

# 卓 球

## 1. 適用するルール

スペシャルオリンピックス(SO)の卓球公式スポーツルールは、全てのスペシャルオリンピックス卓球競技において適用される。国際的なスポーツ組織として、スペシャルオリンピックスは国際卓球連盟(ITTF)のルール(参照:

<http://media.specialolumpics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>)および国際パラリンピック卓球委員会(IPTTC)のルール(参照:<http://www.ipttc.org/>)を基に、スペシャルオリンピックス公式スポーツルールを定めた。車椅子競技では IPTTC ルールが採用される。スペシャルオリンピックスの卓球公式スポーツルールおよびスポーツルール総則第 I 章と矛盾する場合以外は ITTF、IPTTC あるいは日本卓球協会(JTTA)のルールが採用される。矛盾する場合は、スペシャルオリンピックスの卓球公式スポーツルールが適用される。

参考:スペシャルオリンピックス スポーツルール総則第 I 章

[http://www.son.or.jp/docs/pdf/rule/general\\_rules.pdf](http://www.son.or.jp/docs/pdf/rule/general_rules.pdf)

行動規範、トレーニング基準、医療および安全面の必要条件、ディビジョニング、表彰、上位レベルの競技会への進出条件とユニファイドスポーツを参照してください。

## 2. 公式種目

これらの種目は、あらゆる競技能力のアスリートに競技する機会を提供することを目的としている。各国プログラムは提供する種目、および必要に応じて、それら種目の運営方針を決定することができる。コーチは、それぞれのアスリートの技術と興味に応じて、適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任がある。

以下はスペシャルオリンピックスにおける公式種目の一覧である。

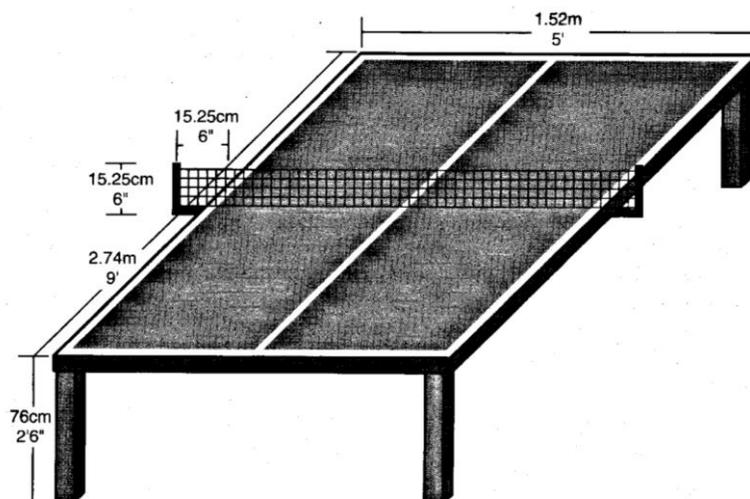
- 2.1 ターゲットサービス
- 2.2 ラケットバウンス
- 2.3 リターンショット
- 2.4 個人技能競技
- 2.5 シングルス
- 2.6 ダブルス
- 2.7 ミックスダブルス
- 2.8 車椅子競技
- 2.9 ユニファイドスポーツ® ダブルス
- 2.10 ユニファイドスポーツ® ミックスダブルス

### 3. 設備と用具

#### 3.1 卓球台

- 3.1.1 卓球台の表面は、長さ 2.74m (9ft)、幅 1.525m (5ft)の長方形で、床上 76cm(2ft6in)の水平面であるものとする。
- 3.1.2 卓球台は、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(12in)の高さから落とした場合に 22cm(8.75in)以上 25cm(9.75in)以下の均一なバウンドがあるものとする。幅 2cm(3/4in) の白線を上面のエッジに引くものとする。両端に引いた線をエンドライン、両側に引いた線をサイドラインと呼ぶ。
- 3.1.3 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(1/8in)の白線(センターライン) によって均等に二分割される。センターラインは、ライト-halfコートの一部とみなされる。
- 3.1.4 プレーイングサーフェスは、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。

#### 3.2 図解



#### 3.3 ネット

- 3.3.1 プレーイングサーフェスは、エンドラインと平行で垂直に張られたネットによって均等な2つのコートに分けられる。
- 3.3.2 ネットは、両端につけた紐によって高さ 15.25cm(6in)の垂直の支柱に張るものとする。
- 3.3.3 ネットは張った状態で長さ 183cm(6ft)であり、最上部が全長にわたってプレーイングサーフェスの上方 15.25cm(6in)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ェスにできるだけ接近していなければならない。また、ネットの両端はできるだけ支柱に密着させるようにしなければならない。
- 3.3.4 ネットアセンブリは、ネット、つり紐および支柱から成り、それをテーブルに取り付けるための締め具を含む。

### 3.4 ボール

- 3.4.1 ボールは、直径 40mm(1.57in)の球体とする。
- 3.4.2 ボールの重量は 2.7g とする。
- 3.4.3 ボールはセルロイドまたはセルロイドと性質の似ているプラスチック製とし、色は白またはオレンジで無光沢のものとする。

### 3.5 ラケット

- 3.5.1 ラケットの大きさ、形状、重さの指定はない。
- 3.5.2 ブレード(本体)は木製で厚さが均一、かつ平坦で硬くなくてはいけない。
- 3.5.3 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。
- 3.5.4 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できる。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。
- 3.5.5 ラケットの打球面は、接着部を含む厚さが 2mm(1/16in) 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(3/16in) 以下のツブを内向きまた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。
- 3.5.6 ラバーは、ラケット本体の外周いっぱいまで、外にはみださないように覆うものとする。ただし、柄に最も近い部分および指によって握られる部分は、被覆されなくても、被覆されていてもよく、その部分はハンドルとみなされる。
- 3.5.7 ボールを打つためのブレード(本体)と、ブレードの中のいかなる層、カバーしている素材の層、または外側の粘着剤は連続的で等しい厚さでなければならない。
- 3.5.8 マッチの開始前及びマッチ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、調べさせなければならない。
- 3.5.9 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場合は、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。事故、損耗また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。
- 3.5.10 ラケットの本体を覆うラバーは、物理的処理や化学的処理などをほどこすことなく使用されなければならない。
- 3.5.11 色があせたり、摩耗してしまったり、あるいは偶発の損傷による色の均一性または、表面の連続性が僅かに損なわれている場合でも、それによって表面の特性が著しく変化しない限り容認される。

## 4. 用語

### 4.1 ラリー

4.1.1 「ラリー」とは、ボールが「インプレー」にある間をいう。

### 4.2 レット

4.2.1「レット」とは、結果が得点にならないラリーをいう。

### 4.3 ポイント

4.3.1 「ポイント」とは、結果が得点になるラリーをいう。

### 4.4 ラケットハンド

4.4.1「ラケットハンド」とは、ラケットを持っている手をいう。

### 4.5 フリーハンド

4.5.1 「フリーハンド」とは、ラケットを持っていない手をいう。

### 4.6 打つ

4.6.1「打つ」とは、プレー中に競技者が手に持ったラケット、またはラケットハンドの手首から先の部分でボールに触れた場合をいう。

### 4.7 オブストラクション

4.7.1 「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方で、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、プレーイングサーフェスに向かって飛んでいるボールが競技者自身あるいは競技者が着用または所持するものに触れた場合をいう。

### 4.8 サーバー

4.8.1 「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プレーヤーをいう。

### 4.9 レシーバー

4.9.1 「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プレーヤーである。

### 4.10 主審

4.10.1 「主審」とは、マッチを管理するために指名された者をいう。

#### 4.11 着用または、所持する物

4.11.1 プレーヤーが「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。

#### 4.12 通過

4.12.1 ボールがネットと支柱の間や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。

#### 4.13 エンドライン

4.13.1 「エンドライン」は両方向に無限に延長されるものとする。

### 5. 競技ルール

#### 5.1 シングルスおよびダブルスの基本ルール

##### 5.1.1 ゲーム

5.1.1.1 ゲームは 11 点を先取したプレーヤーまたは組を勝ちとする。ただし、両者または両組の得点が 10 点に達した場合、2 点先取したプレーヤーまたは組を勝者とする。

##### 5.1.2 マッチ

5.1.2.1 マッチは奇数のうち最適な数のゲームからなる。

##### 5.1.3 エンドおよびサービスの選択

5.1.3.1 最初にサービスもしくはレシーブする権利およびエンドの選択権は、コインスで決める。

5.1.3.2 トスの勝者は、以下のいずれかを選択することが出来る。

5.1.3.2.1 最初にサービス、もしくはレシーブするかを選び、トスの敗者はエンドを選ぶ。

5.1.3.2.2 エンドを選び、トスの敗者はサービスあるいはレシーブを選ぶ。

5.1.3.2.3 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かを決めなければならない。

5.1.3.2.4 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。

5.1.3.2.5 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。

##### 5.1.4 エンドの交替

5.1.4.1 ある一方のエンドでゲームを開始したプレーヤーまたは組は、次のゲームでは他方のエンドで試合を開始するものとする。マッチの勝敗が決定する最後のゲームでは、どちらかのプレーヤーまたは組が 5 点を先取した時点でエンドを交替する。

##### 5.1.5 プレー順序

- 5.1.5.1 シングルスにおいては、サーバーが最初にサーブを行い、次にレシーバーはリターンを行うものとする。その後は互いにリターンを繰り返す。
- 5.1.5.2 ダブルスにおいては、サーバーが最初にサーブを行い、次にレシーバーがリターンを行う。次にサーバーのパートナーがリターンを行い、その次にレシーバーのパートナーがリターンを行う。その後は各プレーヤーが交互にこの順序によってリターンを行うものとする。
- 5.1.6 サービスの交替
  - 5.1.6.1 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、レシーバーとサーバーを交替しながら、ゲームが終了するまで続ける。ただし、双方の得点が 10 点になるか、促進ルールが適用された時はサーブとレシーブの順序を変えずに、1 点入る度にサービスを交替する。
  - 5.1.6.2 ダブルス
    - 5.1.6.2.1 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うちの選ばれたプレーヤーが行い、相手の組の適切なプレーヤーがリターンする。
    - 5.1.6.2.2 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。
    - 5.1.6.2.3 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。
    - 5.1.6.2.4 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。
    - 5.1.6.2.5 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な順番でサービス・レシーブを行うものとする。
    - 5.1.6.2.6 ダブルスマッチの各々のゲームにおいて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。
  - 5.1.6.3 10 対 10 からは、サービス・レシーブの順序は変えないが、各々のプレーヤー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。
  - 5.1.6.4 あるゲームで最初にサービスしたプレーヤーもしくは組は、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。
- 5.1.7 サービス、レシーブ、エンドの順序の誤り
  - 5.1.7.1 プレーヤーが誤ってエンド交替をすべき時に交替しなかった場合、誤りが発見され次第プレーを中断し、エンドを交替する。
  - 5.1.7.2 プレーヤーが誤って正しい順序によらずにサービスまたはレシーブを行った場合、プレーを中断し、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およびレシーバーとなるべき競技者が、サービスおよ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。
  - 5.1.7.3 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。

## 5.1.8 サービス

- 5.1.8.1 サーバーはフリーハンドの手のひらを開き、その上に掴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。
- 5.1.8.2 フリーハンドおよびラケットは、ボールがフリーハンドの手のひらで静止した最後の瞬間からボールをサービスするまで、プレーイングサーフェスの高さより上になくてはならない。
- 5.1.8.3 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、手のひらから少なくとも16cm(6in) 以上垂直にボールを投げ上げなければならない。
- 5.1.8.4 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、ボールが最初に自分のコートに触れ、次にネットもしくはネットの支柱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。
- 5.1.8.5 ダブルスの場合には、プレーイングサーフェ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。
- 5.1.8.6 サービスを試みた際に、プレーヤーがボールを打つことに失敗した場合、そのプレーヤーは得点を失う。
- 5.1.8.7 ボールが手のひらから離れたら、すぐにフリーアームとフリーハンドをボールとネットとの間の空間の外に出さなければならない。ボールとネットとの間の空間とはボールとネットで作られる面と、それをさらに上方に延長して作られる空間をいう。
- 5.1.8.8 サーバーが明らかに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。
  - 5.1.8.8.1 副審がいる場合を除き、主審がサービスの妥当性に疑問を持った場合、そのマッチ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プレーヤーがそのマッチの中で同じ、もしくは別の理由で再び疑わしいサービスを行った場合には、注意を与えることなく得点を失う。
  - 5.1.8.8.2 身体的な障害によりサービスの要件を守れないことを試合開始前に主審が認めた場合は、サービス規定の厳格な適用は免除される。

## 5.1.9 リターン

- 5.1.9.1 プレー中にサービスまたはリターンされたボールは、ネットアセンブリ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。
- 5.1.9.2 プレー中にサービスまた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。
- 5.1.10 プレー中のボール
  - 5.1.10.1 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ェス、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またはポイントが宣告されるまでプレー中であるものとする。

#### 5.1.11 レット

5.1.11.1 次の場合、ラリーはレットとなる。

5.1.11.1.1 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時に、ネットもしくはネットの支柱に触れたが、他の点では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。

5.1.11.1.2 サービスが主審の判断において、レシーブするプレーヤーまたは組がまだ用意していない時に行われた場合。ただしレシーバーまた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。

5.1.11.1.3 主審の判断において、プレーヤーが制御しがたい原因によって、サービスまたはリターンを行うことができなかつたり、または基本ルールに従うことができない場合。

5.1.11.1.4 サービス・レシーブの順序またはエンドの誤りを正すためにラリーが中断された場合。

5.1.11.1.5 サービスの妥当性に疑問がありプレーヤーに警告を与えるためにサービスが中断された場合。

5.1.11.1.6 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。

#### 5.1.12 失点

5.1.12.1 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。

5.1.12.1.1 サービスを行えなかつた場合。

5.1.12.1.2 リターンを行えなかつた場合。

5.1.12.1.3 ボールを進路妨害(オブストラクト)した場合。

5.1.12.1.4 ラケット本体のルールに合わない表面でボールを打つた場合。

5.1.12.1.5 ボールがプレー中に、プレーヤーまたはプレーヤーが着用、または所持しているものがプレーイングサーフェスを動かした場合。

5.1.12.1.6 ボールがプレー中に、フリーハンドがプレーイングサーフェスに触れた場合。

5.1.12.1.7 ボールがプレー中に、プレーヤーまたはプレーヤーが着用、または所持しているものがネットアセンブリに触れた場合。

5.1.12.1.8 ダブルスにおいて、プレー順序に純粋な思い違いがあつた場合を除き、正しい順序に従わないでボールを打つた場合。

## 5.2 車椅子競技

5.2.1 全てのアスリートは車椅子で競技する。

5.2.1.1 気泡ゴム化合物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。

5.2.1.2 車椅子は、背もたれが無くても良い。

5.2.2 卓球台は、アスリートの車椅子の通常かつ正当な動きを妨げる、物理的障害物の無いものとする。

5.2.3 サービスにおいてレシーバーは良い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返すまたは、レシーバー側のテーブルで2回バウンドする前にボールを返した場合、そのサービスは成立したとみなされる。

5.2.3.1 サービスにおいて、車椅子のアスリートは、フリーハンドの手のひらからボールを投げ上げなくても良い。つまり、車椅子競技のアスリートはボールをつかんでどのような方法で投げ上げても良い。ただし、いかなる方法でもボールに回転を加えてはいけない。責任はサーバーにあり、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。

5.2.4 アスリートは、プレー中にフリーハンドでプレーイングサーフェスに触れてもポイントを失わないが、ボールを打つ時に、たとえプレーイングサーフェスを動かさなくても、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。

5.2.5 アスリートの足、およびフットプレート(足置き)は、プレー中に床に触れてはならない。

5.2.6 アスリートは、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。

5.2.7 ダブルスのサービスにおいて、レシーバーは自領ライトハーフコートのサイドラインの脇からレシーブを行っても良い。サーバーがサービスを行い、レシーバーはリターンを行う。その後は組のどちらのプレーヤーが打っても良い。アスリートの車椅子は、テーブルの中央線の延長を越えないものとする。もし越えた場合には、主審は相手方に1点を与える。

### 5.3 個人技能競技

#### 5.3.1 ハンドトス

5.3.1.1 アスリートは片手もしくは両手を使って、30 秒間ボールを空中にトスする。アスリートは手でボールをとっても、打っても良い。アスリートはボールが手に当たるとに1点を与えられる。もしアスリートが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。

#### 5.3.2 ラケットバウンス

5.3.2.1 アスリートはラケットを使用し 30 秒間ボールを空中に向かって弾ませ、1 回弾ませるとに1点を与えられる。もしアスリートが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。

#### 5.3.3 フォアハンドボレー

5.3.3.1 アスリートはテーブルの一方サイドに立ち、もう1人のプレーヤー(送球者)がもう一方のサイドに立つ。5 個のボールを使用し、送球者はアスリートのフォアハンド側に

ボールをトスする。アスリートは、ボールを送球者側のテーブルに打ち返すごとに1点が与えられる。ボールがテーブルに当たらなければ得点とはならない。アスリートは、いずれかの(ライト/レフト)ハーフコートに全て当てると5点が与えられる。

#### 5.3.4 バックハンドボレー

5.3.4.1 プレーヤー(送球者)がアスリートのバックハンド側にトスする以外はフォアハンドボレーと同様に行う。

#### 5.3.5 サービス

5.3.5.1 アスリートは、テーブルの右サイドおよび左サイドから5回ずつサービスする。(ライト/レフト)ハーフコートにボールが入ると1点が与えられる。

#### 5.3.6 最終得点

5.3.6.1 アスリートの最終得点は、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。

### 5.4 ユニファイドスポーツ® ダブルスとミックスダブルス

5.4.1 各ユニファイドスポーツ®ダブルスのチームは、アスリート1名、パートナー1名からなる。

5.4.2 各組は、独自のサービス順序を決める。

### 5.5 ターゲットサービス

5.5.1 アスリートはテーブルの右サイドおよび左サイドから5回ずつサービスする。(ライト/レフトハーフコート)にボールが入ると1点が与えられる。

### 5.6 ラケットバウンス

5.6.1 アスリートはラケットを使い、30秒間の制限時間の間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。

5.6.2 アスリートがボールのコントロールを失った場合、審判員はアスリートに別のボールを渡し、カウントを継続する。

5.6.3 アスリートは30秒間ずつ、2回試技を行う。2回の試技のうち、高いほうの得点が記録される。

### 5.7 リターンショット

5.7.1 アスリートはテーブルの一方のサイドに立ち、送球者の役目も務める審判員がもう一方のサイドに立つ。

5.7.2 送球者はアスリートのフォアハンド側にボールをトスする。

5.7.3 アスリートは、ボールを送球者側に首尾よくリターンした場合に1点が与えられる。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、テーブルのアスリート側のサイドに落ちた場合、得点とはならない。

- 5.7.4 アスリートは、ボールをいずれかの(ライト/レフト)ハーフコートにリターンした場合に 5 点が与えられる。ボールが送球者側サイドのテーブルに落ちた場合、1 点は与えられない。
- 5.7.5 アスリートは合計 5 回のリターンを試みる。
- 5.7.6 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、またはスペシャルオリンピックス日本事務局にご連絡ください。