

はじめての

パラスポーツ観戦

かんせん

Table Tennis

卓球

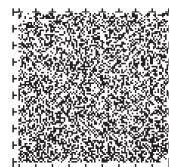


©里中満智子



みんなで観に行こう、
パラスポーツ。

おうえん かんせん たの
応援のコツがわかると、観戦はもっと楽しくなる!



パワーやスピードだけでは倒せない。 相手を分析し、弱点を突く戦略が勝利のカギを握る！

01

競技概要

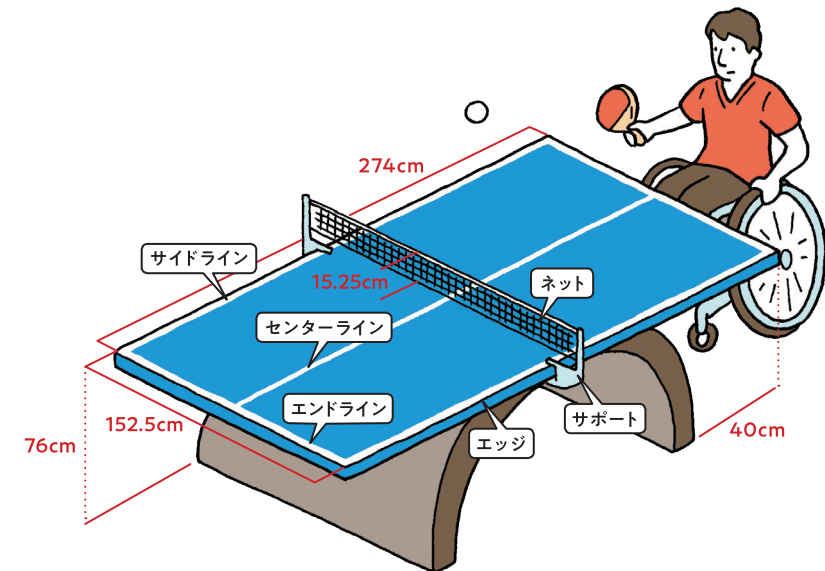
ときに時速100km以上の速さで飛んでくるボールを見事な反射神経で打ち返すスピード感や、緩急織り交ぜた戦略を駆使した頭脳戦が魅力です。また、選手一人ひとりが自分の障がいに合わせて独自のプレースタイルを確立していることにも注目してください。



02

ルール説明

1ゲーム11得点制で、3ゲーム先取で競います。基本的なルールや卓球台は健全者と同じですが、障がいに応じてルールを一部変更しています。なお、知的障がい(クラス11)は健全者と同じルールです。独自のルールとして、車いす使用の選手のサービスでは、相手コートでバウンドしたボールが、その後サイドラインを横切った場合にはレット(ノーカウント)となります。障がいにより正規のトスが困難な場合は、選手それぞれが残された機能を活かしてサービスします。また、ダブルスでは、必ずしもペア選手と交互に打つ必要はありません。



03

見どころ&応援方法

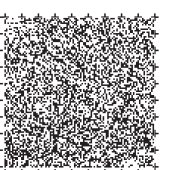
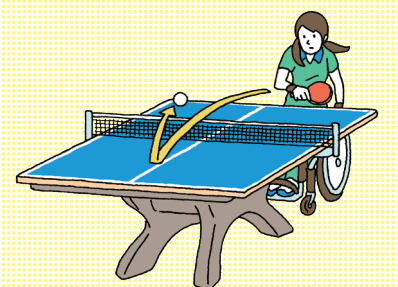
例えば車いすはネット際のボールに手が届きにくい、義足側にはステップが踏みにくい、背の低い選手は高いバウンドが打ち返しにくいなど、選手たちは相手の障がいやプレースタイルを観察し、その弱点を見極めて攻撃を組み立てます。同時に自分の弱点も冷静に分析していて、どんな風に攻め込まれても対応ができるよう克服する努力をして試合に臨みます。選手の多彩な戦略や地道な努力に基づいた一流のプレーは試合の見どころのひとつです。また、卓球は陸上や水泳と並んで知的障がいクラスがある数少ない競技でもあります。どのクラスにも応援方法に特に制限はありませんので、選手たちに大きな声援を送って会場を盛り上げましょう！



卓球観戦が
もっとおもしろく
なるコラム

COLUMN

立位の男子では、スマッシュとなると時速100kmを超えるなど、スピーディな試合展開が魅力の一つであることは、オリンピックの卓球と同じ。特に、車いすや足に障がいのある立位の選手は、前後左右の守備範囲が広くできない分、卓球台に近い場所でプレーするので、より至近距離でのラリーが行われます。そのため、カウンター攻撃の応酬が“当たり前”に行われるため、思わず呼吸をするのも忘れてしまうほど迫力満点！選手は、実際の速度よりも速く感じながら、それでも素早く反応して球を返しているとのこと。すごいですよね！さらに各選手の“スゴ技”も注目です！例えば、座位の大ベテラン別所キミエ選手が得意としているのはバックスピンのネット際に着地したボールが逆回転で自陣コートに戻ってくるという技は見ごたえ十分！そんな各選手が繰り出す“スゴ技”にも注目してください！



04

クラス分け

パラリンピックでは、**肢体不自由**や**知的障がい**のある選手が対象です。障がいの種類や程度によってクラス分けされています。車いす、立位は各5クラス、知的障がい1クラスの計11クラスに分かれています。個人戦と団体戦があります。

クラス	障がいの種類・程度
TT1	車いす 障がいの程度 重い 軽い
TT2	
TT3	
TT4	
TT5	

クラス	障がいの種類・程度
TT6	立位 障がいの程度 重い 軽い
TT7	
TT8	
TT9	
TT10	
TT11	知的障がい

日本肢体不自由者卓球協会
https://jptta.or.jp



一般社団法人 日本知的障がい者卓球連盟
http://jttf-fid.org/



TEAM BEYONDについて

パラスポーツ(障がい者スポーツ全体を指して使用しています)を応援する人を増やすため、東京都が2016年から展開しているプロジェクトです。スポーツをする人も、観る人も、支える人も、あらゆるメンバーがひとつのチームとなってパラスポーツを盛り上げていきます。



みんなで観に行こう、
パラスポーツ。

サイトへのアクセスはこちらから

www.para-sports.tokyo/



SNSも
こうしんちゅう
更新中!



@parasports.tokyo



@tokyoparasports



@tokyoparasports



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT