

### 【卓球バレーとは】

1970年代 重い障がいがある人でもスポーツを楽しみたい！と、大阪の筋ジストロフィー児が学ぶ養護学校で始められた日本発祥の団体スポーツです。その後、京都の鳴滝養護学校でルールや道具の工夫改善がなされ、障がい者スポーツとして全国に広がっていきました。

現在は誰でも簡単にプレーすることができる競技特性からユニバーサルスポーツとして国内外に普及しています。

卓球台をコートに、バレーボールのルールを基に、転がすと音が出るボールをネットの下を転がして相手コートに返球します。

誰でも簡単にプレーし楽しむことができますが(レクリエーションとしての要素)、慣れてくるとボールのスピードも速くなり攻守がめまぐるしく入れ替わり白熱します(競技スポーツとしての要素)。

### 【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。
- ・初めてでも簡単にプレーできるため遊戯性が高い印象がありますが、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。

日本卓球バレー連盟 公式 HP



卓球バレー動画はこちらより→ <https://japan-tvf.com/tablevolley/>

そのほかにも、YouTube でもたくさん紹介されていますので、ぜひ検索してみてください。

