

ラージボール卓球



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1人対1人 2人対2人	誰でも可	軽度

特色

幅広い卓球競技の普及とレクリエーションスポーツとしても楽しめるよう、昭和63年日本卓球協会がラージボールを使用する新卓球ルールを考案。特徴としては、ボールサイズを大きく軽くし、ボールのスピードを出にくいものとしたため、ボールの変化が少なく、高度な技術がなくてもラリーが続き、初心者から高齢者まで楽しむことができる。

用具

- <テーブル> 普通の卓球競技用のテーブルを使用する。(長さ152.5cm 幅275cm 高さ76cm) ネットの高さは17.25cmとする。
- <ボール> ラージボール(市販されているもの)
- <ラケット> 表ソフトラバーを貼ったラケットを使用する
(ラバーの厚さの制限はないが、粒高ラバーは使用できない)
- <コート領域> 長さ10m、幅5m

競技方法

- 1 マッチは3ゲームとし、2ゲームを先取した方が勝つ。
- 2 1ゲームは11点先取した方が勝ちとなる。双方の得点が10対10になった時は、以後2点連続して得点した方を勝ちとするが、双方の得点が12対12になった時は、どちらかが13点目を先取することにより勝敗を決定し、そのゲームを終わる。
- 3 エンドは1ゲーム毎に交代する。ゲームが1対1になった後の最終ゲームでは、どちらかの得点が5点になった時にエンドを交代する。
- 4 サービス
 - (1) ボールを回転させることなく、フリーハンドを平らにした手のひらの上にボールを乗せてからサービスが開始される。
 - (2) 手のひらの上に静止させたボールを上に向けてからそのボールが落下する途中をラケットで打たなければならない。
 - (3) サービスは2ポイントごとに交代する。ただし、双方の得点が10対10になった時は以後1ポイント毎に交代する。

ダブルスの場合

- 1 はじめのゲームで、はじめの2回のサービスを行う組は、どちらが最初にサービスをするかを定める。
(ABのうちAが最初のサーバーとする。)レシーブ側も同じようにどちらが最初のレシーバーになるかを定める。(XYのうちXがレシーバーとする。)1セット目はA-X-B-Y-Aの順でラリーが行われる。
- 2 2セット目にはXYのうちどちらがサービスを出してもよい。ただし、Xがサービスなら相手のレシーブはAとなり、YがサービスならBがレシーブというように1セット目と逆になる。
- 3 ゲームが1対1になった後の最終ゲームでは、どちらかの得点が5点になった時にエンドを交代するが、その場合、サービス者はそのままの順序で行うが、レシーブする側はレシーブする順序を替えなければならない。
- 4 打球は、必ず各組交互に打つ。交互に打たなかった場合は、相手側の得点になる。

