58　卓球バレー

青森県立種差少年自然の家

〇活動の概要〇

バレーボールに似たルールで、卓球台を使用し、6 人対 6 人でいすに座ったまま行うゲームです。

1　ねらい

障害の有無や老若男女問わず、多種多様な対象のコミュニケーション促進と、親睦を深めさせます。
（小学校　体育　　中学校　保健体育）

2　場所・人数・期間・時間

① **場所・人数**　屋内（プレーホールのみ）　6 人対 6 人で対戦　（2 セットあり。6 名×4 チーム～）
② **期間**　通年
③ **時間**　1 時間（人数により変わります）

3　職員の支援について

物品貸出し時にルールや安全についての説明を行うことができます。（依頼があれば活動支援に入ることができます。）

4　準備物

区　　分	準　備　物	備　考
団　　体	・救急セット	
個　　人	・運動ができる服装・ズック（屋内用）	
自然の家	・用具一式 （卓球バレーセット、ブルーシート、卓球台、いす、得点板）	・2 セット

5　引率者の役割分担

係　名	役　　割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6　活動の流れ

① 用具の準備
② ルールの説明と諸注意
③ 活動
④ まとめ・片づけ

7　その他

・競技時間の設定はありません。
・1 チーム 6 名、2 チームで行います。
・卓球台を設置できる場所ならどこでもできます。ただし、最大 2 セットのため、団体の人数が 24 名以上の場合は、前半後半制で行うことができます。

用具と会場設営

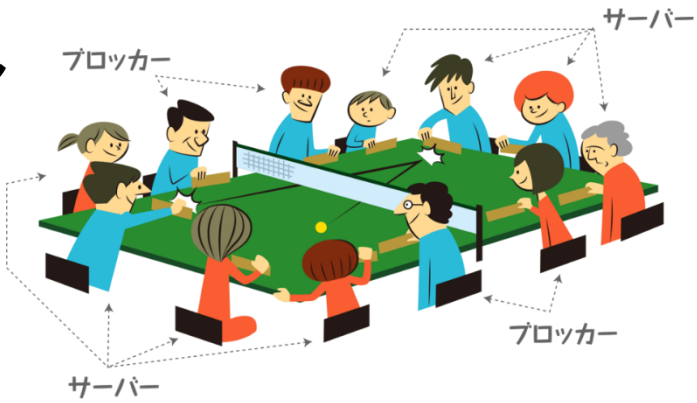
用具…木製ラケット　 　６cm　　１２枚

30cm

ピン球　　小さな金属球が４つ入った卓球用のピンポン球
（跳ねにくくなっています）

専用ネット、支柱　（ピン球がネットの下を通るように取り付けます）
卓球台
椅子
得点板
ブルーシート（ピン球の破損を防ぐために敷きます）

ルール



- 卓球台から 5.7 ㎝上げたネットの下を金属球が入った音の鳴るボールを転がして、打ち合う競技です。
- １チーム６人制で、いす、または車いすに座った状態で卓球台を囲み、ボールを木の板のラケットで相手コートに打ち返します。
- サービスはネット側の２人（ブロッカー）を除く４人（サーバー）が順番にうちます。各チーム１本ずつ交代で行います。
- １セット 15 点で、３セットマッチ。２セット先取したチームが勝ち。
- 基本的にはバレーボールのルールに準じ、卓球台からボールが落ちるか、３打以内に返球できなかった場合に相手の得点となります。
- 立ち上がったりお尻を浮かしてプレーしたときやブロッカーがサービスされたボールを直接相手コートに返したりするとファウル。相手得点となります。

ー主なルールー次の場合，失策として相手側に１点を与えます。

① **オーバータイムス**：３打（ネットに触れたときは４打）以内で返球できなかったとき。
② **ドリブル**ボールに連続して２回触れたとき。（ただし，ネットに触れた場合はもう１回だけボールに触れることができる）
③ **ホールディング**：ボールを押さえたり押し出したとき。（ボールがラケットに接触しているのは瞬時であることが基本。ボールがラケット上を流れたり，ラケットでボールを運んだりしても，ホールディングの反則となる）
④ **オーバーネット**：ネットの上や下から相手コート内にラケットや身体の一部が出たとき。
⑤ **タッチネット**：ラケットや身体が支柱やネットに触れたとき。
⑥ **ボールアウト**：打球がノーバウンドで台から出るなど，ボールがアウトになったとき（自コートに入ったボールが台から落ちた場合も，ボールがアウトになるので落としたコートのチームが反則となる）
⑦ **サービスミス**：正規のサーブが行えなかったとき。（サービスは主審の合図から５秒以内に行い，サーバーの正面のエリア内にボールを制止させ，ボールから手を離して打ち出す。ボールは，ネットや支柱に触れることなく相手のコートに達するものとする）
⑧ **サーブブロック**：ブロッカーがサービスされたボールを直接，相手コートに返したとき。
⑨ サポート打球したボールが支柱やアンテナ，その間のネットに触れたとき。または，支柱とアンテナの空間を通過したとき。
⑩ **スタンディング**：車いすやいすから腰を浮かしたりたちあがったりしたとき。

基本的なルールです。参加者の年齢や実態に対応したルールを設定して実施します。
道具の貸し出しも可能です。