



卓球バレー

プログラムの概要・ねらい

卓球バレーは卓球台やテーブルを使用して、子どもから高齢者まで男女を問わず、障がいのある人も一緒に協力し合って、楽しめるユニバーサルスポーツです。

場所	クラフト室、 学習室 AB		 
時間	1時間30分～		
値段	無料		
季節	年間	人数	クラフト室 席数 48
準備物	【利用者】活動に適した服装、救急用品など 【自然の家】卓球バレー用具一式（4セット） セット内容：ラケット12、専用ネット1、卓球ボール		

①準備

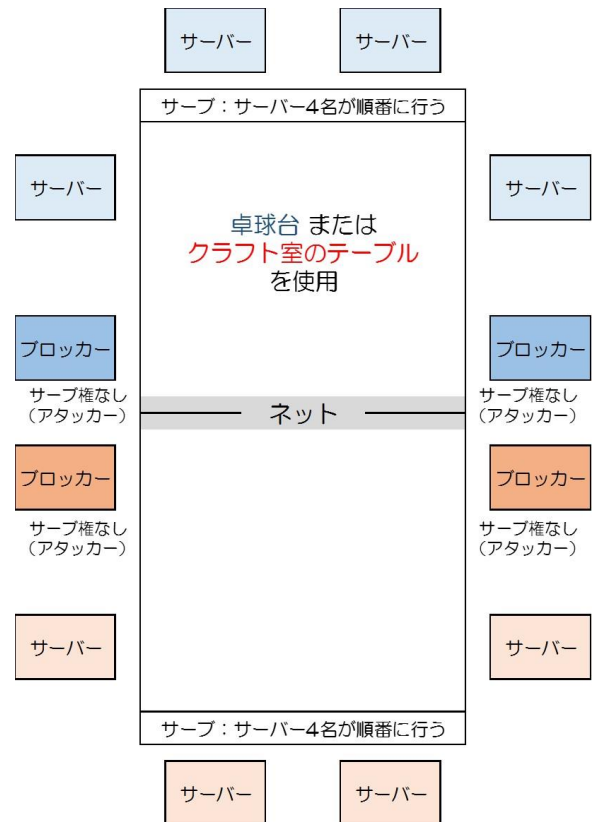
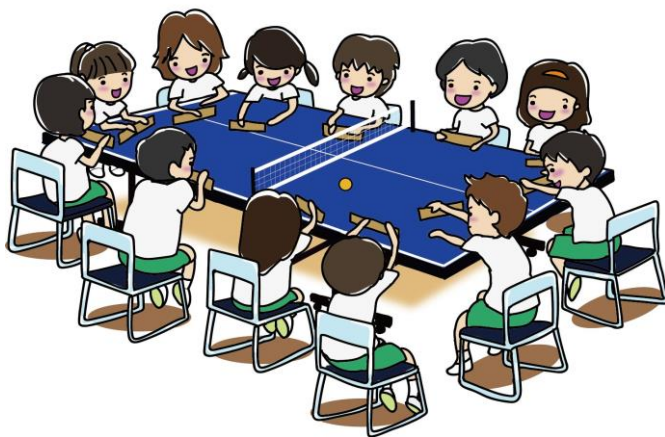
サービスセンターで活動する施設の鍵と卓球バレー用具一式を受け取る。
 学習室ABで実施する場合は、学習室倉庫の卓球台（2台）を準備する。クラフト室で実施する場合は、クラフト室の作業テーブルにネットを準備する。

②実施の流れ

●ルール（自然の家のオリジナルルールを説明）

- ・自然の家では、テーブル等の台から6cm程上げたネットの下を卓球ボールを転がして打ち合う。
 （卓球バレーの正式ルール：卓球台、ネットの高さ5.7cm、音の鳴る卓球ボールを使用）
- ・1チーム4～6人制（右下の図は6人制）。イスに座って卓球台を囲み、ボールを木の板のラケットで相手コートに打ち返す。
- ・サービスはブロッカーを除く4人のサーバーが順番にうつ。各チーム1本ずつ交代で行う。
- ・1セット15点3セットマッチでゲームを行い、2セット先取で勝ちとなる。
- ・基本的にはバレーボールのルールに準じ、台からボールが落ちたり3打以内に返球できない場合は相手の得点となる。
- ・イスからお尻を浮かしてプレーしたときやブロッカーがサービスされたボールを直接相手コートに返したりするとファウルになり相手得点となる。

※安全には十分に気を付け、けがのないよう留意する。



③後片付け

備え付けの掃除用具で、使用した場所の清掃、施錠をおこなう。
 使用した場所の鍵と卓球バレー用具一式をサービスセンターへ返却する。
 器具や用具に破損や故障があった場合は、サービスセンター受付に連絡する。