

卓球バレー②



◎卓球バレーの魅力

- 障がいの有無・程度・種別、また年齢に関わらず誰でも一緒にプレーし楽しむことができます。
- 室内、狭い場所でも卓球台が1台あれば、大勢（6人 対 6人の12人）でプレーできます。
- 座ったままできるスポーツなので、車いすの方でもプレーできます。
- プレーに必要な用具は、ボールとラケットがあれば気軽に始めることができます。
- 慣れてくるとボールのスピードも速くなり相当の技術やチームプレーも必要となってくるなど競技スポーツの要素も持ち合わせています。

◎ルール

- 相手コートに3打以内で返球します。
- 同じ選手が2回続けて打つことはできません。
- ボールを抑え込んで打ってもいけません。
- 椅子から立ち上がって打ってもいけません。
- ネットに触ってもいけません。