

スポレックは、シャフトの短いプラスチックのラケットでテニスボールと同じ大きさのスポンジボールを打ち合うゲームです。

1 用具

- (1) ラケット・ボール
- (2) 支柱・ネット（ネットの高さ 90cm、もしくは1m20cm）
- (3) コートは、バドミントンコートを使用します。

2 人数、ゲームの種類

シングルス（1対1）または、ダブルス（2対2）

3 ゲームの進め方

- (1) ゲームは1試合3セット行い、2セット先取した方が勝者となる。
- (2) 1セット11点先取で行う。10対10はデュースで2点勝ち越した方が勝者となる。
- (3) 得点は、どちらかのプレーヤーがサービスを失敗したり、正規の返球ができなかった場合、全て相手の得点となる。（サービス権関係なし）
- (4) コート及びサービス権の選択は試合開始時のトスに勝った方に、優先権を与える。
- (5) サービスレシーバーが第1レシーブをした後は、ワンバウンド以内で返球しなければならない。

4 サービス

- (1) サービスは1チーム2本で、1人1本同じチームの2人が打った後、相手チームに移動する。
- (2) サービスは、自コートサービスコート内より斜め相手側のサービスコート内にバウンドするように打たなければならない。
- (3) サービスがネットにかかって相手コートに入った時は、もう一度サービスができる。
- (4) サービスは腰より下からアンダーサーブで打たなければならない。
- (5) 第1レシーブは、相手からのサービスがワンバウンドした後、ツーバウンドする前に打たなければならない。

