートをとるかを決めます
- ・得点は1セット15点で2セットを先取した方が勝ちとなります
- ・サービスは後衛の右側の人が必ず下から打ちます。(打点が腰より下)
- ・サービスは相手コートの向かって左側でサービスラインをこえる事
- ・シャトルは2回以内で相手コートへ返す。(シャトルに触れるのは1人1回のみ)