



# 60 卓球バレー

青森県立種差少年自然の家



## ○活動の概要○

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



6 cm

1 2 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

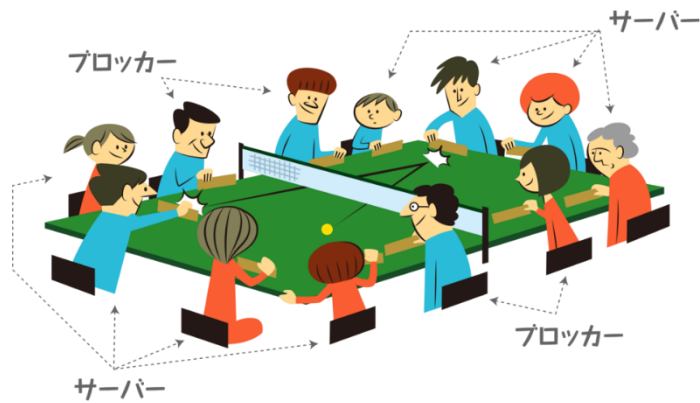
椅子

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 cm 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。

「主要ルール」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され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立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。