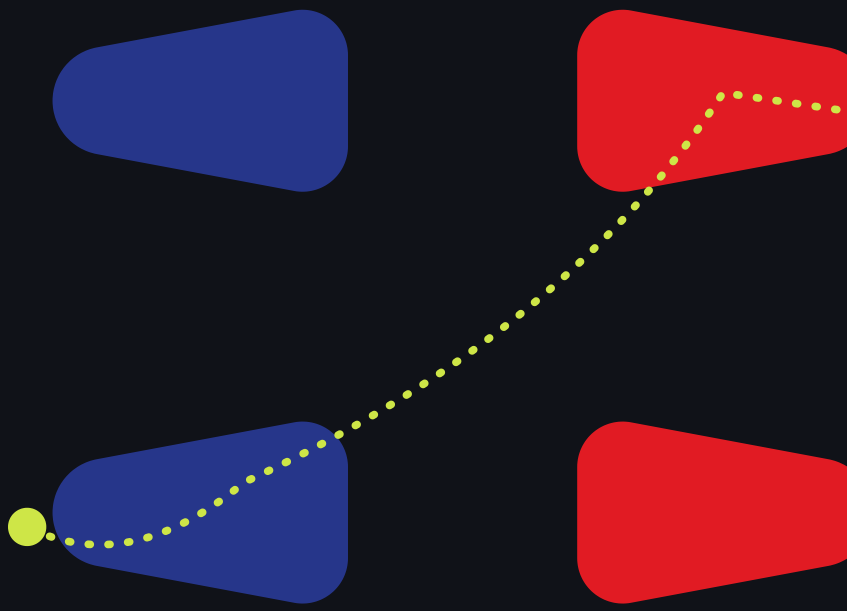
HANTIS

フリースタイル + 競技モード

ハンティス 公式ルールブック

2つのプレーモードの全ルールを、図解つきで。
テーブル4台。ボール1個。ヒット2回。



2026年版 · 2026年10月改訂

目次

収録内容

1 **始める前に** 03
用具、プレーする場所、テーブルの配置、コートの範囲、Xファクター、誰がどこに入るか

2 **サーブ** 05
正しいサーブ、トリックサーブ、サーブ時の立ち位置、フォールト

3 **ポゼッション** 06
ヒット、パス、ポゼッションの移動、ドリブル、同時ヒット

4 **得点とアウトの取り方** 07
ラリーが終わる8つのパターン（ダブルを含む）

5 **エッジルール** 08
エッジがテーブルに当たった扱いになるとき

6 **競技モードのルール** 09
得点、試合の長さ、サーブの順番、コートチェンジ、セットポイント

7 **その他のルール** 10
接触、テーブルが動いたとき、判定でもめたとき、安全

8 **トリック** 10
ハンティスを極める、ドリブル・トリックコンボ

★ **ルール早見表** 11
印刷してコートのそばに置ける1ページ

2つのモード、1つのルール
ハンティスには2つのプレーモードがあります。**フリースタイル**は何人でも遊べるローテーション式、**競技モード**は2人1組の固定チームで得点を競う形式です。ほとんどのルールは共通で、違う場合は明記しています。

ルール番号の見方
ルール番号は「章.グループ.ルール」の順です。たとえば**4.0.7**は、第4章・グループ0・ルール7です。もめたときは、番号ですぐに確認しましょう。

改訂のポイント · 2026年10月
安全：7.0.3 テーブルに乗らない、7.0.4 人ではなくボールをプレーする、7.0.5 安全なスペース、8.0.2 学校では Walking the Dog 禁止。**判定の明確化：**1.1.5 妨害、1.2.0 ダブル後のローテーション、2.0.1・2.1.0 サーブ、1.1.2・4.0.6 コートの範囲、6.0.3 第2セット以降の最初のサーブ。

ハンティスは2005年、米国ケンタッキー州ジョージタウンのスコット郡高校（Scott County High School）の生徒たちが考案しました。

発行：Hantis USA, LLC　© 2026 All rights reserved.　非営利目的であれば、本ルールブックを無料で印刷・共有できます。HANTIS™およびHantisのロゴはHantis USA, LLCの商標です。

第1章

始める前に

必要なのは、テニスボール1個と同じ大きさのテーブル4台、友だち3人だけです。

1.0 用具

1.0.0 ボール

ハンティスでは、テニスボールを使うのが一般的です。効果を最大にするには、加圧缶から出したばかりの新品を使いましょう。弾みにくいプラスチック製のテーブルでは、よく弾むゴムボールなども使えます。

1.0.1 テーブル

ハンティスは、どんな種類のテーブルでもプレーできます。同じ大きさのテーブルを4台用意しましょう。

1.1 コートの準備

1.1.0 プレーする場所

ハンティスは、ほぼどこでもプレーできます。屋内、屋外、ビーチ、公園、バスケットボールコート、さらにはXファクターのバウンドが増えるスカッシュコートでも楽しめます。いちばんのおすすめはビーチバレーのコートです。境界の決まったエリアでプレーでき、砂の上なら飛び込むこともできるからです。

1.1.1 テーブルの配置

図1.1のように、4台のテーブルを2×2の形に並べます。テーブルの間隔は、レベルに合わせて決めます。

レベル	テーブルの間隔
初級	90 cm（3 ft）
中級	120 cm（4 ft）
上級	150 cm（5 ft）

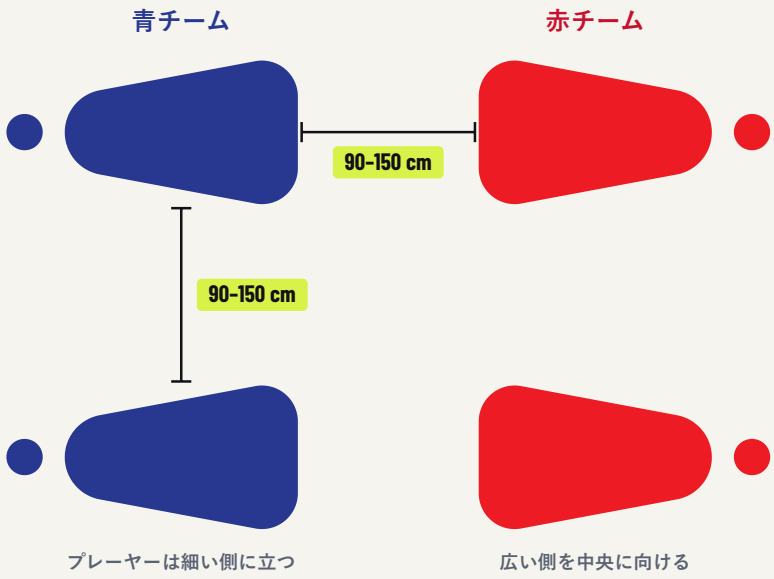


図1.1 テーブルの配置：2×2の正方形。味方は横に並び、相手とは中央をはさんで向かい合う

1.1.2 フリースタイルのコート範囲

8 m × 8 m から、最大 16 m × 8 m まで。先生や運営者が、コーンやラインテープで範囲を示します。範囲が示されていない場合は、プレーヤー同士で判定するか、境界なしでプレーします。

ヒント：「スラム」（たたきつける強打）の多用を防ぐには、範囲を狭くしましょう。

1.1.3 競技モードのコート範囲

範囲	メートル	フィート
公式の範囲	8 m × 8 m	26.25 ft × 26.25 ft
応用：ビーチバレーコート全面	16 m × 8 m	52.5 ft × 26.25 ft
応用：ビーチバレーコート半面	8 m × 8 m	26.25 ft × 26.25 ft
応用：ラケットボール／スカッシュのコート	13.7 m × 7.6 m	45 ft × 25 ft

ヒント：じゃまになる物（ボール、いす、人、衣類、バッグなど）を置かず、どちらにも有利不利のない環境をつくりましょう。

1.1.4 Xファクターとは？

プレーヤー、4台のテーブルの天板、地面（屋内では床）以外の面はすべて**Xファクター**と呼ばれ、完全に中立です。壁や天井など、プレーエリアを囲むものはすべてXファクターです。ボールがテーブルの脚に当たって跳ね返っても、プレーは続きます。サーブ中もラリー中も、これらの面に当たってもペナルティはありません。ボールがXファクターに引っかかったり止まったりしたらプレーは止まり、最後に触れた人の責任になります。最後にボールを打ったプレーヤー、または最後にボールが跳ねたテーブルのプレーヤーが、アウト（フリースタイル）または失点（競技モード）です。**Xファクターではヒット数はリセットされない**ので、触れた回数とバウンドの回数を覚えておきましょう。

1.1.5 妨害

人はXファクターではありません。列に並んでいる人や観客、ほかのコートから転がってきたボールが、ボールやプレーヤーのじゃまをしたときは、そのポイントをやり直します。

1.2 誰がどこに入る？

1.2.0 フリースタイル

プレーモードは、フリースタイルと競技モードの2つです。フリースタイルは2人1組の2チームで行い、4人がそれぞれ自分のテーブルにつきます。アウトになったプレーヤーは列の最後尾に並び、ほかのプレーヤーは、サーブするテーブルの方向へ、前の空いたテーブルに回ります。フォースクエアと同じローテーションです。ダブル（4.0.7）のあとは、アウトになった2人が列の最後尾に並び、残りの2人がテーブル4の方向へ繰り上がって空いたテーブルを埋め、列の先頭の2人が番号の小さい空きテーブルに入ります。

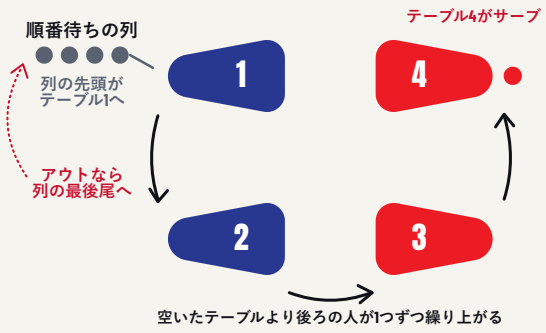


図1.2 フリースタイルのローテーション。テーブル1・2が一方のチーム、3・4がもう一方。テーブル2から3に移るとチームが変わる。

1.2.1 競技モード

競技モードでも最初の立ち位置はフリースタイルと同じですが、ローテーションも待機列もありません。同じ味方と組み続け、相手をアウトにする代わりにポイントを取ります。詳しくは第6章を参照してください。

第 2 章

サーブ

2.0 サーブの打ち方

2.0.0 正しいサーブ

片手でボールを持ち、もう一方の手でボールを下向きに打って、まず自分のテーブルに、次に相手のどちらかのテーブルにバウンドさせます。ボールを投げ上げ、投げたのと同じ手で打ってもかまいません。サーブは、自分のテーブルの後端より後ろから打たなければなりません。

2.0.1 禁止されていること

ボールを投げてサーブしてはいけません。自分のテーブルを通さずに、相手のテーブルへ直接打ち込んではいけません。味方のテーブルに向けてサーブしてはいけません。ボールが相手プレーヤーか相手のテーブルに触れてポゼッションが移るまで、サーバーもその味方も、ボールに再び触れてはいけません。

2.0.2 トリックサーブ

サーブのバリエーションの中には、トリックサーブと呼ばれるものがあります。キックサーブ、シザースキックサーブ、ひじやヘディングでのサーブ、股抜き（トゥイーナー）サーブなどです。体のどこかでボールを打って、まず自分のテーブルに、次に相手のテーブルにバウンドさせれば、正しいサーブです。

2.1 サーブ時の立ち位置

2.1.0 サーブ直前の位置

サーブ直前に各チームが立てる位置は、スクリメージラインで決まります。**サーブ側**は、自分たちのテーブルの**後端**より後ろであれば、どこに立ってもかまいません。**レシーブ側**は、自分たちのテーブルの**前端**より後ろであれば、どこに立ってもかまいません。サーブされたボールがサーバーのテーブルに当たった瞬間から、全員どこへ動いてもかまいません。レシーバーは、サーブが自分のテーブルでバウンドする前に打ってもかまいません。その場合、そのタッチでポゼッションが移り、レシーバーの1打目になります（3.0.2）。

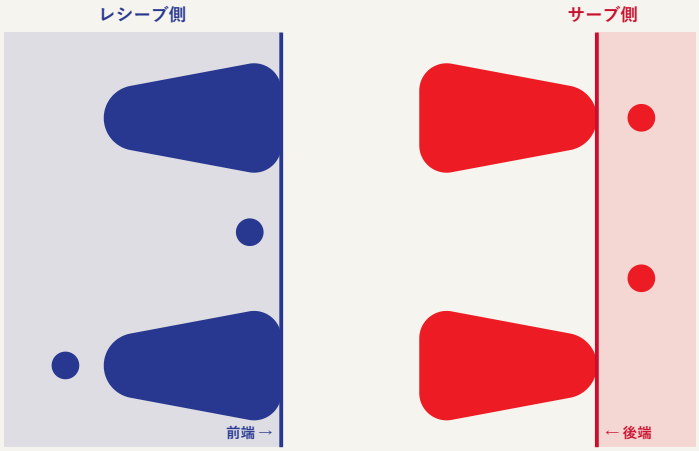


図 2.1 サーブされるまでは、色のついたゾーンの中にいる

2.2 フォールト

2.2.0 フリースタイルのフォールト フリースタイル

フォールトとは、サーブで相手のテーブルに入れられなかったことをいいます。テーブル 4 にいる間に許されるフォールトは、通算1回だけです。1回ミスしたら、1度だけやり直せます。テーブル 4 にいる間にもう一度ミスをしたら、その間に正しいサーブを打っていても、アウトです。

2.2.1 競技モードのフォールト 競技モード

フォールト（やり直し）が認められるのは、相手にセットポイントまたはマッチポイントを握られているときだけです。それ以外のサーブミスは、すべて相手のポイントになります。ダブルフォールトは相手のポイントとなり、そのままセットまたはマッチを失います。

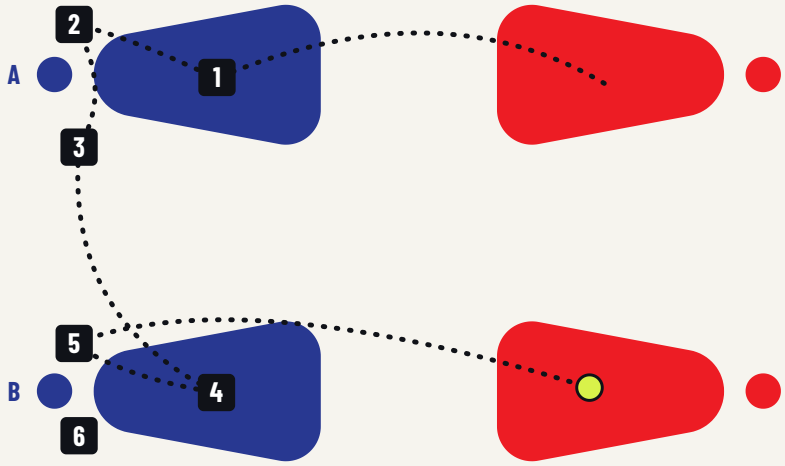
第 3 章

ポゼッション

ポゼッション（ボールを扱う権利）は、ハンティスの核心です。今どちらのボールなのか、ヒットとバウンドがあと何回残っているかを把握しましょう。

3.0.0 ヒット

サーブが打たれると、ポゼッションはレシーブ側のものになります。ポゼッションを持つチームの2人は、それぞれ**自分のテーブルで1回のバウンド**と、**体で2回のヒット**が認められます。いちばんコントロールしやすい手を使うのが一般的ですが、2回までなら、足、ひざ、頭など体のどこを使ってもかまいません。服に当たった場合も、1回のヒットに数えます。



1 サーブがAのテーブルでバウンド
2 Aがボールを上げる（1打目）
3 Aがパスする（2打目）
4 Bのテーブルでバウンド
5 Bがトスを上げる（1打目）
6 Bが赤チームのテーブルへ打ち込む（2打目）。ポゼッションが移る。

図 3.0 1回分のポゼッション：各プレーヤーが2回ずつヒットし、各テーブルで1回ずつバウンド

3.0.1 パス

ハンティスの目的は、競技モードならポイントを取ること、フリースタイルなら相手をアウトにすることです。そのための最善の方法の1つが、味方を使うことです。味方が絶好の位置につく間に、自分のヒットを使ってパスを送れば、味方が決められます。何度もパスを回してヒットを使い切るなど、工夫して攻めましょう。相手を混乱させれば、主導権を握れます。

3.0.2 ポゼッションの移動

ボールが相手チームのテーブルか相手プレーヤーに触れた瞬間、ポゼッションが移ります。今度は相手チームの各プレーヤーが2回のヒットと1回のバウンドを持ち、こちらのヒット数はリセットされます。

3.0.3 ドリブル

ボールが相手のプレーヤーやテーブルに打ち込まれるたびにポゼッションが移るので、もう一度打って、相手の届かないところへバウンドさせることができます。つまり、バウンドとヒットのたびにポゼッションが移るため、相手チームのテーブルの上でいつまでもドリブルを続けられます。ドリブルされている側は、いつでもドリブルをカットしにいってかまいません。

3.0.4 同時ヒット

両手を同時に使って打つと、ボールに触れたのが片手だけでも、2回のヒットに数えます。同時ヒットのあとにもう1回打つと3回のヒットとなり、アウト（フリースタイル）または失点（競技モード）です。

3.0.5 相手と同時のヒット

相対する2人のプレーヤーが同時にボールを打ち、そのボールがどちらのプレーヤーにもテーブルにも触れずに落ちた場合は、審判が、どちらかのチームにポイントを与えるか、ポイントをやり直すかを決めます。審判がいない場合は、7.0.2の方法で解決します。

第4章

得点とアウトの取り方

このページのルールは、4.0.4にあるフリースタイルの例外を除き、どちらのモードでも同じです。違うのは結果だけです。

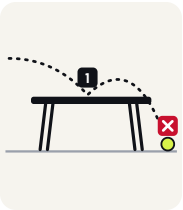
フリースタイル	**アウト**になり、列の最後尾に並ぶ。
競技モード	相手チームの**ポイント**になる。

4.0.0 トリプルタッチ

1回のポゼッション中にボールに3回触れたら、アウトです。3回連続で打った場合も、2回打ったあとに味方からパスを返されて3回目を打った場合も同じです。

4.0.1 テーブル→テーブル

1回のポゼッション中にボールが自分のテーブルで2回バウンドすると、アウトです。2回続けてバウンドした場合も、間に何回かヒットをはさんだ場合も同じです。



4.0.2 テーブル→地面

ボールが自分のテーブルの天板に当たったあと地面に落ちると、アウトです。

エッジに当たって落ちた？ 第5章のエッジルールを参照。

4.0.3 体→地面

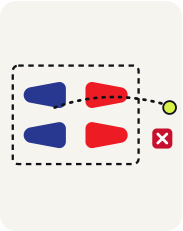
ボールが自分の体に当たって地面に落ちたら、アウトです。攻撃中の打ちそこないも、守備中に当てられた場合も同じです。最後に触れたのが自分ならアウトです。

4.0.4 つかむ・運ぶ・持つ・捕る・包む

ボールには、打つ、はじく、たたくのいずれかで触れます。手で包む、つかむ、持つ、捕る、持ち運ぶのは禁止で、どれか1つでもすればアウトです。**フリースタイルの例外：**8.0.2。

4.0.5 挟み込み

手など体の一部と相手のテーブルの間にボールを挟んで止めたら、アウトです。



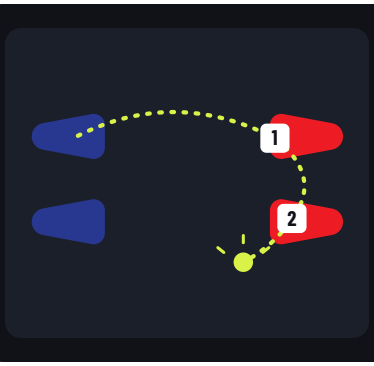
4.0.6 場外

ボールが最初に境界の外に落ちた所で場外となり、最後に触れた人がアウトです。相手のテーブルに当たって場外に出たスマッシュも、打った人がアウトです。境界がなければ場外もありません（1.1.2）。

おさらい

今、ポゼッションはどっち？

ボールが相手チームのプレーヤーかテーブルに触れた瞬間にポゼッションが移り（3.0.2）、ヒット数とバウンド数はすべてリセットされます。Xファクター（壁、天井、テーブルの脚）は中立ですが、カウントはリセット**されません**（1.1.4）。



4.0.7 · ハンティスで誰もが狙う最高のプレー

ダブルポイント／ダブルアウト

打ったボールが、途中で何にも触れずに相手の**2台**のテーブルに当たり、そのあと地面に落ちると「ダブル」です。一度に2人を倒したことになります。打ったあとに誰かがボールに触れた場合はダブルにならず、通常のルールが適用されます。

1台目に当たり、2台目のエッジをかすめて、また1台目に当たった場合は、残念ながらダブルではありません。1台目での2回バウンドです（4.0.1）。

フリースタイル · 相手2人ともアウト　競技モード · 2ポイント

第 5 章

エッジルール

テーブルに当たったのか、当たっていないのか。それは、ボールがどちらのエッジに当たり、そのあとどちらへ飛んだかで決まります。

5.0.0 手前のエッジから上へ＝テーブルに当たった扱い

5.0.1 手前のエッジから下へ＝テーブルに当たっていない扱い

5.0.2 奥のエッジから下へ＝テーブルに当たった扱い

5.0.0 **手前のエッジに当たって上へ**

打ったボールがテーブルの手前のエッジ（自分にいちばん近い縁）に当たって上に跳ねた場合、プレーは続きます。そのあとボールが地面に落ちたら、そのテーブルについていたプレーヤーがアウトです。

5.0.1 **手前のエッジに当たって下へ**

打ったボールがテーブルの手前のエッジ（自分にいちばん近い縁）に当たって下に落ちた場合、打った人がアウトです。インと認められるには、ボールが天板の上面に当たる必要があります。

5.0.2 **奥のエッジに当たって下へ**

打ったボールがテーブルの上を越えて奥のエッジに当たり、下に落ちた場合はインで、打った人のポイントです。下に落ちたとはいえ、ボールがかすめたのは5.0.1のような側面ではなく、天板の上面だからです。

エッジボールの判定方法

判定は、ボールが最後にバウンドした位置、または打たれた位置を基準に行います。「エッジに当たる前に、ボールは天板の上を通過したか？」と考えましょう。通過していれば、テーブルに当たった扱いです。天板の上を通らずに直接エッジに当たった場合は、上に跳ねたときだけテーブルに当たった扱いになります。

第 6 章

競技モードのルール

2 人 1 組の固定チームで得点を競います。この章のルールは競技モード専用です。

6.0.0 基本

フリースタイルと違い、競技モードでは、相手をアウトにする代わりにポイントを取ります。テーブルのローテーションもありません。各試合を通して、また大会全体を通して、同じパートナーと組みます。

6.0.1 ポイント、セット、マッチ

競技モードの試合は、「21 点先取・2 点差」のセットを、**1・3・5・7 セットマッチ**のいずれかで行います。試合の長さは大会主催者が決めます。

6.0.2 時間が限られるとき

試合を消化する時間が足りないときは、15 点先取や 11 点先取のように、勝利に必要な点数を減らしてもかまいません。ただし、必ず 2 点差をつけて勝たなければなりません。

6.0.3 じゃんけん

競技モードの試合を始める前に、じゃんけんで最初にサーブするチームを決めます。第 2 セット以降は、前のセットで最初にレシーブしたチームが先にサーブします。

6.0.4 サーブの順番

最初にサーブするチームが、サーブするプレーヤーを選びます。そのプレーヤーが 5 本サーブします。その後は試合が終わるまで、4 人が順番に 5 本ずつサーブし、相手チームにサーブを渡していきます。数えるのはポイントではなく、サーブの本数です。ダブルは 2 ポイントになりますが、使うサーブは 5 本のうち 1 本だけです。

サーブ	サーバー	サーブ	サーバー	
1–5	チーム 1・プレーヤー A	21–25	チーム 1・プレーヤー A	10 ポイントごとに **コートチェンジ**：10、20、30…（6.0.6）。
6–10	チーム 2・プレーヤー C	26–30	チーム 2・プレーヤー C	
11–15	チーム 1・プレーヤー B	31–35	チーム 1・プレーヤー B	セットポイント・マッチポイントでは、同点になるまで**負けているチーム**がサーブ（6.0.7）。
16–20	チーム 2・プレーヤー D	36–40	チーム 2・プレーヤー D	

サーブの本数は、セットを通して順に数えます。ダブルは 2 ポイントですが、サーブは 1 本です。

6.0.5 サーブするテーブル

各プレーヤーは、どちらのテーブルからサーブするかを選べますが、5 本すべてを同じテーブルから打たなければなりません。次に自分のサーブの番が来るまで、変更はできません。右利きの人は右のテーブル、左利きの人は左のテーブルを選ぶことが多いでしょう。利き手で相手の 2 台を両方とも狙いやすくなるからです。

6.0.6 コートチェンジ

10 ポイントごとに、コートを入れ替えます。日差しや風など、外的な条件の有利不利をなくすためです。

6.0.7 セットポイントとマッチポイント

セットポイントやマッチポイントになったら、同点になるまで、負けているチームがサーブします。同点になったら、先にその点数に達していたチームがサーブします。セットやマッチを決められるチームがサーブすることは、決してありません。サーブする側は、どちらのプレーヤーがサーブするかを選べます。

第 7 章

その他のルール

7.0.0 接触

ハンティスは接触のないスポーツですが、偶発的な接触は起こりえます。公式の判断基準はバスケットボールと同じです。ボールを争う中での軽い接触はかまいませんが、相手の動きを妨げてはいけません。競技モードでは、ブロッキングの判定は審判が行い、ファウルを受けたチームにポイントを与えるか、ポイントをやり直すかを決めます。審判がいない場合は、7.0.2 の方法で解決します。

7.0.1 テーブルが動いたとき

プレー中にテーブルが偶然動いたり、ずれたりしても、そのままプレーを続けます。ただし、それが直接の原因で不公平なポイントになった場合は、ポイントをやり直します。有利になるためにわざとテーブルを動かしたプレーヤーは、そのポイントを失います。**フリースタイルの例外：**8.0.2。

7.0.2 判定でもめたとき

ハンティスは、正直さとフェアプレーのゲームです。ボールに触ったとわかっているなら、正直に申告しましょう。運ぶ反則、ブロッキング、タッチなどで判定がもめたときは、次のいずれかの方法で冷静に解決します。

- ポイントのやり直しに合意する
- じゃんけんでポイントを決める
- 可能なら、ラリーを動画で見返す

7.0.3 テーブルに乗らない

プレー中もポイントの合間も、テーブルに座る、立つ、ひざをつく、よじ登る、体重をかけることは、誰であっても禁止です。テーブルは人が乗るようには作られていません。違反するとアウトです。手を伸ばしたときにテーブルに触れるのはかまいませんが、体重をかけてはいけません。

7.0.4 人ではなくボールをプレーする

ボールで人の頭を狙ってはいけません。キックも人の頭に近づけないこと。わざと頭に当てたらアウトです。**ジュニア・学校でのプレー：**ボールが肩より上に当たったら、誰もアウトにせず、ポイントをやり直します。

7.0.5 安全なスペース

プレーの前に、バッグ、いす、転がっているボールをコートから片づけ、テーブルと壁の間には人が歩けるスペースを空けておきましょう。飛び込むのは、砂や柔らかい地面の上だけにします。初心者や年少のプレーヤーは、柔らかいスポンジボールや低圧ボールを使ってもかまいません。

第 8 章

トリック

8.0.0 ハンティスを極める

相手が拾えないスマッシュと、届かない小さなタッチをマスターしたら、ほかの楽しみ方も探ってみましょう。ハンティスで大切なのは創造力です。2 回のヒットで、頭や足でのトリックショット、股抜きショット、味方とのセットプレーに挑戦しましょう。長いラリーをとびきりのトリックやダブルで締めくくれば、観客は大盛り上がりです。

8.0.1 ドリブル・トリックコンボ

トリックショットの準備に特に効果的なのが、相手のテーブルの上でのドリブルです。バウンドするたびにヒット数がリセットされるので準備の時間が稼げますし、相手のテーブルのすぐそばにいるので、効果も抜群です。

8.0.2 フリースタイル限定のトリック

フリースタイルは、2 つの点で競技モードより少しゆるやかです。Hand1 と Reverse Hand1 では、ボールがシャツの中を通って体のまわりを移動します。本来なら「運ぶ」反則（4.0.4）になるプレーです。Walking the Dog では、1 人が相手のテーブルを引きずって動かし、その間に味方がそのテーブルの上でドリブルします。本来ならポイントを失うプレー（7.0.1）です。どちらも、フリースタイルでのみ認められます。学校や体育の授業、体育館の床の上では、Walking the Dog は絶対に行わないでください。

このページを印刷しよう

ルール早見表

1 準備

- 同じ大きさのテーブル4台を2×2の正方形に（1.1.1）
- 間隔は初級90 cm・中級120 cm・上級150 cm
- 加圧缶から出した新しいテニスボール1個（1.0.0）
- 壁、天井、テーブルの脚は中立のXファクター（1.1.4）

2 サーブ

- まず自分のテーブル、次に相手のどちらかのテーブルにバウンドさせる（2.0.0）
- 投げるのは禁止。味方へのサーブも禁止（2.0.1）
- サーブ側はテーブルの後端より後ろ、レシーブ側は前端より後ろ（2.1.0）
- ポゼッションが移るまで、サーブ側はボールに触れない（2.0.1）

3 ポゼッション

- 1人2回までヒット。体のどこでもOK（3.0.0）
- 自チームのテーブルで、それぞれ1バウンドまで
- 相手チームのプレーヤーかテーブルに触れたらポゼッションが移り、カウントはリセット（3.0.2）
- 相手のテーブルの上でのドリブルはOK（3.0.3）

4 こんなときはアウト（または失点）

- 3回触れた（4.0.0）
- 自分のテーブルで2回バウンドした（4.0.1）
- テーブル→地面、または体→地面（4.0.2、4.0.3）
- つかむ、運ぶ、挟み込む（4.0.4、4.0.5）
- 場外に打った（4.0.6）

★ ダブル（4.0.7）

1本のショットが相手の2台のテーブルでバウンドし、地面に落ちる。相手は2人ともアウト、または2ポイント獲得。

5 エッジルール（第5章）

- 手前のエッジから上へ＝テーブルに当たった扱い
- 手前のエッジから下へ＝テーブルに当たっていない扱い
- 天板の上を越え、奥のエッジから下へ＝テーブルに当たった扱い

フリースタイル

- アウトになったら列の最後尾へ（1.2.0）
- 新しいプレーヤーはテーブル1から入る
- 全員、サーブするテーブル4の方向へ繰り上がる
- テーブル4にいる間のフォールトは1回（やり直し1回）まで。2回でアウト（2.2.0）
- ダブルで2人アウト：2人とも最後尾へ、新しく2人が入る（1.2.0）

競技モード

- 21点先取・2点差。1・3・5・7セットマッチ（6.0.1）
- 最初のサーブはじゃんけんで。以降のセットは交互（6.0.3）
- 各プレーヤーが順番に5本ずつサーブ。ダブルは2ポイントでもサーブは1本（6.0.4）
- 10ポイントごとにコートチェンジ（6.0.6）
- セットポイント・マッチポイントでは、負けているチームがサーブ（6.0.7）

フェアに、安全に
触ったと自分でわかったら、正直に申告しましょう。もめたときは、ポイントのやり直し、じゃんけん、動画の確認で解決します（7.0.2）。テーブルに乗らない（7.0.3）、人の頭を狙わない（7.0.4）、プレーの前にコートを片づける（7.0.5）。列に並んでいる人や見ている人がじゃまになったら？ ポイントをやり直します（1.1.5）。

テーブル4台。
ボール1個。
ヒット2回。

プレー動画、無料のクイックスタートガイド、テーブルの
製作プラン、体育の授業プランは**hantis.net**で。

© HANTIS USA, LLC