



バスケットピンポン

楽しみ方

教え方

実践編

バスケットピンポン協会理事 北原 友也

バスケットピンポンの競技の進め方

1. サーブ

ジャンケンをして、赤コートを取った側が初回のサーブをします。2回目以降は中央のネットを境にしてピン球のある側がサーブをします（故意に相手側にピン球を転がしてはならない）。

2. 得点方法

①通常の卓球式に勝った場合は1点得点。
②ヒットは2点の得点。

③ピン球がネットインまたは相手コートのエッジやバスケットホルルの角に当たる等のイレギュラーバウンドをし、相手が打ち返せなかった場合は1点得点。但しサーブ時のネットインやイレギュラーイン等はノーカウントとなり、サーブをやり直す。

3. 勝敗

- ①ヒットの2点を含む11点、もしくは12点を先取した方が勝ち。
- ②自分がノーヒット・テンになった場合。
○従来の得点方法ととりながら試合を進め、自分の得点分は相手の持ち点から減点していきます。途中でヒットを取ればゲームセットで勝ち。
○ヒットが出ない場合は、相手の持ち点を0点にすれば勝ち。
- ③ジューズ

10対10になるとそれまでのヒットの有無に関係なく、無条件でジューズになります。

ジューズ以降は、ヒットか10点を先取した方が勝ち。

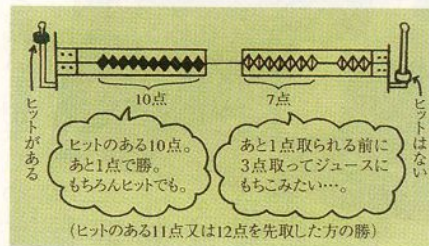
4. ノーカウント

サーブ時のイレギュラーバウンド・インはノーカウントとなり、何度でもサーブをやり直します。

- ①ネットイン ②相手コート縁のチップイン
- ③サポートイン ④相手バスケットホルルの縁に当たったホールチップイン。

5. 反則

- Aノーバウンドのラケットタッチ
- ①コート上の場合 相手にヒットを取られたことになる。2点を与える。
- ②コート外の場合 1点を与える。
- Bノーバウンドのピン球を手で掴む
- ①コート上の場合 相手にヒットを取られたことになる。2点を与える。
- ②コート外の場合は反則とはならない。
試合中コート上に手を付いたり、乗せてはいけません。この行為により相手が負けたときは、相手に1点を与える。



バスケットピンポン協会

〒649-6317

和歌山県和歌山市山口西 415-1

TEL 073-461-6511

FAX 073-461-6521

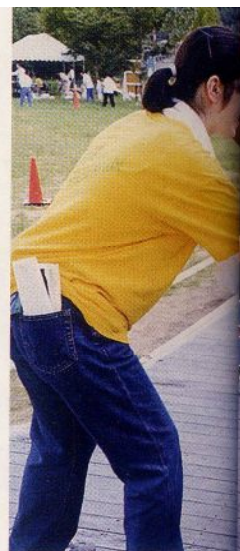
HP <http://www.basketping-pong.com>



サーブ



バックハンド
理想的なバックハンドの構え方(腰を落とし、膝を柔らかく)



指導のポイント

1. 大人や子ども、男子も女子も一緒に楽しめるのがバスピンです。
 2. 実力だけでなく時の運も勝敗に大きく係わってくるので、試合の勝ち負けだけでなく、試合や練習そのものを楽しめるように心がけます。
 3. バスピンは礼で始まり、礼で終わります。試合の前後には、必ず互いに礼をするように指導します。
 4. 審判員が付かない試合の場合は、ピン球を拾いにくい側が得点のカウンターを入れるように指導します。
 5. 子どもや初心者に指導する場合は、相手の打ちやすいところに返球し、できるだけゆっくりとラリーを続けるようにします。相手が卓球経験者の場合は、最初からコートより1〜2歩下がって打つように指導することで、バスピン台の大きさに早く慣れさせることができます。
- ラリー上達のコツ
- 卓球では難度の高い技とされていますが、バスピンの場合は、バックハンドのブッシュ打法(ワンバウンドしてきたピン球に対し、ラケットを体の正面で構えて持ち、そのままの形で押し出すように打つ打法)で行う方が容易です。ブッシュ打法に慣れてからフォアハンドでの練習を行います。
6. 道具の正しい取り扱い方を指導します。
す。なお、相手から打ち込まれることのないように、山ボールは避け、できるだけ低くて早いボールが打てるように指導します。
小さい子どもや車椅子の人がプレーする場合はコートを低位置にセットし、一般の大人の場合は高位置にセットしますが、大人と子どもが一緒に行う場合は、子どもの高さに合わせるようにセットします。
- セットの方法** ①HY脚を広げ、使う高さにセットする、②コート裏面に収納されているラケットを抜き取っておく、③提げ手を使って半分に畳んだままのコートを脚に乗せる。このとき、コート裏面の3点金具で脚の枠を挟むように置き、脚とコートを固定させる、④コートを広げる。
- 収納の方法** ①ネットはゴム部の伸びを防ぐため、できるだけサポートから外しておく、②コートを折りたたむ、③コート裏面のラケットホルダーにラケットを収納する、④提げ手を持って脚からコートを降ろす、⑤HY脚をY脚、H脚の順に内側に折りたたむ。
7. バスケットピンポン段級位制を導入し、年2回程度の認定審査会を開きます。
目標を設定することで積極性が身につく、目標をクリアすることで自信が付きま。