

「ユニバーサルスポーツ」って、 知っていますか？

最近さいきんは、学校がっこうだけではなく、学童施設がくどうしせつや地域のイベントちいきのイベントなどでも体験たいけんできるようになってきているので、「知ってる！」という人も多いかもしれませんね。

専用の道具せんようのどうぐがなくても だいじょうぶ！

この本では卓球バレーたっきゅうぱれーを紹介します。イベントなどで見たことがあるかもしれませんね。選手せんしゅが使うラケットらけっとやボールぼーるは工夫くふうがこらされた専用せんようのものです。みんなが体験たいけんするときは、手作りの道具どうぐでOK！身近な材料みぢかざいりょうや100円ショップえんしゅっしゅで買える素材そざいでかんたんに作れます。

ユニバーサルスポーツたいけんを体験たいけんして、友だちともや家族かぞく、地域ちいきの方々かたがた……といろいろな人ひとへと輪わを広げていってもらえたらうれしいです。

「ユニバーサルスポーツ」は、障がいしょうがいがあってもなくても、子どもでもお年寄りでも、出身地しゅっしんちや性別せいべつに関係かんけいなく、だれもが楽しめるように工夫くふうされたスポーツのことです。「インクルーシブスポーツ」や「バリアフリースポーツ」などとよばれることもあります。

はじめは「障がい者のためのスポーツ」として作られましたが、そのおもしろさに夢中むちゅうになる人が増えてきて、今ではだれもが楽しめるスポーツとして注目ちゅうもくされるようになりました。

最初は 手作りの道具で はじめて みましょう。

かんたん手作り道具で体験！

だれもが楽しめる
ユニバーサル
スポーツ

牛乳パックで！ 卓球バレー

もくじ

2 はじめに

4 だれでも楽しめる卓球バレー

6 卓球バレーの道具を見てみよう！

8 作ってあそぼう①

牛乳パックで、かんたんラケット

12 技ラケットを持って打ってみよう

14 技サーブをして打ち返してみよう

16 ゲームパスを回しながら、ゲームをしてみよう

18 作ってあそぼう②

リサイクル素材で、オリジナルラケット

22 ゲーム長机ながつくえを使って、本格的なゲームをしよう

26 公式ルールを知ろう

28 ルールファールをおぼえておこう

30 技卓球バレーの戦術せんじゆつを知ろう

つくって
あそぼう 1

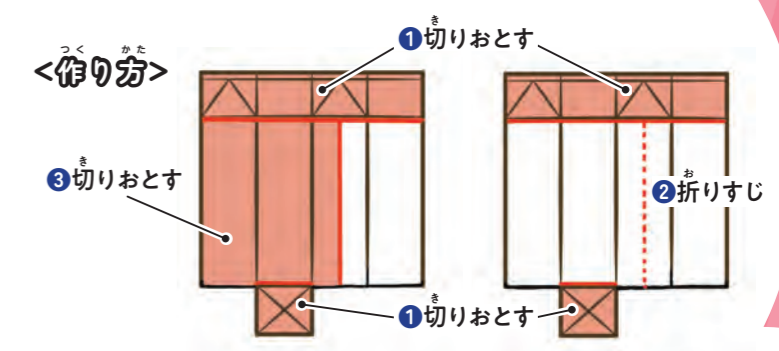
牛乳パックで、 かんたん ラケット



ざいりょう <ラケットの材料>



※カッターはかならず大人といっしょに
使いましょう。



1 牛乳パック2本は、上の図のよ
うに開き、飲み口の部分と底
を切りとる。

2 1つは図の赤い点線の位置に、
カッターの刃の後ろを使って
折りすじを入れる。



3 もう1つは図の赤線の位置で
切りとる。小さい方を使う。



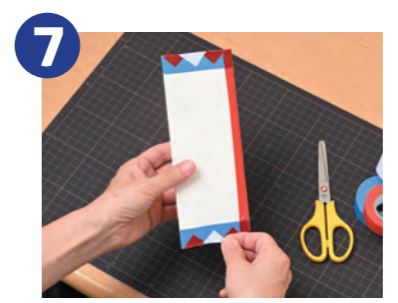
4 ②を白い面を表にして折りす
じで折り、セロハンテープでと
める。



5 もともとある折り目を2か所
折って二等辺三角形にし、セ
ロハンテープでとめる。



6 ⑤にかさねてセロハンテー
プでとめる。一番底が3枚、側面
が2枚、かさなった状態にする。



7 セロハンテープでとめる。カ
ラービニールテープをはって
もOK!

<かざりについて>

公式ルールでは、ラケットに
色やかざりをつけてはいけ
ませんが、この本では、体験
用の道具の工作アイデアと
して、カラービニールテー
プで色やもようをつけたもの
を提案しています。

ゲーム

パスを回しながら、ゲームをしてみよう

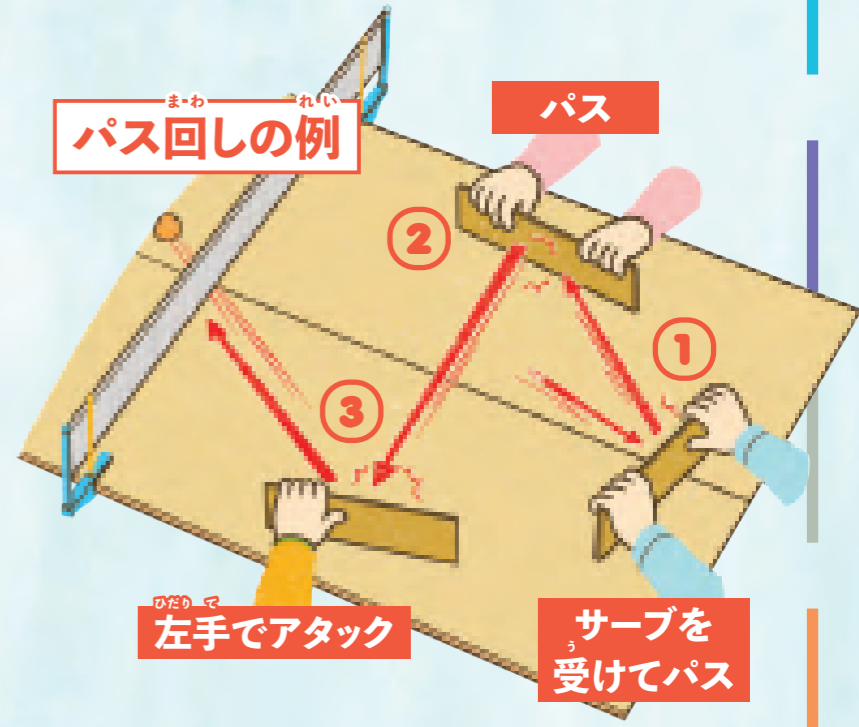
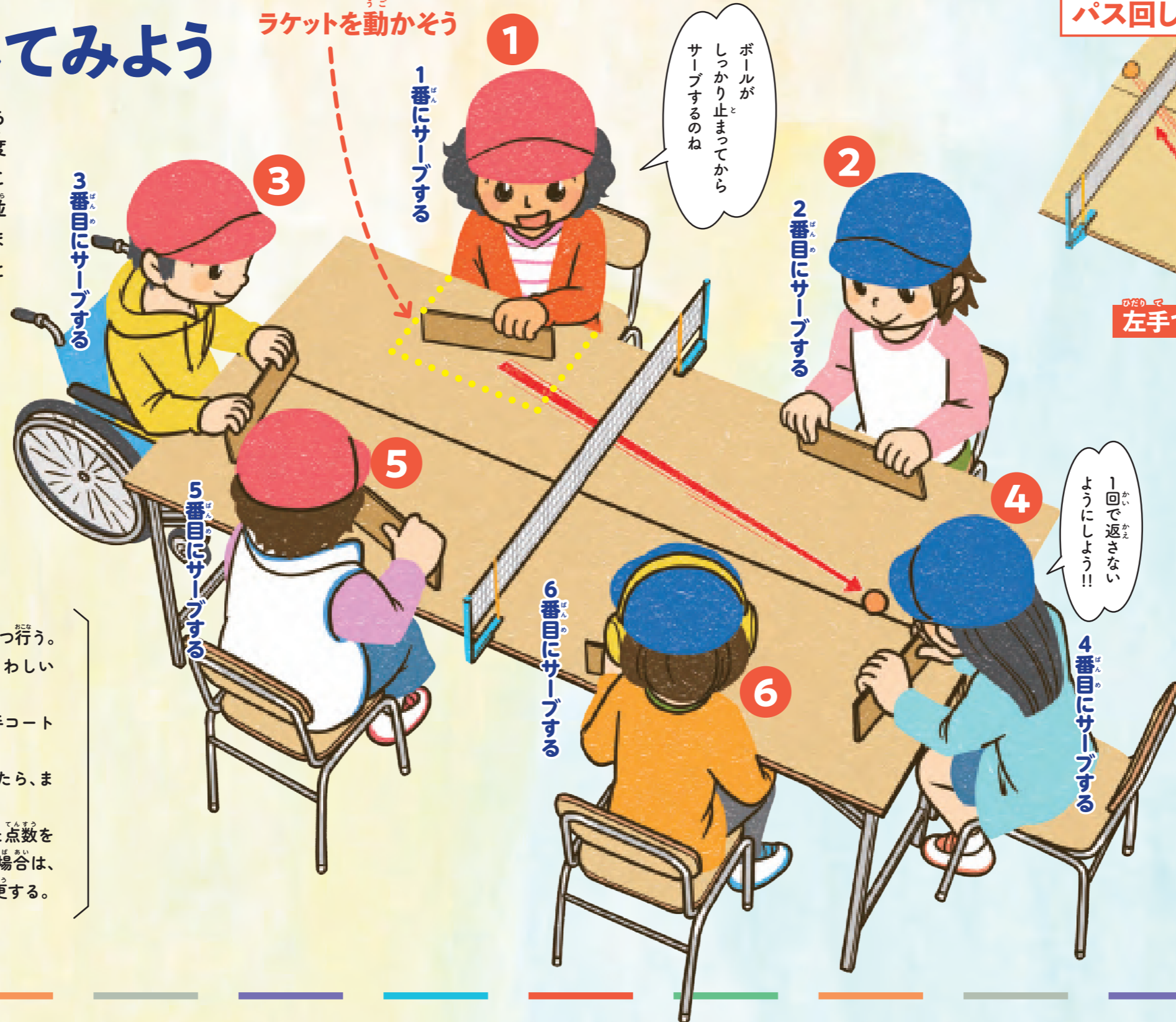
自分のラケットの持ち方や、打ち方のコツがわかってきたら、今度はゲームをしてみましょう。ここでは学校にもある長机を2つ並べて、3人对3人の場合を紹介します。ポイントは、パスを回すことです。

用意するもの

長机…2台
いす…6脚
ネット…下からボール1個半
(ピンポン玉の場合は57ミリ)の
ところにつける

- ①サーブは決められた順番で1回ずつ行う。
- ①の人から順番に、サーブする(くわしい方法は14ページ)。
- ②ボールがきたら、3打以内で相手コートに打ち返す。
- ③①から⑥の人のサーブが終わったら、また①の人から順番にサーブを行う。
- ④1セットは先にあらかじめ決めた点数をとった方が勝ち。ゲームを続ける場合は、最初のサーブ権は相手チームに変更する。

自分の正面の
この点線エリアで
ラケットを動かそう



パスを3回で回してみよう

卓球バレーは、3打以内で相手コートに返すルールです。1回で打ち返してもいいのですが、パス回しをすると、相手はいつ、どこからボールが返ってくるか予想しにくくなり、ゲームがおもしろくなります。