

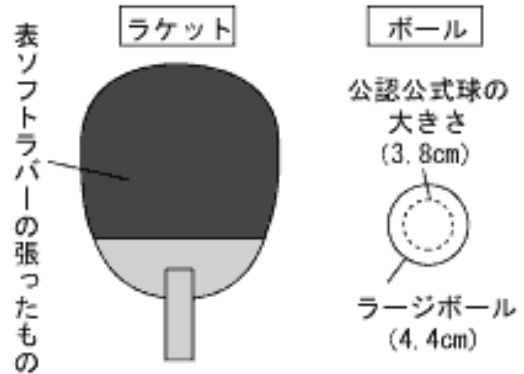
# ラージボール卓球

人数 1人対1人 2人対2人

1988年に日本卓球協会が新しくルールを制定したもので、従来の卓球のイメージを一新し、子どもから若者や高齢者までが気軽に楽しめるスポーツとして考案されました。

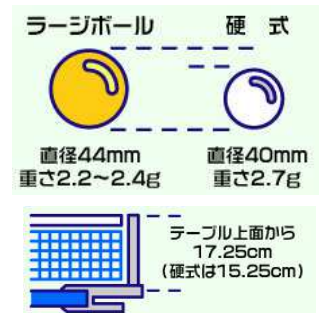
ボールはひとまわり大きく、しかも軽くなり、ラケットのラバーの規制によって、従来の卓球よりも玉のスピードが出ません。ですから、どれもがラリーを長く続けることができます。

服装や卓球台の色の制限が緩和され、ファッションブルな服装で楽しめます。



## ◎用具

- ・ボール・・・直径44mm、重さ2.2gのラージサイズでカラフルなイエローかオレンジの色とする。
- ・ネット・・・硬式の卓球ネットより2cm高い17.25cm
- ・ラケット・・・大きさ、形、重さは自由であるが、本体は平坦で硬い木製とする。

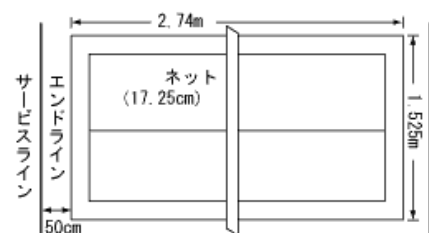


ラバーは2mm以下の1枚ラバーを表向きにしたソフトラバーで、スポンジの部分を含め3mm以下のもの。

- ・テーブル・・・テーブルの大きさは従来のものと全く同じであるが、上面の色は単一色で反射しないもの。  
白、青、緑、ピンク、シルバーなどカラフルな色でもよい。
- ・服装・・・競技にふさわしいものであればよいが、ボールと同色なものは除く。

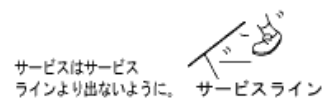
## ◎場所・コート

- ・長さ10m、幅5mを標準とする。



## ◎ゲームの進め方

- (1) 1マッチは3ゲームとし、2ゲームを先にとった方が勝ちとなる。
- (2) 1ゲームは9点先取により勝ちとする。
- (3) サービスは2本交替とし、得点が8対8以後は1本交替で、2点連取により勝ちとする。



- (4) 10対10になったときは、1点先取により勝ちとする。
- (5) エンドは1ゲームごとに交替する。ゲームは1対1になった後の最終ゲームでは、どちらかの得点が4点になったとき行う。

## ◎ルール

### (1) サービスのやり方

- ・エンドライン後方50cmに設けたサービスラインの後方に両足をおき、ラケットを持っていない方の手のひらの上にボールを乗せてからサービスをする。
- ・サービスはボールを16cm以上投げ上げてから打球する。
- ・ボールは先ず手前コートにバウンドさせ、その後ネットを越えて相手方のコートにバウンドするようにしなければならない。
- ・サービスは2ポイントごとに交替する。ただし、双方の得点が8点になったときは、以後1ポイント毎に交替する。
- ・サービスの交替・・・レシーブしていた者がサーバーとなり、サービスをしていたチームで、サービスをしていなかった者がレシーバーとなる。

### (2) リターンのやり方

- ・リターンはボールが直接ネットを越えるか、サポートの外側やサポートの下方を通過して相手コートに触れるように打たれたものをいい、その時、ボールがネットやサポートに触れても有効。
- ・ラケットを持つ手首から先に当たってリターンされてもよい。

### (3) 相手側のポイントになる場合

- ・正規のサービスができなかった場合。
- ・リターンしたボールが相手コートに触れなかった場合。
- ・ボールをボレーで返した時や続けて2回触れた場合。
- ・自分のコートにボールを2回バウンドさせた場合。
- ・テーブルを動かしたり、手がコートに触れたりした場合。
- ・ラケットや服がネットに触れた場合。

### (4) その他日本卓球協会ルール及び細則が適用される。

## ☆ちょっとひとこと☆

- ◎ラージボールは打球の伸びが少ないため、硬式で感覚で下がりすぎないようにしましょう。
- ◎リターンの時に、バウンドしたボールが上がりきらないうちに打球するとやりやすくなります。
- ◎攻めるよりも守りに徹する気持ちでゲームをすると楽しいです。