

チャレンジ卓球大会 競技概要と申し合わせ事項

○ 卓球の部

下関市卓球協会の講師による、ワンポイントレッスンを行った後に以下の内容にチャレンジしていただきます。

① ラリーチャレンジ

- ・ 5分間で何回ラリーが続くかチャレンジする。
- ・ ラリーのペアは自由(自分でペアを用意、もしくは主催者側のペアと挑戦)。
- ・ ラリーの回数は、連続した回数をカウントし、失敗した場合はまた1から数え直す。
- ・ ラリーのカウントは、主たる参加者が明確に返球したものをカウントする

② ミニゲーム

- ・ シングルの試合を参加者どうし、または大会ボランティア、協力者を交えて楽しく行います。

**初心者、初級者でも大丈夫！
楽しく卓球しましょう！！**



○ にこにこ卓球バレーの部

① 卓球バレールール確認

② にこにこ卓球バレー大会

- ・ 1チーム6名(2名ブロッカー、4名サーバー)内3名は障がいのある方で構成。
- ・ 個人で申し込まれた場合も、主催者側でチーム編成を行います。
- ・ 組み合わせは主催者側に一任ください。
- ・ 卓球台をコートに6人制バレーボールのルールを基に、サウンドテーブルテニスで使用する音のなる球をネットの下をころがして、相手コートに3打以内で返球します。
- ・ プレーヤーは椅子、もしくは車椅子に必ず、着座してプレーします。



**チームのみんなで力を合わせて、
卓球バレーを楽しみましょう！**