

様似町発祥スポーツ

「テニポン」

テニポンの魅力！！

簡単で、だれにでもできるスポーツ！

ラケットは木製で、短くて軽いので、手で打つようにボールを打てます。スポンジボールを使用するのでバウンドがゆるやかでスピードも適度にあり、初心者のかたでもすぐにできちゃう、楽しいスポーツです。

誰でも楽しめるスポーツ！

年齢に応じた楽しみかたができ、体力づくりはもちろんバランス感覚、俊敏性、持久力を養うには最適です。初心者でもラケットに当たれば簡単にラリーを楽しむことができます。



テニポン練習日 (様似町テニポン協会)

日にち 毎週金曜日
場所 スポーツセンター
時間 19:00 ~ 21:00



北海道テニポン選手権大会



小学生テニポン体験

誕生から35年経った今では、様似町だけではなく道内そして海を越え、愛知県名古屋や沖縄県石垣市でもプレーされているテニポン。
様似町ではこれからもテニポン発祥の地として、「だれでも、どこでも」を合言葉にスポーツ振興に取り組んでいきます。
10月に入り徐々に肌寒くなっています。そんな時はテニポンをプレーして、体を温めてはいかがでしょうか。

テニポンは様似町から全国へ

テニポンのルール

- ◆人数 ・シングルス (2人)、ダブルス (4人)
- ◆サーブ ・1人5本ずつ (ダブルスはお互い5本ずつ)
・対角線の相手サービスゾーンにノーバウンドで入るように打ちます。
・ネットインはやり直します。
- ◆レシーブ ・サーブのレシーブはワンハンドしてから打ちます。
・ラリー中はノーバウンドでも良い (ダブルスはレシーブ後どちらが打っても良い)
- ◆得点 ・1セット 21点の3セットマッチとし2セット先取したチームの勝ちとなります。
・両チームがそれぞれ 20 点を得たときは引き続き 2 点を勝ち越すまでゲームを行います。

「だれでも、どこでも」できるスポーツ

様似町で生まれたオリジナルスポーツ「テニポン」。テニポンは、昭和58 (1983) 年に本町が『生涯スポーツの町』を宣言したことをきっかけに、町民一人ひとりのさまざまなスポーツ活動を通して健康で明るい豊かな生活を創造していくために新しい生涯スポーツの開発に着手し、昭和63 (1988) 年に誕生しました。

誕生から現在までのテニポンラケット累計販売本数は約1万4千本。様似町から全道、全国へ広がっています。

様似町テニポン協会からみなさんへ

テニポン協会は、30〜70代といった幅広い年代で活動しています。
最盛期では60人以上の会員がいましたが、徐々に減少していき、現在は約30人で活動しています。
テニポンは老若男女問わず、だれでも楽しめるスポーツです。最近ではコロナも明けてきて、大会も増え、活発的に活動しています。
今後は状況をみながら、初心者教室なども開催したいと考えていますので、テニポンを始めてみたいかた、興味のあるかた、参加お待ちしています。
一緒にテニポンを楽しみましょう！



様似町テニポン協会のみなさん



北海道テニポン協会 Facebook



初心者でも大歓迎！