



バスケットピンポン

楽しみ方

教え方

基礎編

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とは

バスケットピンポンは、1966年（昭和41年）に和歌山県で生まれた「穴狙いの卓球」です。「いつでも・どこでも・誰でもできる」レクリエーションスポーツとして「バスピン」の愛称で親しまれ、全国各地の職場や学校、家庭や施設などで広く愛用されているほか、子どもクラブやまちづくり運動など各種イベントの種目としても親しまれています。2015年に開かれる「和歌山国体」では、デモンストレーション競技として参加する予定です。

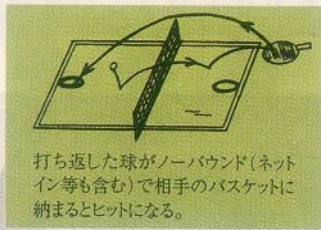
主な特徴は、

1. 卓球の楽しさに穴狙いの楽しさが加わったスポーツです。ラリーの楽しさとシュートの醍醐味が同時に味わえます。
2. 少しのスペースがあれば屋内・屋外でもでき、フルシーズンいつでも楽しめます。性別や年齢に関係なく、みんなが一緒になって気軽に楽しめます。
3. 上達するほどに運動量が増し、猛烈なスピードラリーと穴狙いの高度な技術が磨かれ、競技に奥深さが増していきます。
4. 礼に始まり礼に終わる、カウンターで相手の得点を入れてあげるなど、勝敗を超えて相手を敬う精神を育てます。

用具について

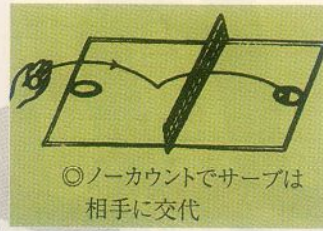
- ① 木製コートの大きさは60×120cmです。各コートの手前中央部には、直径10cmの穴が開けられ、それぞれ赤と青のバスケットが取り付けられています。
- ② 高さは70cm。低学年の子どもや車椅子の方は、同じ台で47cmにセットできます。
- ③ 卓球用のラケットとピンポン球を使います。
- ④ 天板・脚は共に折りたたみ式です。コート部分は60cm角で厚みは6cm、脚部は40×83×6cmで、車のトランクにも納まり持ち運びは簡単です。収納も場所を取りません。





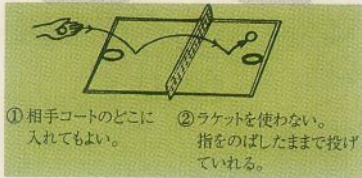
【ヒット】

打ち返した球がノーバウンド(ネットイン等も含む)で相手のバスケットに納まるとヒットになる。



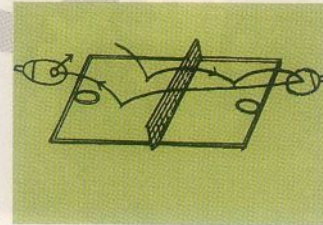
【ストライク】

◎ノーカウントでサーブは相手に交代



【サーブ】

①相手コートどこに入れてもよい。 ②ラケットを使わない。指をのばしたままで投げている。



【レシーブ】

ルールの説明

卓球のルールを基本にして、バスケットピンポンならではのユニークなルールになっています(「バスケットピンポン協会制定ルール」より抜粋)。

●用語の説明

- ① ヒット/レシーブ以降、ピン球が相手のバスケットにノーバウンドで入り、収まること。
- ② ストライク/サーブで、ピン級が相手のバスケットにノーバウンドで入り、収まること。得点に関係なく、次のサーブをもう1度自分がするか、相手にさせるかの選択権を得ます。
- ④ ノーヒット・テン/ヒットを含まない10点を先に取った状態。

●サーブの仕方

サーブはラケットを使いません。ラケットを持たない方の掌に球を乗せて、まず自分のコートに投げ当ててバウンドさせ、ネットを越えて相手のコートに入るようにします。

※この独特なサーブの目的

- ① 初心者でも容易にレシーブができる(小さい台のバスピンの場合、ラケットを使う卓球式サーブでは、初心者にはサーブボールを受けるのが難しいため)。
- ② 利き腕でない側の、腕や手の訓練になる(利き腕でない腕や手も積極的に使うことで、右脳・左脳

が共に刺激され、運動を通して脳のバランスが良くなり、心身ともに良い効果がある)。

●反則

ノーバウンドのラケットタッチ

- ① 自分のコート上でノーバウンドの球をラケットタッチした場合は、ヒットを取られたことになり、相手に2点取られます。
- ② コート外のノーバウンドのラケットタッチは、相手に1点取られます。

●試合方式

トーナメント方式でも、リーグ方式でも、どちらもできます。団体戦、個人戦ともに原則1人3セットマッチとします。

●種目

- ・個人戦/①小学3年生以下(男女混合) ②小学4~6年生(男女混合) ③一般男子(中学生以上)
 - ・団体戦(1チーム3名)/①家庭チームI(大人1名・小学1~3年生2名) ②家庭チームII(大人1名・小学4~6年生2名) ③中学・高校チーム(男子) ④中学・高校チーム(女子)
 - ⑤一般男子 ⑥一般女子 ⑦一般男女混合
- 集まった年齢層に応じて、即席種目を設けたり、多人数の場合はダブルス戦(4人)で行う場合もあります。



基礎練習

●サーブの練習

①ラケットを持たない方の手のひらにピン球を乗せ（オープンハンド。指でピン球をつかんではいけない）、自分のコートに投げあててワンバウンドさせ、ネットを越えて相手コートに入るようにします。

②慣れてきたら、手首のスピンを利かせ、サイドスピンのかかったサーブやスピードサーブができるように練習します。

③多彩な攻撃ができるように、フォアハンドやバックハンドサーブ等もあわせて練習します。

●レシーブの練習

①ラケットとピン球で打ち合う感覚をつかみ、コートの大きさに慣れることを目的に、繰り返し練習します。

②少し慣れてきたら、より長いラリーが楽しめるように、コートから1歩下がって打ち合うとよいでしょう。フォアハンド、バックハンド、また速い球、遅い球等を自由に操れるように練習し、小型卓球台ならではのスピード感を身につけます。

③バスケットピンポンの本命であるヒットを取る練習をします。

④ストライクを取る練習をします。

●ルールを覚える

レシーブが上手になり、5〜6回ラリーが続くようになったら、試合形式でルールを覚えるようにしましょう。一つひとつのルールは大変意味深く、これを理解することでバスピン本来の穴狙いの楽しさや逆転の醍醐味などを存分に味わうことができるようになります。

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>