



かんたん! 卓球ガイド

公益財団法人
日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6-3F

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

[HP] <https://www.jsad.or.jp/>

[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2020年3月 発行

● 障がい者スポーツの情報や動画は
日本障がい者スポーツ協会HPへ



● 最新情報を随時更新中!
日本障がい者スポーツ協会FBへ



卓球とは？

卓球では、車いすや義足の選手、クラッチ(杖)を持って体を支える選手などさまざまな障がいの選手がプレーしています。激しいラリーや頭脳的な戦略などでは障がいを感じさせない卓球ならではの魅力があります。



卓球は1960年の第1回ローマ大会からパラリンピックで行われていて、日本人がパラリンピックで初めて金メダルを獲得した競技です。

ルールは一般の競技規則に準じて行われ、使用する台や球、ラケットも同じ。競技は男女別に障がいの種類や程度に分かれたクラスごとに行われ、順位を競います。

CONTENTS

競技の概要	3
クラス分け	4
主なルール	7
選手それぞれのスタイルが見どころ!	11
COLUMN	
● 世界を驚かすスーパープレーヤー	13
● もっと卓球を知りたい!	14



日本障がい者スポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ
障がい者スポーツ動画が充実!

<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>



一般社団法人日本肢体不自由者卓球協会



肢体不自由者卓球の
最新情報はコチラ

<https://jptta.or.jp/>



一般社団法人日本知的障がい者卓球連盟



知的障がい者卓球の
最新情報はコチラ

<http://jtff-fid.org/>



一般社団法人日本ろうあ者卓球協会



ろうあ者卓球の
最新情報はコチラ

<http://www.jdtta.com/>

競技の概要

基本的には一般の競技規則に準じて行われます。車いす使用の区分は、障がいを考慮して一部ルールが変更されています。使用する卓球台やネットの高さ、用具も同じです。

競技は男女別に障がいの種類や程度で分けられたクラスごとに行われます。東京パラリンピックでは個人戦と団体戦があり、



個人戦では男子11クラス、女子10クラス、団体戦では男子6クラス、女子4クラスで順位が競われます。

試合は1ゲーム11点先取で、3ゲームをとった方の勝利となります

パラリンピックで行われる試合

個人戦 シングルス戦

団体戦 ダブルス戦1試合とシングルス戦2試合

(2試合先勝したチームの勝ちとなるため、最初のダブルス戦と次のシングルス戦を勝利した場合、最後のシングルス戦は行われない)



● シングルス戦



● ダブルス戦

クラス分け



卓球では、障がいの種類や程度ごとにクラスが分けられます。例えば、車いすに乗った状態でプレーするのと立位の選手が自分の脚で動いてプレーするのでは条件が異なり、どちらがどれだけ優れた

選手かを判断することは難しいです。そこで同程度の障がいの選手たちごとにクラスを分けて、公平な条件で試合を行います。

パラリンピックでのクラス分けは、大きく分けて車いす、立位、知的障がいの3つがあり、そのうち車いすと立位の選手は障がいの種類と程度に応じてさらに細かくクラスが分けられます。また数字が小さいほど障がいの程度が重く、大きいほど軽いことを示しています。

クラス	障がいの種類・程度	
C1	車いす	↑障がいの程度↓ 重い
C2		
C3		
C4		
C5		
C6	立位	↑障がいの程度↓ 重い
C7		
C8		
C9		
C10		
C11	知的障がい	

卓球の知的障がいクラス

知的障がいのクラスは一般と全く同じルールで行われます。また卓球は知的障がい選手が参加できる数少ないパラリンピック競技の一つ。リオパラリンピックには日本から男女1名ずつが出場しました。



車いすを使用する選手のクラス分け

表の右側はリオパラリンピックで実施されたクラスで、女子個人戦のC1とC2など、統合して試合が行われるクラスもあります。

クラス	障がいの種類・程度	リオパラリンピックで実施されたクラス			
		個人戦		団体戦	
		男子	女子	男子	女子
C1	 <p>障がいの重い選手は、下肢や体幹だけでなくラケットを持つ手にも障がいがあり、ラケットと手を固定することがあります。</p>	●			
C2		●	●	●	
C3		●	●	●	
C4		●	●		
C5		●	●	●	●

↑ 重い

障がいの程度

↓ 軽い

立位の選手のクラス分け

車いすのクラス分けと同様に、パラリンピックでは統合して行われるクラスがあります。障がいによって様々なプレースタイルが見られます。

クラス	障がいの種類・程度	リオパラリンピックで実施されたクラス			
		個人戦		団体戦	
		男子	女子	男子	女子
C6	 <p>両腕に障がいがあるため腕にラケットを固定してプレーする選手も。</p>	●	●		
C7		●	●	●	
C8	 <p>障がいによっては義足を装着してプレーします。</p>	●	●	●	
C9		●	●		
C10	 <p>障がいの軽い選手には、オリンピックとパラリンピックの両大会に出場する選手もいます。</p>	●	●	●	●

↑ 重い

障がいの程度

↓ 軽い

主なルール

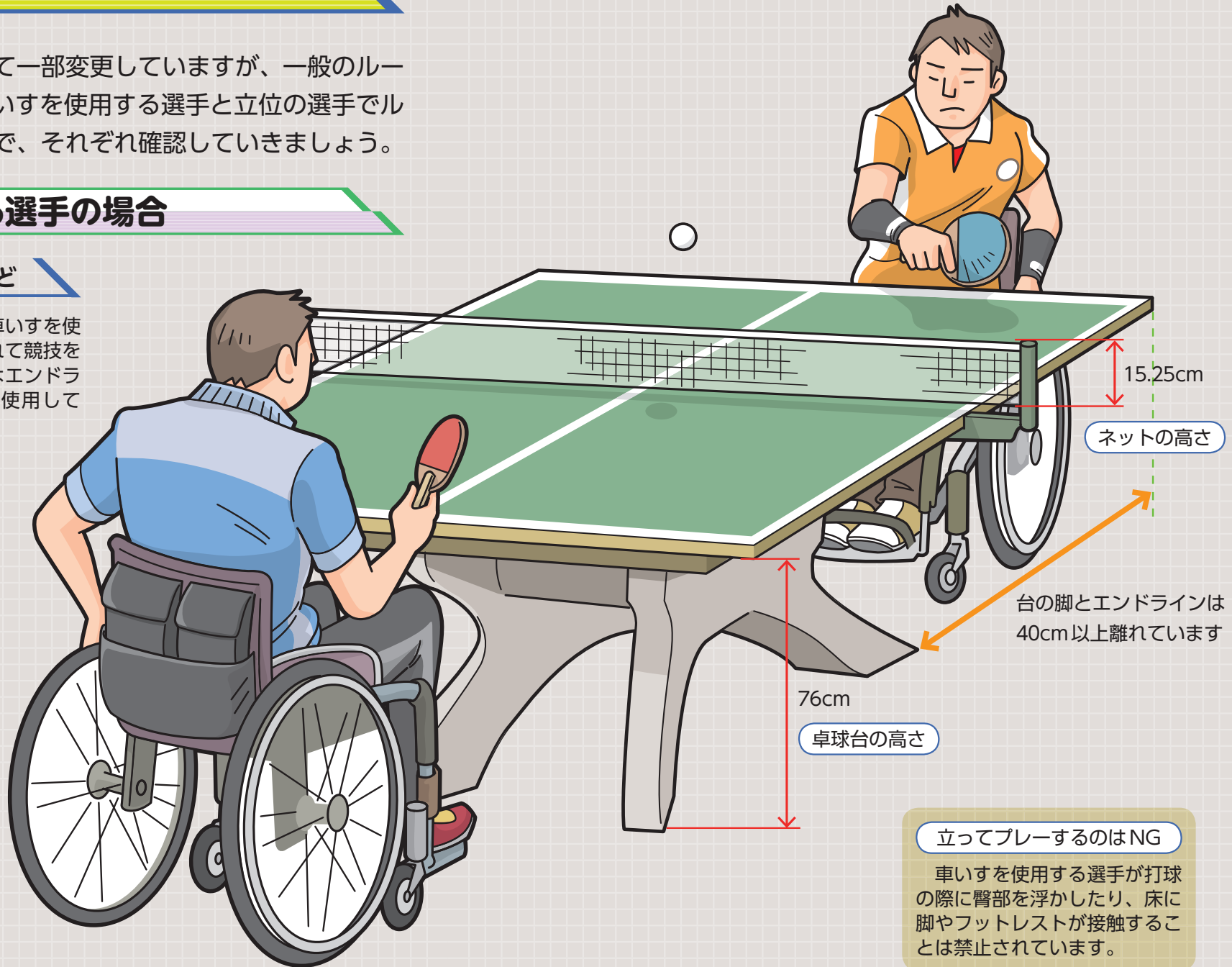
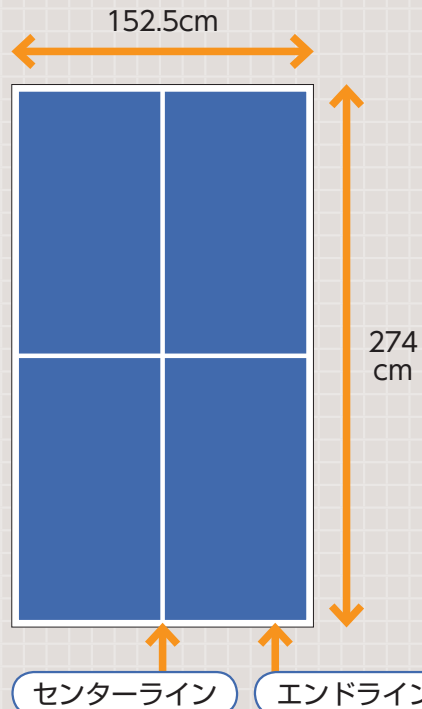
ルールは障がい者を考慮して一部変更していますが、一般のルールとほとんど同じです。車いすを使用する選手と立位の選手でルールが異なる部分があるので、それぞれ確認していきましょう。

車いすを使用する選手の場合

1 卓球台に関わるルールなど

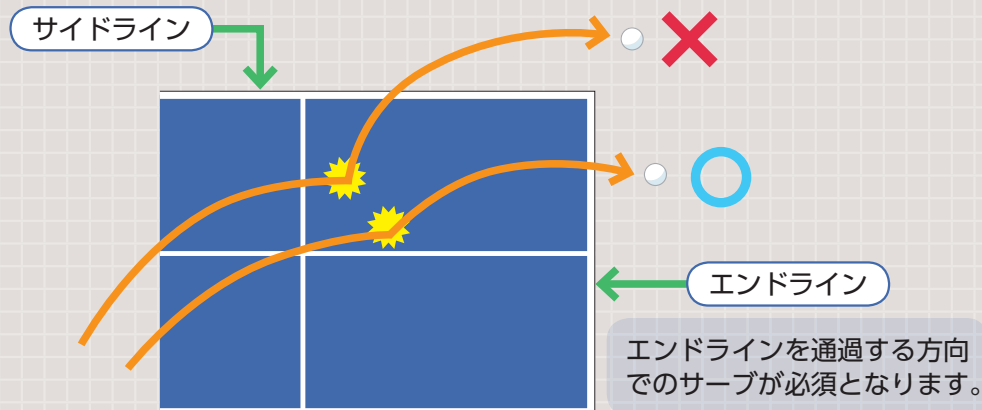
卓球台は通常のサイズですが、車いすを使用する選手が脚を卓球台の下に入れて競技をすることを考慮して、卓球台の脚はエンドラインから40cm以上離れたものを使用して競技を行います。

● 卓球台の大きさ



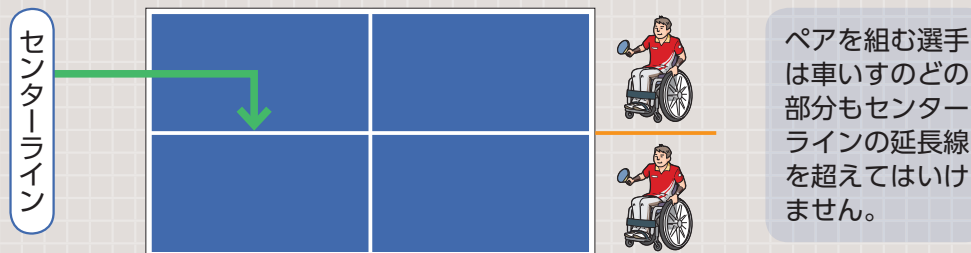
② サーブに関わるルール

車いすを使用する選手がサーブを打つ際、相手コートのサイドラインを横切るとレット（無効）となり、サーブがやり直しになります。

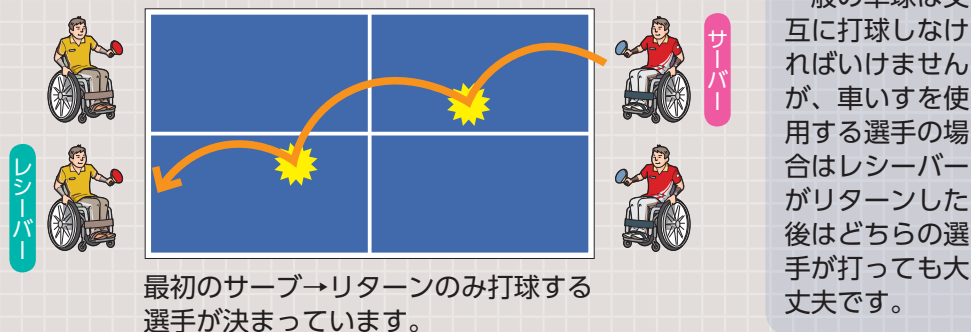


③ ダブルス戦における特別なルール

● 車いすの位置



● 打球の順番



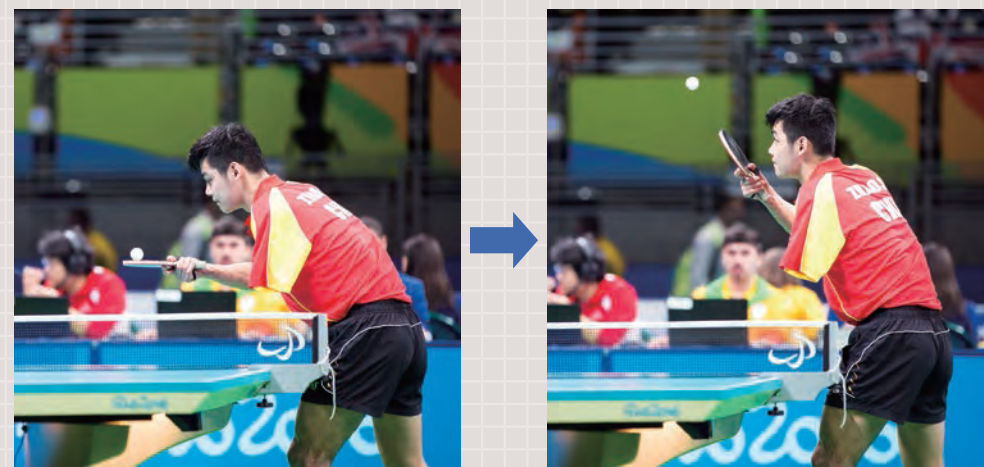
立位の選手の場合



立位の選手の中にはクラッチ（杖）を使用している場合がありますが、クラッチは腕の延長と考えられ、クラッチが卓球台に触れると反則となります。

正規のトスが難しい選手の場合

通常、サーブを打つ際、手のひらを開いて16cm以上垂直方向にトスして打球しなければならないルールがあります。ただし障がいによって手のひらが開かない場合は、そのまま開かずサーブすることが認められています。



トスの上げ方も選手それぞれです

選手それぞれのスタイルが見どころ!

車いすやクラッチで身体を支える選手など、各選手の見た目はそれぞれ異なりますが、選手たちは自分の障がいに応じたプレースタイルを持っています。障がいと向き合い、鍛え上げられた技術がこの競技の魅力でもあります。

多種多様なプレースタイル

車いすを使用する選手は、車いすを左右に大きく動かすのが難しいため、台の近くでプレーします。そのため、車いすを使用する選手の試合では近距離での打ち合いの中で左右に打ち分けたり、ネット際に落ちる球を織り交ぜながら戦うテクニックが必見です。

立位の選手はクラスによってスタイルの違いがはっきりわかります。障がいの重いクラスでは下肢だけでなくラケットを持つ手にも障がいのある選手がいます。一方で、軽度のクラスではラケットを持たない方の腕にのみ障がいのある選手などが出場し、激しく打ち合うハイスピードな試合が展開されます。また、同じクラスの中でもまひや切断など障がいの種類が異なる選手同士が戦うこともあります。



車いすを使用する選手は卓球台に近いポジションに位置します。

障がいの種類が異なる選手同士でも、競技をするうえで障がいの競技力に与える影響が同程度であれば同じクラスになるため、義足の選手と下肢まひの選手が対戦することもあります。



相手のスタイルを見極めて戦略を練る!

障がいはその選手のプレースタイルに大きな影響を与えます。例えば、右脚に障がいがある場合、右側に素早くステップを踏んで反応するのは難しくなるかもしれません。もちろん練習によって弱点を克服することができる選手もいますが、相手の障がいから弱点を見極めて攻めることも戦略の一つとなります。

また、卓球は激しく打ち合いながらも頭をフル回転させ、戦略を組み立てて戦うスポーツです。『障がい』という要素が増える分、攻め方はさらに多様化します。事前に対戦相手のプレースタイルを分析し戦略を練って臨むことはもちろんですが、試合中に相手の弱点を見極めて効率よく攻めることも勝利のために必要です。



右脚が義足の場合、右側へのステップが難しくなるなど動き方に特徴が出ます。

両下肢切断や小人症の選手は高いバウンドの球などへの反応が難しくなる場合があります。



世界を驚かすスーパープレイヤー

卓球にはオリンピックとパラリンピックの両方に出場するような世界のトップ選手や、自分の障がいに合わせて鍛え上げた不屈の精神を持つ選手など、強烈なインパクトを残す選手がいます。

ナタリア・パルティカ

ポーランド



パラリンピックでは2004年アテネ大会から2016年リオ大会まで、4大会連続で個人戦の金メダルを獲得。最も障がいの軽いクラスの女王として君臨しています。オリンピックにも2008年から2016年まで3大会連続で出場を果たしています。リオオリンピックではポーランドチームとして団体戦に出場。日本チームと対戦し、国内でも話題となりました。

イブラヒム・ハマト

エジプト



リオパラリンピックで最もインパクトを残した選手の一人。事故で両腕を失いましたが、ラケットをくわえ、サービストスを足で上げてプレーする姿は見る人の固定概念を覆し、人間の限界を超える力を知らしめました。



もっと卓球を知りたい!

国際クラス別パラ卓球選手権大会

日本代表の選手として国際大会に出場するために必ず出場しなければならない大会で、パラリンピックで採用されているクラス分けごとに順位が競われます。この大会で上位に入らなければパラリンピックをはじめとする国際大会に出場することができません。



ジャパンオープン・パラ卓球選手権大会

パラリンピックでのクラス分けではなく、車いすと立位それぞれに分かれて試合が行われ、その国内チャンピオンを決める大会。

その他の大会

各団体の主催する大会が開催されていて、一般社団法人日本知的障がい者卓球連盟が主催するFIDジャパン・チャンピオンシップ卓球大会やFIDジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会、一般社団法人日本ろうあ者卓球協会が主催する全国ろうあ者卓球選手権大会などが開催されています。



FIDジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会の様子