

# 卓球バレーとは

🏠 Home / 卓球バレーとは



## 卓球バレーとは

1970年代 重い障がいがある人でもスポーツを楽しみたい！と、大阪の筋ジストロフィー児が学ぶ養護学校で始められた日本発祥の団体スポーツです。その後、京都の鳴滝養護学校でルールや道具の工夫改善がなされ、障がい者スポーツとして全国に広がっていきました。現在は誰でも簡単にプレーすることができる競技特性からユニバーサルスポーツとして国内外に普及しています。

卓球台をコートにバレーボールのルールを基に、転がすと音が出るボールをネットの下を転がして相手コートに返球します。

誰でも簡単にプレーし楽しむことが出来ますが（レクリエーションとしての要素）、慣れてくるとボールのスピードも速くなり攻守がめまぐるしく入れ替わり白熱します（競技スポーツとしての要素）。



重い障がいがあっても、両手が不自由でも足を使って活躍する選手！



## 卓球バレーの魅力

- 障がいの有無・程度・種別、また年齢に関わらず誰でも一緒にプレーし楽しむことができます。
- 室内、狭い場所でも卓球台が1台あれば、大勢（6人対6人の12人）でプレーできます。
- 座ったままでできるスポーツなので、車いすの方でもプレーできます。
- プレーに必要な用具は、ボールとラケットがあれば気軽に始めることができます。
- 初めてでも簡単にプレーできるため遊戯性が高い印象がありますが、慣れてくるとボールのスピードも速くなり相当の技術やチームプレーも必要となってくるなど競技スポーツの要素も持ち合わせています。



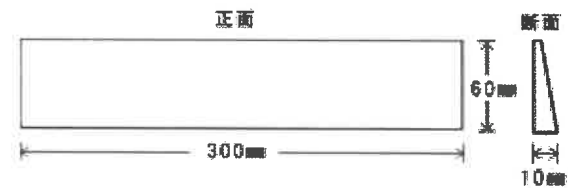
## 用具

### 卓球台

通常の卓球台を使用する。卓球台が無い場合はテーブルを組み合わせて利用可能。

### ラケット

縦横ともに30cm以内の木材で表面が平坦であること。



一般普及品

## ネット&サポート（日本卓球株式会社）

---

3wayサポート&ネットセット（卓球バレー・卓球・ラージボール用）



## プラスチックボール（日本卓球株式会社）

---



## 椅子

---

選手は椅子もしくは車椅子に着座しプレーする。



# ルール

---

卓球台をコートにバレーボールのルールを基に、転がすと音が出るボールをネットの下を転がして相手コートに返球します。



- 相手コートに3打以内で返球します。
- 同じ選手が2回続けて打つことはできません。
- ボールを抑え込んで打ってもいけません。
- 椅子から立ち上がって打ってもいけません。
- ネットに触ってもいけません。

