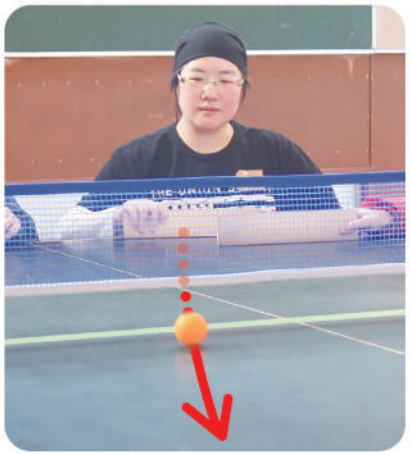
競技紹介

卓球バレー

卓球台を使いネットを挟んで、1チーム6人ずつが、いすに座ってボールを転がし、相手コートへ3打以内で返し、得点を競います。障がいの有無・種別・軽重が違う人たちとも、一緒に協力してプレーできます。

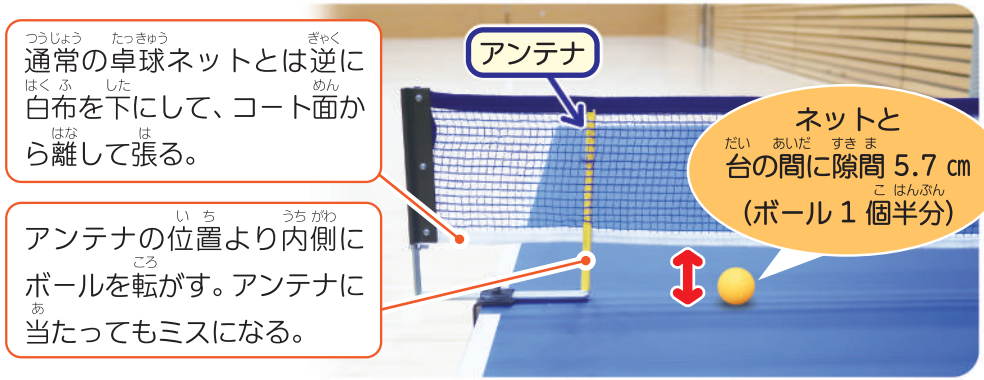
ルール

6人制バレーボールのルールを元に考案されています。卓球台とネットの間に隙間を設け、ネットの下にボールを転がす形で打ち合います。



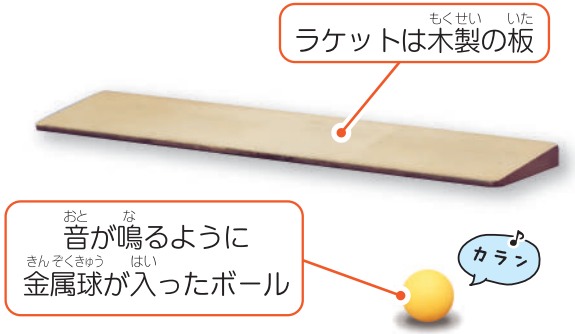
ネット下を通過

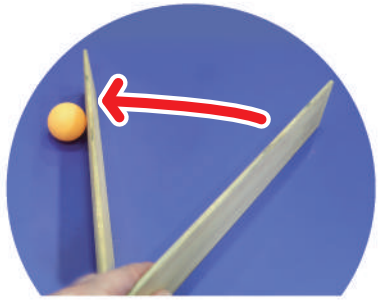
1セット15点の3セットマッチ、2セット先取で行い、得点はラリーポイント制です。



同じ選手が 2 回続けて打つとミスになります。(ただし、ボールがネットに触れた場合は、もう 1 回だけ同じ選手が打てます)。

サーブだけはネットにボールが触れたらミスになりますが、ラリー中は触れてもOKです。また、ネットにラケットや体が触れたり、打ったボールがネットの上を越えてしまったら反則です。





卓球台に滑らす形でラケットを使用

卓球台がない場合は、長机を使ってコートを作りプレーもできるから、広くない場所でも気軽にできるスポーツだよ。

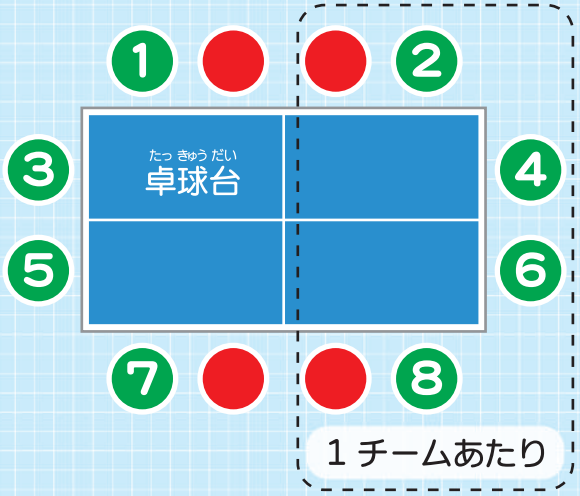
ポイント

サーブの順番

選手６人は、レシーブを行う４人のレシーバーとネット際に位置する２人のブロッカーに分かれ、各チーム１本ずつ交代でサーブを行います。

●…ブロッカー２人

●…レシーバー４人



サーブは両チームが交代で、ブロッカーを除く、レシーバーが①～⑧の順番に行います。

知っておこう

卓球バレーの主な反則 スタンディング

選手の臀部が、いすや車いすから離れたり、いすを動かしてプレーすると反則になります。

いすから立ち上がった場合には反則！

慣れてくるとボールのスピードも速くなり、かなり盛り上がるよ。卓球バレー大会の会場は、熱気に包まれるんだ。

ちょっと休憩