

# 卓球バレー



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	1チーム 6人	誰でも可	軽度

卓球バレーは、京都の鳴滝養護学校でルールや道具の工夫改善がなされ、障がい者スポーツとして全国に広がっていきました。現在は誰でも簡単にプレーすることができる競技特性からユニバーサルスポーツとして国内外に普及しています。卓球台をコートにバレーボールのルールを基に、転がすと音が出るボールをネットの下を転がして相手コートに返球します。

誰でも簡単にプレーし楽しむことが出来ますが(レクリエーションとしての要素)、慣れてくるとボールのスピードも速くなり攻守がめまぐるしく入れ替わり白熱します。

## 【協会指定の用具】

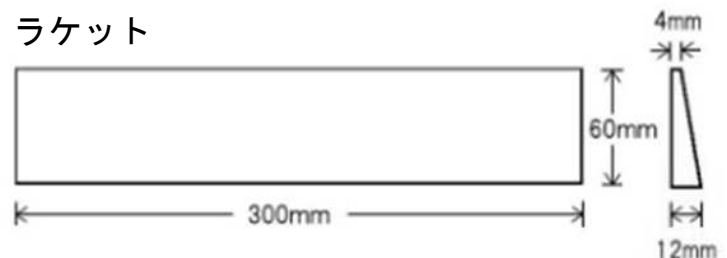
卓球台



プラスチックボール (日本卓球株式会社)



ラケット



## 【競技方法】

一般普及品

卓球台をコートにバレーボールのルールを基に、転がすと音が出るボールをネットの下を転がして相手コートに返球します。相手コートに3打以内で返球します。同じ選手が2回続けて打つことはできません。ボールを抑え込んで打ってもいけません。椅子から立ち上がって打ってもいけません。ネットに触ってもいけません。

(参考) 日本卓球バレー連盟HP

<https://japan-tvf.com/>