

第 14 章 - 卓球

スペシャルオリンピックスの卓球競技は、全てスペシャルオリンピックス公式スポーツルールに従う。国際的なスポーツプログラムとして、スペシャルオリンピックスは国際卓球連盟(ITTF)及び国内競技団体(NGB)の卓球競技ルールを基にこれらのルールを定めた。ITTF 及び NGB の規則がスペシャルオリンピックス公式スポーツルールに矛盾する場合は、スペシャルオリンピックス公式スポーツルールが優先される。

セクションA - 公式種目

- 1 . シングルス
- 2 . ダブルス
- 3 . ミックスダブルス
- 4 . 車いす競技
- 5 . 個人技能競技
- 6 . ユニファイドスポーツ® ダブルス
- 7 . ユニファイドスポーツ® ミックスダブルス

以下は、初級レベルのアスリートに有効な種目である

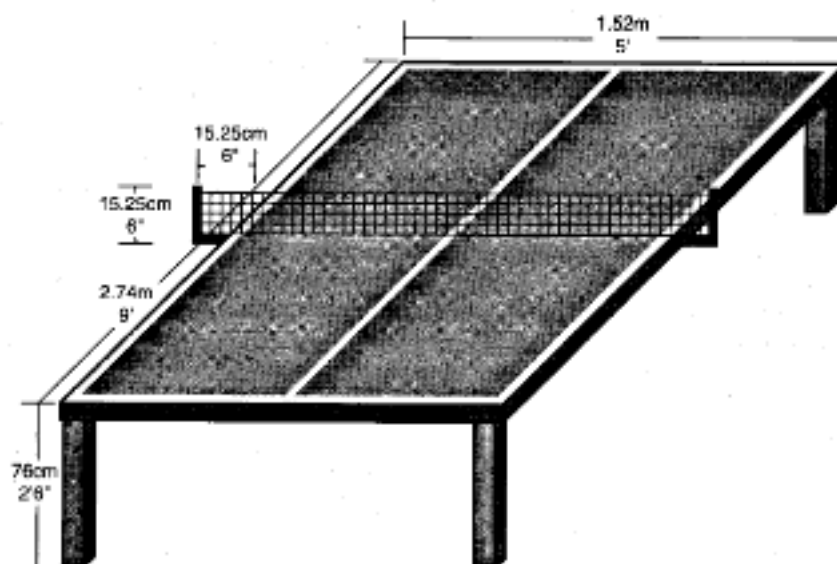
- 8 . ターゲットサーブ
- 9 . ラケットバウンス
- 10 . リターンショット

セクションB - 設備と用具

1 . テーブル

- a . テーブルの上面を「プレーイングサーフィス」といい、長さ 274.5cm(9)、幅 152.2cm(5)の長方形で、床上 76cm(2'6")の水平面にあるものとする。
- b . プレーイングサーフィスは、どのような素材でもよく、その硬度は標準ボールを上方 30.5cm(12")の高さから落とした場合に 22cm(8 3/4")以上 25cm(9 3/4")以下の均一なバウンドがあるものとする。幅 2cm(3/4")の白線を上面のエッジに引くものとする。両端(152.5cm のエッジ)に引いた線をエンドライン、両側(274.5cm のエッジ)に引いた線をサイドラインと呼ぶ。
- c . ダブルスではプレーイングサーフェスはサイドラインと平行に引かれた 3mm(1/8")の白線(センターラインと呼ぶ)によって均等に二分割される。
- d . プレーイングサーフィスは、テーブルの上部エッジを含むが、エッジより下のテーブル板の側面は含まない。

e . 図解



2 . ネット

- プレーイングサーフィスは、エンドラインと平行で垂直のネットによって同一面積の二つのコートに分けられる。
- ネットは、両端につけた紐によって高さ 15.25cm(6")の支柱につるすものとする。
- ネットは、張った状態で長さ 183cm(6')であり、最上部が全長にわたってプレーイングサーフィスの上方 15.25cm になければならない。ネットの最下部は、全長にわたってプレーイングサーフィスに出来るだけ接近していなければならない。また、ネットの両端は支柱に密着させるようにしなければならない。
- ネットアセンブリは、ネット、ひも、テーブル固定用金具のついた支柱からなる。

3 . ボール

- ボールは球体で、直径は 40mm(1.57 インチ)でなければならない。
- ボールの重量は 2.7g とする。
- ボールはセルロイドもしくはセルロイドと性質の似ているプラスチック製とし、色は白、橙色で無光沢のものとする。

4 . ラケット

- ラケットの大きさ、形状、重量は任意とする。
- 本体は木製で、連続しており、均一の重さで、平坦でかつ硬くなくてはいけない。
- 本体の厚さの少なくとも 85%は天然の木でなくてはならない。
- 本体の接着層は炭素繊維、ガラス繊維、圧縮紙のような繊維素材によって補強することが出来る。ただしその厚さは、全体の厚さの 7.5%または 0.35mm のいずれか小さいほうを越えてはならない。

- e . ラケットの打球する面は、接着剤を含む全体の厚さが 2mm(1/16")以下のツブを外向きにしたラバーか、接着剤を含む全体の厚さが 4mm(3/16")以下のツブを内向き又は外向きにしたサンドイッチラバー(ソフトラバー)で覆われていなければならない。
- f . ラバーは、ラケット本体の外周いっぱいまで、しかも外にはみださないように覆うものとする。ただし、柄に最も近い部分及び指によって握られる部分は、被覆されなくても、またいかなる材料で被覆されていてもよい。
- g . 試合の開始時及び試合中にラケットを取り替える場合にはその都度対戦相手および主審に、新しく使用するラケットを見せ、これを調べさせなければならない。
- h . ラケット本体を覆っているラバーの表面、あるいは被覆されていない面は、その本体の面の片方は無光沢の明るい赤、他方は無光沢の黒とする。また、外周は無光沢とし白い部分があってはならない。事故、損耗又は色あせによる表面の欠損や色むらがあっても、表面としての条件を損ねるものでない限り使用してもかまわない。

5 . 定義

- a . 「ラリー」とは、ボールがプレー中のことをいう。
- b . 「レット」とは、結果が得点にならないラリーをいう。
- c . 「ポイント」とは、結果が得点になるラリーをいう。
- d . 「ラケットハンド」とは、ラケットを持っている手の手首から先の部分をいう。
- e . 「フリーハンド」とは、ラケットを持っていない手の手首から先の部分をいう。
- f . 「打つ」とは、プレー中に競技者がラケットハンドに持ったラケット、またはラケットハンドでボールに触れた場合をいう。
- g . 「オブストラクション」とは、プレー中に対戦相手の打ったボールが自領コートにふれる以前にプレーイングサーフェス上で、競技者自身あるいは競技者が着用または、所持する物に触れた場合。あるいは、自領エンドラインを超える以前で、プレーイングサーフェスに向かって飛んでいるボールに触れた場合をいう。
- h . 「サーバー」とは、ラリーにおいて最初に打球することになっている競技者をいう。
- i . 「レシーバー」とは、ラリーにおいて 2 番目に打球することになっている競技者をいう。
- j . 「主審」とは、試合をコントロールするために指名された者をいう。
- k . 競技者が「着用または、所持する物」とは、ラリー開始の際にボール以外の物で着用または所持していた物をいう。
- l . ボールがネットと支柱の間、またはネットとプレーイングサーフェスの間以外を通過した場合は、ネットアセンブリを「越えまたは、迂回して」通過したものとみなされる。
- m . 「エンドライン」は両方向に無限に延長されるものとする。

セクション C 競技ルール

1. シングルスおよびダブルスの基本ルール

a. ゲーム

- 1) ゲームは 11 点を先取した競技者または組を勝ちとする。ただし、両競技者または両組の得点が 10 点に達した場合は、相手の競技者または組より 2 点先取した競技者または組を勝者とする。

b. マッチ

- 1) 1 マッチは奇数のうち最適な数のゲームからなる。

c. エンドおよびサービスの選択

- 1) 最初にサービスもしくはレシーブする権利およびコートを選択権は、コイントスで決める。
- 2) トスの勝者は、以下のいずれかを選択出来る。
 - a) 最初にサービスするか、レシーブするか、またはエンドを選択する。
 - b) 次に、敗者がそれ以外を選択する。
 - c) ダブルスでは、ゲームで最初にサービスする権利を有する組はそのうちどちらがサービスするのかを決めなければならない。
 - i) マッチの最初のゲームに、レシーブする組はどちらが先にレシーブするか決めなければならない。
 - i) 続くゲームでは、サービスする組は最初のサーバーを選ぶ。最初のレシーバーは最初のサーバーに応じて自動的に決まる。

d. エンドの交替

- 1) ある一方のコートでゲームを開始した競技者又は組は次のゲームでは他方のコートで試合を開始するものとする。マッチの勝敗を決定する最後のゲームでは、競技者または組は、どちらかの競技者または組が 5 点を先取した時点でエンドを交替する。

e. プレー順序

- 1) シングルスにおいては、サーバーが最初に正規のサーブを行い、次にレシーバーは正規リターンを行うものとする。
- 2) ダブルスにおいては、サーバーが最初に正規のサーブを行い、次にレシーバーが正規リターンを行う。次にサーバーのパートナーが正規のリターンを行い、その次にレシーバーのパートナーが正規のリターンを行う。その後は各競技者がこの順序によって正規のリターンを行うものとする。

f. サービスの交替

- 1) シングルスにおいてもダブルスにおいても 2 点入る度に、レシーバー、サーバーを交替しながら、ゲーム終了まで続ける。但し、双方の選手、あるいは組が 10 点を獲得した場合、または促進ルールがとられている場合を除く。
(その場合、レシーブ、サーブの交替は同様であるが、各選手は 1 点入る度に

交替する。)

2) ダブルス

- a) 最初の 2 本のサービスは、サービスする権利を有する組の選ばれた競技者が行い、相手の組の適切な競技者がリターンする。
- b) 次の 2 本のサービスは、最初の 2 本のサーブを受けたレシーバーが行い、最初のサーバーのパートナーがレシーブする。
- c) その次の 2 本のサービスは、最初のサーバーのパートナーが行い、最初のレシーバーのパートナーがレシーブする。
- d) その次の 2 本のサービスは、最初のレシーバーのパートナーが行い、最初のサーバーがレシーブする。
- e) その次の 2 本のサービスは、最初の 2 本のサービスと同様にサービス・レシーブを行う。その後ゲームが終了するか、もしくは、得点が 10 対 10 になるまでこのようにサービス・レシーブを行うものとする。
- f) ダブルスマッチの各々のゲームにおいては、レシーブの最初の順序は、その前のゲームと反対となるものとする。

3) 10 対 10 からは、サービス・レシーブの順序は変えないが、各々の競技者はゲームが終了するまでサービスを 1 本ずつ交互に行うものとする。

4) あるゲームで最初にサービスした競技者もしくは組は、次のゲームでは最初にレシーブする。これはマッチが終了するまで同様である。

g. サービスレシーブエンドの順序の誤り

- 1) 競技者が誤ってエンド交替をすべきなのにしなかった場合、誤りが発見され次第プレーを中断し、エンドを交替するものとする。
- 2) 競技者が誤って正しい順序によらずサービス又はレシーブを行った場合、試合を中断し、中断時の得点からマッチの開始時に決められた順序に従って、それぞれのサーバー及びレシーバーとなるべき競技者が、サービス及びレシーブを行うことにより競技が再開されるものとする。
- 3) いかなる場合でも、誤りが発見される前の全ての得点は有効とする。

h. 正規のサービス

1) サービスはフリーハンドの手のひらに乗せて開始する。この時、フリーハンドは静止した状態で平らにして開き、4 本の指をそろえ、親指は離しておくものとする。

2003 年より ITTF では、「手のひらを開き平らにし、その上につかむことなく自由に転がる状態でボールをのせ、静止させる。この状態からサービスは開始される」とルール改正がされている。SO 日本としては、このルールに従い競技を行う方向で、現在 SOI に確認している。

2) フリーハンドは、ボールがフリーハンドの手のひらで静止した時からボールをサービスするまでプレーイングサーフィスの高さより上になくてはならない。

- 3) 次にサーバーは手のみで、ボールに回転を与えることなく、手のひらから垂直に、手のひらから少なくとも 16cm(6")上にボールを投げ上げなければならない。
- 4) サーバーは、投げ上げたボールが最高点から落ちてくる時に、ボールが最初の自分のコートに触れ、次にネットもしくはネットのサポートを越えるか迂回して通過した後、レシーバーのコートに触れるようにボールを打たなければならない。
- 5) ダブルスの場合には、プレーイングサーフィスにボールが最初に触れる場所が、サーバーのライトハーフコートであり、次いでレシーバーのライトハーフコートに触れなければならない。
- 6) サービスを試みた際に、競技者がボールを打つことに失敗した場合、その競技者は得点を失う。
- 7) ボールをサービスする時、ボールはサーバーのコートのエンドラインもしくはその延長線上よりも後方に無くてはならず、同時にサーバーの腕、頭、足を除いたネットから最も遠い身体の部分よりもさらに後方であってはならない。
* 2003 年より ITTF では、「同時にサーバーのからだの一部または、着用しているものでボールをレシーバーから隠してはならない。さらに、ボールが手のひらから離れたら、すぐにフリーハンドとその腕をサーバーのからだとネットとの間の空間の外に出さなければならない。」とルール改正がされている。SO 日本としては、このルールに従い競技を行う方向で、現在 SOI に確認している。
- 8) サーバーが明らかに正規のサービスの要件に合致しないサービスを行った場合には、警告を与えることなくサーバーの対戦相手に得点が与えられる。
 - a) 副審がない場合で、主審にサービスの妥当性に疑問がある場合、その試合において初めての疑問であればプレーを中断して得点を与えることなくサーバーにその旨注意を与えるものとする。疑わしいサービスを注意された競技者がその試合の中で再び、あるいは別の理由で疑わしいサービスを行った場合には、注意は与えられず、得点を失う。
 - b) プレー開始前に身体障害により正規のサービスの規定を守れないことを主審に届け出た場合は、サービス規定の厳格な遵守は免除される。
- i . 正規のリターン
 - 1) プレー中にサービス又はリターンされたボールは、ネットもしくはネットのサポートを越えるか迂回して通過した後、相手コートに触れるように打たなければならない。
 - 2) プレー中にサービス又はリターンされたボールがその勢いでネットを越えた場合には、直ちに相手コートに触れるように打つことが出来る。
- j . プレー中のボール
 - 1) ボールはサービスに際してボールを上投げる前に静止している最後の瞬間

から、プレーイングサーフィス、ネットアセンブリ、手に握られているラケットあるいは手首より先のラケットハンド以外のものに触れるまで、もしくは、そのラリーに対してレット又はポイントが先刻までプレー中であるものとする。

k . レット

1) 次の場合ラリーはレットとなる。

- a) サービスされたボールがネットを越えるか迂回して通過するときに、ネットもしくはネットのサポートに触れたが、他の点では正規のサービスである場合、あるいはレシーバーもしくはレシーバーのパートナーによってボレーされた場合。
- b) サービスが主審の判断において、レシーブする競技者又は組がまだ用意していない時に行われた場合。ただしレシーバー又はそのパートナーがボールを打とうと試みない時に限る。
- c) 主審の判断において、競技者が制御しがたい原因によって、正規のサービスまたは正規のリターンを行うことが出来なかったり、または基本ルールに従うことが出来ない場合。
- d) サービス・レシーブの順序又はエンドの誤りを正すために中断された場合。
- e) サービスの妥当性に疑問があるために競技者に警告を与えるために中断された場合。
- f) 主審の判断において、ラリーの結果に影響を及ぼすほどに競技条件が乱された場合。

l . 失点

1) ラリーがレットにならない限り、次の場合競技者はポイント(得点)を失う。

- a) 正規のサービスを行えなかった場合。
- b) 正規のリターンを行えなかった場合。
- c) ボールを(オブストラクト)進路妨害した場合。
- d) ラケット本体のルールに合わない表面でボールを打った場合。
- e) ボールがプレー中のときに、競技者又はその着用しているか所持しているものがプレーイングサーフィスを動かした場合。
- f) ボールがプレー中のときに、フリーハンドがプレーイングサーフィスに触れた場合。
- g) ボールがプレー中のときに、競技者又はその着用しているか所持しているものがネット又はネットのサポートに触れた場合。
- h) ダブルスにおいて、プレー順序に純粋な思い違いがあった場合を除き、正しい順序に従わないでボールを打ったとき。

2 . 車いす競技のための変更

- a . 全ての競技は車いすで行われる。
 - 1) ウレタン製のクッションを使用することが出来る。クッションの大きさは問わない。
 - 2) 車いすは、背もたれが無くても良い。
- b . テーブルは、競技者の車いすの通常勝つ正当な動きを妨げる物理的障害物の無いものとする。
- c . サービスにおいてレシーバーは正規のリターンを行わなくてはならない。ただし、レシーバーがサイドラインを通過する前にボールを打つか、レシーバーのテーブル上で2回バウンドする前にボールを打つなら、サービスは良いとみなされる。
 - 1) サービスにおいて、クラス1及びクラス2の競技者は、ボールを保持した後、どのような方向に投げ上げてても良い。どの方法であってもボールに回転を加えてはいけない。サーバーは、主審がサービスの適正がチェックできるようサービスをしなければいけない。
- d . 競技者は、プレー中にフリーハンドでプレーイングサーフィスに触れてもポイントを失わないが、ボールを打つときに体を支えるためにテーブルにフリーハンドをついてはならない。
- e . 競技者の足は、プレー中に床に触れてはならない。
- f . 競技者は、プレー中に著しくクッションから離れて起き上がってはならない。
- g . ダブルスのサービスにおいて、レシーバーの右半分のコートに出す。まず、サーバーが正規のサービスを行い、レシーバーは正規のリターンを行う。その後は組の何れかの競技者が打っても良い。競技者の車いすは、テーブルの中央線の延長を越えないものとする。越えた場合には、主審は相手方に1得点を与える。

3 . 個人技能競技

- a . ハンドトス
 - 1) 競技者は片手もしくは両手を使って、30秒間ボールをトスする。競技者は手でボールをとっても、たたいても良い。競技者はボールが手にあたるごとに1点が与えられる。競技者はボールのコントロールを失った場合、別のボールが与えられ、カウントを継続する。
- b . ラケットバウンス
 - 1) 競技者はラケット上で30秒間ボールを弾ませ、その1回ごとに1点を獲得する。ボールのコントロールを失った場合、別のボールが与えられ、カウントを継続する。
- c . フォアハンドボレー
 - 1) 競技者はテーブルの一方サイドに立ち、もう一人の競技者（送球者）がもう一方のサイドに立つ。5個のボールを使って、送球者は競技者のフォアハンドにボールをトスする。競技者は、ボールをテーブルの送球者のサイドに打ち

返すと一点を獲得する。ボールがテーブルに当たらなければ得点とはならない。競技者は、いずれかのサービスボックスに当てると5点を獲得する。

d . バックハンドボレー

1) 送球者が競技者のバックハンド側に送球する以外はフォアハンドボレーと同様。

e . サービス

1) 競技者は、5個のボールをテーブルの右サイドから、5個のボールをテーブルの左サイドからサービスする。正規のサービスボックスにボールが入ると1点となる。

f . 最終得点

1) 競技者の最終得点は、個人技能競技を構成する5つの競技で獲得した得点の合計によって決められる。

4 . ユニファイドスポーツ ダブルスとミックスダブルス

- a) 各ユニファイドダブルスは、アスリート1名、パートナー1名からなる。
- b) 各組は、独自のサービス順序を決める。

以下は、初級レベルのアスリートに有効な種目である：

5 . ターゲットサービス

- a . 競技者は5個のボールをテーブルの右サイドから、5個のボールをテーブルの左サイドからサービスする。正規のサービスボックスにボールが入ると1点となる。

6 . ラケットバウンス

- a . 競技者はラケットを使って30秒間の制限時間の中に出来るだけ多くの回数ボールを空中に打ち上げることを試みる。
- b . 競技者がボールのコントロールを失った場合、審判員は競技者に別のボールを渡し、カウントを継続する。
- c . 競技者は30秒間ずつ2回行う。2回の試技のうち、高いほうの得点が記録される。

7 . リターンショット

- a . 競技者はテーブルの一方のサイドに立ち、審判員がもう一方のサイドに立ち、送球者を行う。
- b . 送球者は競技者のフォアハンド側にボールをトスする。
- c . 競技者は、ボールを送球者側に首尾よくリターンした場合に1点を獲得する。ボールがテーブルに当たらなければ得点とはならない。ボールがネットに当たり、テーブルの送球者サイドに落ちた場合、1点が与えられる。競技者のサイドに落ちた場合には得点とはならない。
- d . 競技者は、ボールを何れかのサービスボックスにリターンした場合に5点獲得す

る。この場合のボールがテーブルの送球者のサイドに当たった場合に与えられる
1点は与えられない。

- e . 競技者は合計 5 回のリターンを試みる。
- f . 最高得点は 25 点である。

<スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムを実施するに当たっての留意点>

スペシャルオリンピックスの正式なスポーツプログラムとして活動する場合には、
事前に最寄りの地区組織事務局、又はスペシャルオリンピックス日本本部事務局に
ご連絡ください。