

ラージボール卓球

ラージボール卓球は、若い人から高齢者までたくさんの人達に気軽に、卓球を楽しんでもらおうという生涯スポーツの発想から考案された新卓球です。ルール、ボール、テーブルの規格等、初心者の方でも楽しめるよう改良されています。

用具

☆テーブル

テーブルの大きさは従来の物と全く同じであるが、上面の色は単一色で反射しないもの。白・青・緑・ピンク・シルバーなどカラフルな色でもよい。

☆ネット

ネットは、テーブル上面から17.25cmの高さ（卓球ネットより2cm高い）になるよう両側をサポートに固定する。

☆ボール

ボールはセルロイドまたはプラスチック製の球体。直径44mm、重さ2.2gのオレンジかイエローの無光沢。

☆ラケット

ラケットの大きさ、形状、重さは任意。ただし、本体は平らで固い木製。ラバーは、2mm以下の1枚ラバーを表向きにしたソフトラバーで、スポンジの部分を含め3mm以下のもの。

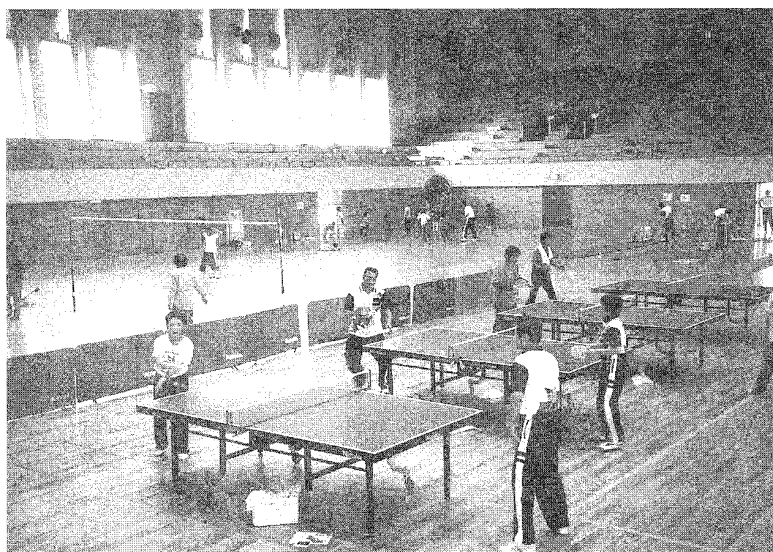
服装

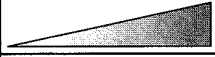
☆プレーにふさわしいものであれば、どのようなものでもよいが、相手から見て見づらいもの、反射するもの、ボールと同系色のものはいけない。

☆競技会では、協会が公認した服装。

場所（コート）

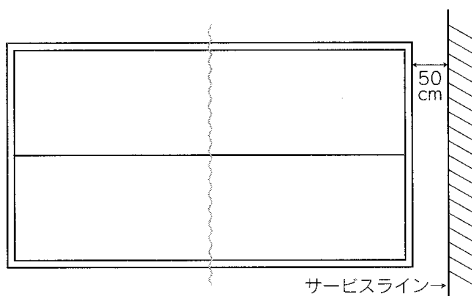
☆長さ10m、幅5mを標準とする。



	
運動量	★★★
技 能	★★★
準 備	★★

ルール（進め方）

- ① ジャンケンをしてサービス権を決め、サービスはエンドライン後方に設けたサービスラインよりも後方に両足をおき、平らにした手のひらの上にボールをのせてからサービスする。



- ② サービスは、ボールを手のひらの上に静止させ、16cm以上投げ上げてからそのボールが落下する途中に打球する。
- ③ ボールは先ず手前コートにバウンドさせ、その後ネットを越えて相手方のコートにバウンドするようにしなければならない。
- ④ サービスは2ポイント毎に交代する。ただし、双方の得点が8対8になったときは以後1ポイント毎に交代する。
- ⑤ 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は、どちらかの得点が4点になったときにエンドを交代する。

【勝敗の決め方】

- ① 1マッチは3ゲームとし、2ゲーム先取をもって勝ちとする。
- ② 1ゲームは9点先取により勝ちとする。
- ③ 双方の得点が8対8に達したときは、以後2点連続して得点した方が勝ちとする。（サービスは1点交代ごとに）ただし、双方の得点が10対10になったときは、どちらかが1点先取することにより勝敗を決定する。

【反則】

- ☆フリーハンド（ラケットを持たない手）をテーブルについてはいけない。
- ☆ラケットや、服がネットに触れてはいけない。

