

目 次

I	はじめに	1
II	四面卓球バレーのルール	2
III	四面卓球バレーの用具	9
IV	こんな工夫で、もっと楽しく安全に	13
V	県内で行われている四面卓球バレー大会	16

I はじめに

四面卓球バレーは、埼玉県総合リハビリテーションセンター医療体育科（現 健康増進担当）で、1998 年頃から体育訓練のなかで行われるようになりました。原型となった「卓球バレー」は1988 年、京都府で開催された第 24 回全国身体障害者スポーツ大会（現 全国障害者スポーツ大会）の公開競技として実施され、重度の身体障がい者も楽しめる種目として広がっています。

この卓球バレーのルールをもとに、さらに多くの人数でできるものをと考案したのが**四面卓球バレー**です。ネットをはずした卓球台を 2 台あわせ、スペースを 4 つに分け**四面**（4 チーム）とし、16 名が顔を合わせて、ボールを打ち合います。ネットが無いので多方向から転がってくるボールをダイナミックに打ち合えることから、スリルやスピード感があります。障がいや年齢をこえたチームの一体感や達成感を味わえる魅力ある種目となりました。

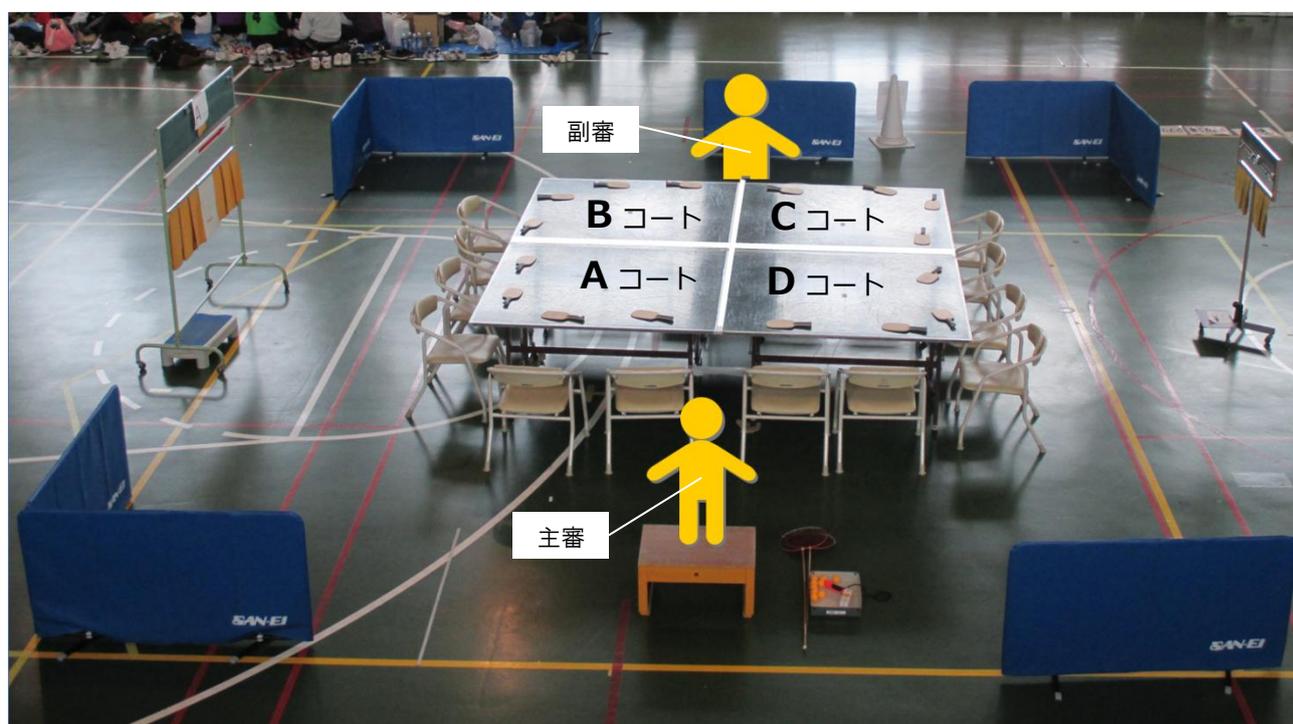
埼玉県では 2008 年から彩の国ふれあいピック（県民総合体育大会兼埼玉県障害者スポーツ大会）秋季大会の実施種目となり、さらに毎年「彩の国ハート&スマイル四面卓球バレー大会」を実施しています。今では市町村の大会や教室の種目に紹介したり採用される等、県内に広まりつつあります。

四面卓球バレーを「埼玉から全国に発信し」、障がいのある人も、ない人も一緒に楽しめるスポーツになることを願ってこの冊子を作成しました。

Ⅱ 四面卓球バレーのルール

1 テーブル

- (1) テーブルは、卓球台を 2 台合わせた部分とそれを固定しているネットサポートを含めた部分をいう。
- (2) テーブルは、A、B、C、D の 4 面からなる。
- (3) ネットサポートがない場合は、テープ等で固定する。



2 ボール

- (1) ボールは、全国障害者スポーツ大会の正式種目であるサウンドテーブルテニス（略称 STT、視覚障がい者対象）で使用されているボールを用いる。
- (2) ボールの規格は、直径が 40mm の球体で、その中に金属球 4 個が入った総重量 3.6g～3.8g とする。

3 ラケット

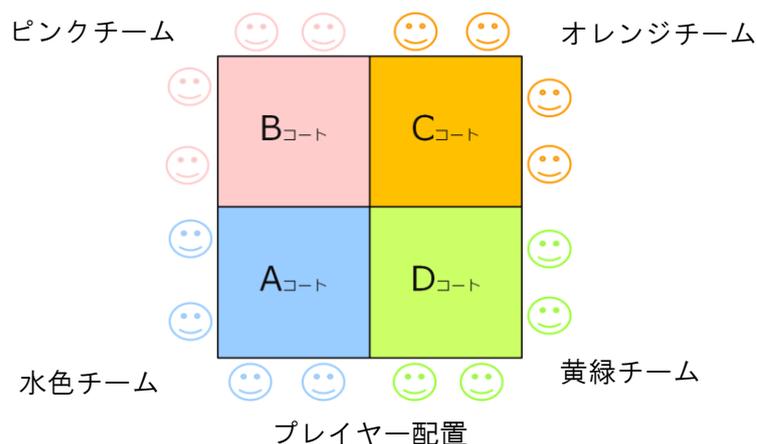
- (1) ラケットは、通常の卓球ラケット（シェイク型）、STT 用または卓球バレー用ラケットを基本とする。
- (2) ラケットの範囲とは、ラケット及びラケットを保持する手首までをいう。

4 チーム

- (1) コートに入るプレイヤーは、1チーム4名とする。
- (2) 1チームの登録人数は、大会ごとに主催者で決定する。

5 試合

- (1) 対戦方法
4チームで対戦する。
- (2) プレイヤー配置
プレイヤーは自コートの周りに車椅子または椅子に座る。
- (3) コートの決定
コートの決定は、試合開始前にチーム代表者によるじゃんけんを行い、勝ったチームから順に選ぶ。
- (4) サーブ権の決定
サーブ権の決定は、試合開始前にチーム代表者によるじゃんけんを行い、勝ったチームにサーブ権が与えられる。



6 試合時間

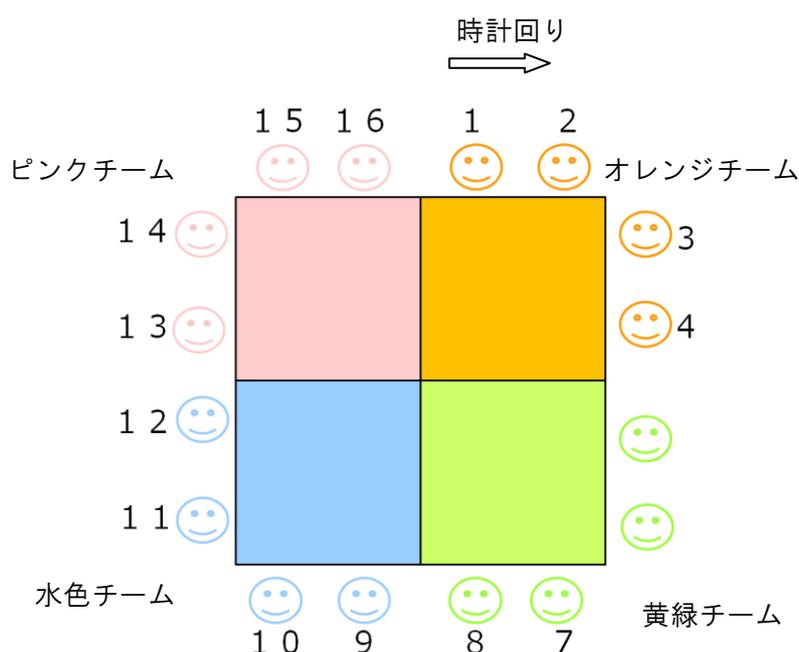
試合時間は、10分もしくはサーブ2巡（1人2回）を基本とする。

7 プレイヤーの交代

時間制で試合を行う場合、試合中のプレイヤーの交代はできない。

8 サービス

- (1) サービスは、サーブ権を得たチームから時計回りで一人ずつ行う。
- (2) サービスは、ボールを静止させ、「行きます」や「はい」などと合図をしてから打つ。
- (3) 声をだせないプレイヤーは手をあげるなどの合図をしてから打つ。合図をできない場合は、チーム内の他のプレイヤーがこれに代わることができる。
- (4) サービスは、他コートに向かって打つ。



例 オレンジチームがサーブ権を得た場合のサーブの順番

9 返球

- (1) 返球は、3打以内で他のチームに返さなければならない。
- (2) 返球は、コートの上を転がることを基本とする。試合中にボールがバウンドして弾み、再びコートに戻ったときは試合を継続する。
- (3) ノーバウンドのボールが他のプレイヤーのラケットに触れた場合は、そのまま試合を継続する。
- (4) 試合の残り時間が0になった時にプレイが続いている場合は、いずれかのチームが失点するまで継続する。
- (5) 打球は、直接ネットサポートに当ててはいけない。

10 反則

- (1) オーバータイムス
3打以内で他チームに返球できなかったとき。
- (2) ドリブル
同じ人が連続して2回以上ボールに触れたとき。
- (3) ホールディング
ボールを押さえたり、押し出したりしたとき。



(4) ストップボール

打ったボールをコート上で停止させてしまったとき。



(5) ボールアウト

自チームのコートからボールが出たとき。打球をノーバウンドでコートから出したとき。



自チームのコートから
ボールが出たとき
(白チームの反則)



打球をノーバウンドで
コートから出したとき
(緑チームの反則)

(6) ボディボール

コート上でボールをプレイヤーのラケット以外の身体で触れたり、打ったとき。

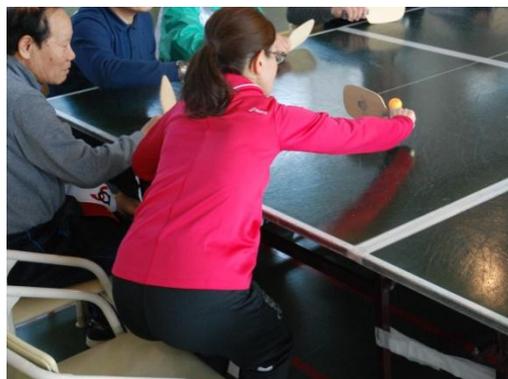


(7) サービスミス

正規のサービスが行えなかったとき。

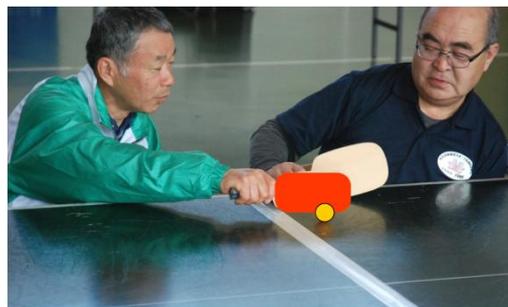
(8) スタンディング

プレイヤーが椅子から腰、お尻をあげたとき。



(9) オーバーコート

返球しようとして隣のコートにラケットおよび身体の一部が出たとき。



(10) インテンションファール

コート上のボールを故意にあおいたり、吹いたりしたとき。ラケットを故意に手から離したとき。審判の指示に従わないとき。



1 1 ポイント

反則したチームに 1 点を与える失点方式とする。

1 2 勝敗の決定

終了時にポイントが少ないチームから順に勝ちとする。

1 3 審判

審判は、主審と副審とする。

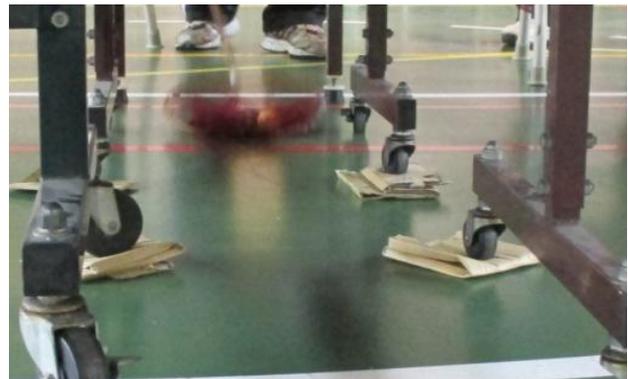
Ⅲ 四面卓球バレーの用具

1 使用台

卓球台を2台あわせて作ります。4つのコートは、A、B、C、Dなどの表示をするとわかりやすくなります。

◆コート上に段差があるとき

卓球台の支柱と床の間に紙や新聞紙を適当な厚さに折りたたんで差し込みます。時間が経過して、台の重みで沈まないか、ずれたりしていないか注意しましょう。木片などでもできますが、微調整には紙が適しています。



◆身近に卓球台がないとき

卓球台がない場合は、長机などを合わせて作ることができます。縦、横同じ長さの四面分がとれるようにします。

2 ラケット

使用するラケットは、卓球、STT、卓球バレー用ラケットがあります。ラケットは、包丁を持つように上から握るとボールが打ちやすいです。



卓球ラケット



STT ラケット



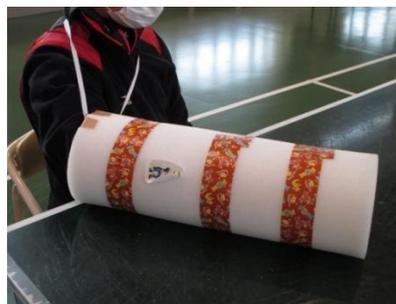
卓球バレーラケット

◆ラケットを握るのが難しいとき、うまく握れないとき

弾性包帯（バンテージ）は、伸縮性があるので手にラケットを固定しやすくなります。



プレイヤーの障がいの特徴や動きをよくみながらマイラケットを作り出す工夫も大切です。



◆身近にラケットがないとき

板や段ボール、角ペットボトル等で代用できます。木を加工した場合は、ひび割れやささくれがないか確認しましょう。

3 ボール

サウンドテーブルテニスのボールは、中に金属球が入っているため卓球のボールと比べて、動く際に音がる、弾みにくいという特徴があります。音をたよりに、ボールの動きを追いやすくなっています。

◆サウンドテーブルテニスのボールがないとき

卓球のボールで代用できます。ラケットの角度によってはボールが浮きやすくなるため、練習して慣れていくことが大切です。弾みすぎないように、ボールにビニールテープを十文字に巻くなど工夫してみましょう。

4 椅子

やや重量のある、ずれにくい椅子が適しています。軽量のパイプ椅子は一方に体重がかかるとそのまま倒れてしまうおそれがあるので十分注意しましょう。

また、足を組んだ状態や麻痺側の足が外側に開きすぎているとバランスが崩れやすいので直しましょう。ゲームが盛り上がってくると身体を大きく動かす場面が増えてきます。安定した座位の姿勢が安全です。



5 得点板

試合中にプレイヤーが各チームの得点を見られるようにチーム名の表示や高さがが必要です。わかりやすい字の大きさ、色を工夫しましょう。

あると便利！

◎審判台

審判をするとき、上から見た方がボールの動きが見えやすいです。



◎あみ

ボールがコート上に止まる、テーブルの下に入ったときに使います。



IV こんな工夫でもっと楽しく安全に

1 プレイヤーのポジション

障がいの特徴によって、ポジションを工夫してみましょう。障がいには目にみえない障がいもあります。チームで障がいの特徴を理解して、的確なポジションをとることは、プレイヤーだけでなくチームの力を引き出してくれます。

例1 上肢の片側に麻痺があるプレイヤー

ラケットを握る手が異なるプレイヤーが隣り合うとラリー中に手がぶつかり、打球することを遠慮してしまう場面が見られます。隣のプレイヤーと手がぶつからないようなポジションをとみましょう。



プレイヤー全員が右打ちの
ポジション

例2 上肢の両側に麻痺がある、または肘を伸ばしきれないプレイヤー

ラケットは片手か、両手か、どちらで握るほうが安定するのか実際にやってみましょう。麻痺や緊張が強くて肘が伸ばせないプレイヤーの両隣りには広い範囲を打ち返せるプレイヤーを配置してみましょう。

例3 片側が見えにくい（視野がせまい）プレイヤー

大切なのはチームで見えにくい部分を補うことです。例えば、左が見えにくいプレイヤーは他コートに接している一番左端のポジションは適しません。隣には視野に障がいのないプレイヤーか、同じ側が見えにくいプレイヤーを配置します。「この範囲のフォローをしよう！」とお互いに不得意な部分を補い合いましょ。椅子や車椅子の向きを斜めにして見やすくする工夫もあります。音に集中して、ボールを追う（追視）練習が効果的です。

例4 遠くまで打てないプレイヤー

3打以内に返球できるよう、打つ力の強いプレイヤーを隣に配置します。パス練習を十分に行いましょう。一番右（左）端にポジションをとり、隣のチームに確実にサーブや返球できるようにラケットの角度、構え方を練習してみましょう。



ポジションをとるときには卓球台や長机の下部にあるフレームやバーの高さを確認しましょう。

2 コート

チームごとに集まりやすいように、チョークなどでチーム名を台に書くとわかりやすくなります。みんなでテーマを決めて、4種類のチーム名を出し合うと面白くなります。たとえば「今日の

テーマは「好きな花」とすると、「チューリップ」「スイートピー」「ゆり」「ばら」と好きな花のところに集まるのもいいですね。

コートの大さは、人数が少ない時や力が弱く打ったボールがコートの途中でとまってしまうプレイヤーが多い場合には小さくして行うこともできます。

3 勝敗の決め方

試合数が多く、順位をつける場合には以下の方法があります。

◆獲得ポイント方式

1 試合終了ごとの順位により、ポイントを付けていきます。失点の少ないチームから順に、1位4点、2位3点、3位2点、4位1点を与えます。同点の場合は、点数を足してチーム数で分けます。最終的に、合計獲得ポイント数で順位を決定します。

例 2チームの失点数が1位の場合は、4点+3点=7点
 $7 \div 2 = 3.5$ となり、それぞれに3.5点があたえられます。

◆失点合計方式

1 試合終了ごとに、失点を合計していきます。最終的に、失点合計の少ないチームから1位、2位の順で順位を決定します。

V 県内で行われている四面卓球バレー大会

(1) 彩の国ふれあいピック秋季大会

主 催：埼玉県、一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会

時 期：毎年9月下旬～10月上旬の日曜日

対象者：10歳以上の身体、知的、精神障がい児・者

参加方法：チームまたは個人申込み

問合せ先：一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会

電話：048-822-1120

(2) 彩の国ハート&スマイル四面卓球バレー大会

主 催：一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会

時 期：毎年2月の土曜日または日曜日

対象者：小学生以上の身体、知的、精神障がい児・者

(1チーム1名まで障がいのない方の参加可能)

参加方法：チームまたは個人申込み

問合せ先：一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会

電話：048-822-1120

(3) 交流わいわい卓球バレー・四面卓球バレー大会

主 催：埼玉県障害者交流センター、埼玉県障害者スポーツ指導者協議会

時 期：毎年12月の第2日曜日

対象者：障がいのある方・ない方（ただし、1チーム4人のうち障がいのない方は2名までとして募集）

参加方法：チームまたは個人申込み

問合せ先：埼玉県障害者交流センター

電話：048-834-2248

(4) 年末レクリエーション 四面卓球バレー大会

主 催：埼玉県総合リハビリテーションセンター健康増進担当

時 期：毎年12月中旬

対象者：障害者支援施設利用者、健康増進施設利用者

参加方法：外部の方は参加いただけません。見学は大歓迎です。

問合せ先：埼玉県総合リハビリテーションセンター健康増進担当

電話：048-781-2222

みんなで楽しく！笑顔がいっぱい！！四面卓球バレーハンドブック

発行 平成 26 年 3 月 31 日

編集 平成 25 年度障害者スポーツ振興事業
埼玉県ふれあい地域振興事業実行委員会
四面卓球バレールールづくり検討委員会

発行者 一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会
埼玉県さいたま市浦和区北浦和 5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎 3 階
TEL : 048-822-1120 FAX : 048-822-1121
URL : <http://sainokuni-sasa.or.jp>

この冊子は、公益財団法人日本障害者スポーツ協会地域振興事業の助成金により作成したものです。