

# みんなの卓球!

老若男女、誰もが楽しめる卓球を紹介

## 卓球の起源

卓球の起源は1890年代のイギリス貴族による、ディナーの後の遊びが始まりで、それがスポーツとして発展していきました。貴族の遊びだった時は、葉巻入れのフタをラケット代わりに、シャンパンのコルクを丸めたものをボールの代わりに使っていたと言われていました。この遊びが日本に伝わったのは1902年(明治35年)。東京高等師範学校教授の坪井玄道氏が、ヨーロッパの体育視察から帰国した際にラケット、ボール、ネットなどを持ち帰り、用具の試作に成功したところから始まっています。当時は主に学生がクラブ組織で楽しんでいました。そして1921年(大正10年)に日本最初の統轄組織が創設され、公式試合が開催されました。現在では老若男女、幅広い年齢層で楽しまれていて、日本卓球協会への登録会員数は30万人を超えています。

## 卓球クイズ

日本に初めて卓球が伝わった時、  
学生たちは何をラケット代わりにして  
いたでしょうか?

- ①黒板消し ②筆箱 ③下駄

※答えはこのページの下

## 東京体育館はオリンピック・パラリンピック会場

2020年東京オリンピック・パラリンピックの卓球競技の試合会場は東京体育館です。これまでも東京体育館では、全日本卓球選手権(写真)や世界卓球選手権など、数々の大会が開催されています。



## 第1回地域SCセンチュリーカップを開催!

3月21日、東京体育館サブアリーナにて第1回地域スポーツクラブ種目別交流会(卓球)(第1回地域SCセンチュリーカップ)が開催され、都内20のクラブから、約280人の参加がありました。この大会は都内の地域スポーツクラブを対象に競技系スポーツの交流大会を実施し、日頃の練習の成果を発揮する場とするともに、交流試合を通じてクラブ相互の交流を図ることを目的としています。「センチュリーカップ」という愛称は、親子孫3世代が参加し、世代を超えて楽しめる大会にしたいという願いから、公募により決まりました。全32チームが参加した交流試合の他にも経験者や初心者、誰もが参加できる、四元奈生美選手による卓球教室や、ラージボール体験会、ピアボン、スリッパ卓球、卓球マシンなどのイベント・アトラクションが行われ、大いに盛り上がりました。



▲交流試合は32チームが出場して大いに盛り上がりました。



▲四元選手の丁寧な指導に参加者の方も真剣に聞き入っていました。

### ピアボンって!?



▲テーブルの両端に置かれたカップにピンポン球をテーブルの端から投げ入れ合う競技。相手よりも早くすべてのカップにピンポン球を投げ入れたほうが勝ちというルール。

### スリッパ卓球って!?



▲その言葉通り、ラケットの代わりにスリッパを使って行う卓球。それ以外は基本的に卓球と同じルールで、なんと全日本大会も行われています!

### ラージボールって!?



▲一般的な卓球で使われているボールよりも大きくて軽いボール(直径44mm、重量2.2~2.4g)を使用して行う卓球競技。ボールが大きくなることでスピードが制限されるため、ラリーが続きやすくなるので初心者でも楽しめやすい。

## 卓球豆知識

### 〈ボール〉

サイズは直径 40 mm で重さは 2.7g。セルロイドまたはセルロイドと性質の似たプラスチック製。色は白またはオレンジで無光沢のもの。

### 〈ラケットと握り方〉

ラケットはシェークハンド型、日本式角型、中国式角型の3種類。使用ラケットによって握り方が変わる。

ラケット	握り方
<b>シェークハンド型</b> 両面にラバーが貼られていて、バックを打つ時も手を返さずに打つことができる。	握手をするように柔らかく握る。
<b>日本式角型</b> グリップに指を引っかける場所があり、ラバーは表面だけ。	ペンを握るように親指と人差し指で均等にグリップを挟む。
<b>中国式角型</b> グリップが短く両面にラバーが貼られている。中国が開発したラケット。	日本式のように指を引っかける場所がないため、プレート(板)をわじつかにする。

### 〈試合進行〉

各ゲーム 11 点先取の7ゲーム制(4ゲーム先取)、5ゲーム制(3ゲーム先取)、3ゲーム制(2ゲーム先取)で行われる。サービスは2本交代。10対10となった時は先に2点差をつけたほうが勝ちとなる。

### 〈主なスタイル〉

- ・**ドライブ主戦型**=主に前陣、中陣でのドライブ攻撃を主武器とする、オールラウンドに近い戦型で、現代卓球の主流。
- ・**前陣速攻型**=主に前陣から早いタイミングで返し、スピード攻撃を武器とする戦型。パワーのある攻撃を前陣で返すのは難しいため、一般的に女子選手に多いスタイル。福原愛選手がこのスタイル。
- ・**前陣攻守型**=主に前陣で守りながら相手のミスを読み、チャンスがあればすかさず攻めていく戦型。前陣速攻型と同じ理由から女子選手に多いスタイル。
- ・**カット主戦型**=主に中陣、後陣からカットでの守備を基本とし、粘り強く相手の攻撃をしのいでミスを誘う戦型。近年の傾向としては攻撃力も高くなり、オールラウンドに近いスタイルになりつつある。