

# 5 ハイパーホッケー

## I 競技の特性

卓球のラケットやボールを使用し、ボールを転がして打ち合い、得点を競う。通常の卓球の高度な技能を必要としない。  
 以下のような実態に適しているスポーツである。

- ・ボールのスピードについていけない。
- ・力の調節ができない。
- ・まひなどがあり、まっすぐに打ち返せない。



## II 施設・用具

**1.施設**  
 室内が望ましい。卓球台を置いてプレイできる場所で体育館以外の教室等でもよい。

**2.用具**

(1)卓球台  
 通常の卓球台を使用する。台の高さを調節できる卓球台もあるので、それを使用すればプレイヤーの身長や車椅子に合わせることができる。  
 卓球台で使用する支柱を2セット用意し、エンドラインにセットする(図3)。セラバンドを張り、サイドからボールが落ちないようにする。また、センターライン上部にネットを張り、極端にバウンドしないようにする(図2)。

(2)ラケット  
 通常の卓球のものを使用する。自作のラケットでもよい(図4)。ラケットを握って活動ができない場合は素手で行ってもよい。

(3)ボール  
 卓球のボール、あるいはカラーボールなど実態に合わせて準備する(図4)。



図1 卓球台



図2 センターネット



図3 支柱のセット



図4 ラケットとボール

### III 競技の方法

#### 1.人数（チームの編成等）

競技はシングルス、ダブルスどちらでも可。

#### 2.競技の進め方

競技開始前に、プレイヤーの実態に合わせて用具を準備する。じゃんけんをして、サービスかエンドを決める。競技はサービスで始まる。自分のエンドラインからボールを落とさないように打ち合う。

#### 3.サービス

- (1) サービスは卓球と異なり、自分の打ちやすい位置にボールを静止させ、転がすようにサーブを行う。
- (2) サーブは1回とする。ただし、センターネットに触れて相手コートへ転がった場合にはやり直す。サイドのセラバンドに触れた場合は、そのままゲームが進行される。
- (3) 得点にかかわらず、サービスは交互に行う。

#### 4.得点（相手に与える得点）

- (1) 相手が打ち返したボールが自分のエンドラインから出た場合。
- (2) 打ち返したボールがサイドラインから出た場合。
- (3) センターネットにぶつかり、お互いが届かないところで止まってしまった場合。
- (4) ラケット（素手で行っている者はその利き手）以外の身体でボールを操作した場合。
- (5) ボールがノーバウンドで相手コートまで到達した場合。
- (6) センターライン上部のネットの上を通過した場合。

#### 5.勝敗の決定

競技は、3ゲームマッチとし、2ゲーム先取した者が勝ちとなる。勝敗の基準としては、以下のタイプがある。

##### (1) 11点ゲーム

11点先取した者(チーム)が勝ちとなる。「デュース」になった場合には2点差がついた時点で終了となる。ただし最大15点までとする。

##### (2) タイムゲーム

3分の時間内で多く得点を獲得した者(チーム)が勝ちとなる。

##### (3) 併用型ゲーム

(1)と(2)を合わせた形で行う。11点先取を基本とするが、10分以内に11点に達しない場合には、その時点で多く得点した者(チーム)の勝ちとなる。

### IV その他

#### 1.個に対する配慮（工夫点）

プレイヤーの実態(特に肩関節の可動域)に合わせ、エンドラインにセットした支柱の間隔を狭くする(図5)。



図5 個に対する配慮