

18 卓球

I 競技の特性

既存のスポーツの中でも、比較的移動を必要としない競技である。アレンジした卓球は、施設・用具ともに既存の卓球と同じものを使用することから、卓球の導入としての役割も果たす。なお、卓球のテーブルには、高さを変えることのできるものもあり、車椅子利用者や低学年などには適している。

今回紹介する卓球は、車椅子での卓球の場合には、サイドラインを横切るボールへの対応が難しく、なかなかラリーが続かなくて興味が薄れてしまう。そのあたりのルールについてアレンジを加えてみた。

また、運動制限（体をひねる運動など）のある車椅子利用者を対象としたアレンジと授業展開例を紹介する。運動量や運動強度に配慮が必要な病弱者に対しても有効であると思われる。



II 施設・用具

施設・用具とも通常の卓球の用具を使用する。

III 競技の方法

- ◇正規の肢体不自由卓球【車椅子使用者】
- 基本的に、一般卓球とほぼ同じルールで行われる。
 - サービスがサイドラインを切った場合はレットとなる。(図1)
 - ダブルスでは、ペアを組む選手は車椅子のどの部分もセンターラインの延長線を超えてはならない。また、一般の卓球は交互に打球しなければならないが、車椅子を使用する選手の場合は、レシーバーがリターンした後はどちらの選手が打っても構わない。

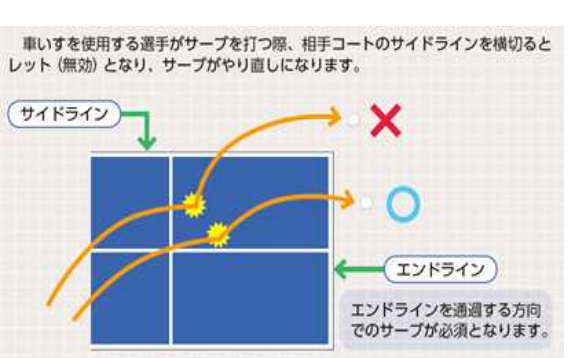


図1 サービスのルール

- ◇拓桃オリジナルルール
- 1.人数（チームの編成等）
通常のシングルス、ダブルスで行う。
 - 2.競技の進め方、主なルール
 - (1)スマッシュは禁止とする。
 - (2)有効打はワンバウンドでエンドラインを横切るボールのみとし、サイドラインを横切ったボールは有効打としない(相手に得点が入る)。ただしサイドラインを横切ったボールでもプレーヤーが打ち返した場合には、試合は継続される。
→正規のルールでは、サービスのみのルールであるが、運動制限がある選手には、その後のラリーにも適応する。
 - (3)試合の終盤などで、故意に早い時点でラリーをミスして相手への得点を少なくするなどのスポーツマンシップに反する行為には、注意を与える。

3.得点

得点は、ラリーが続いた回数(サーブを1とカウントする)がそのまま得点として加算される。例えば、13回ラリーが続き、A選手が打ち返したボールがアウトとなった場合には、対戦相手のB選手に13点が加算される。

4.勝敗の決定

勝敗の決定は、3ゲームマッチとし、2ゲーム先取した方が勝ちとなる。また1ゲームは時間制とし、5分間で多く点数を獲得した方が勝ちとなる。

IV その他

1.授業展開例

「体をひねる運動」を禁止されている児童生徒に対応するため、バックハンドのみですべて展開する。

- (1)卓球リフティング…連続トス。ラケットの片面のみを使用したり、裏表交互にトスをしたりする。
- (2)ロングサービスとショートサービス(図2、3)
- (3)低いサービス練習…自作教材を使用して、10cm幅、20cm幅などボールが通るスペースを制限する(図4)
- (4)ラリー…相手は教師が行う。体をひねらないと打ち返せないボールには対応しないようにする。
- (5)スマッシュ…サービスのようになり、自分でボールをトスをし、バウンドさせた後にバックハンドで相手コートに打ち込む。
- (6)動画撮影と振り返り…自分の打ち方を動画で確認し、改善・修正の参考にする。

2.練習の方法

- (1)ペアになり、成功回数を数えたり、ボール拾いを行ったりする。
- (2)制限時間(4~5分)を設定し、活動内容をローテーションしながら全メニューを1単位時間に行う。(図5)

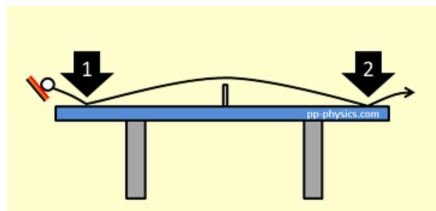


図2 ロングサービス

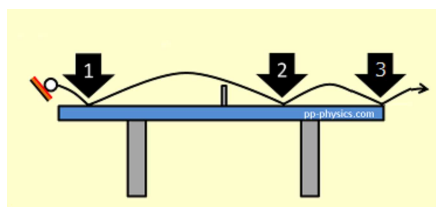


図3 ショートサービス

〈卓球〉学習の進め方

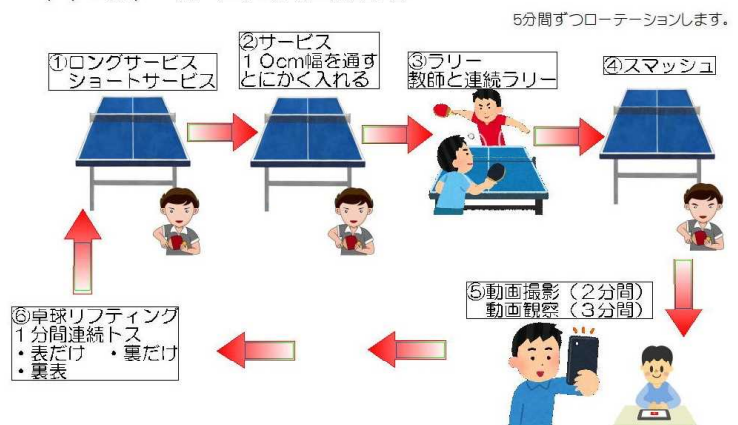


図5 学習の進め方



図4 10cm幅の自作教材



※10cm,15cm,20cm幅に調整ができる。