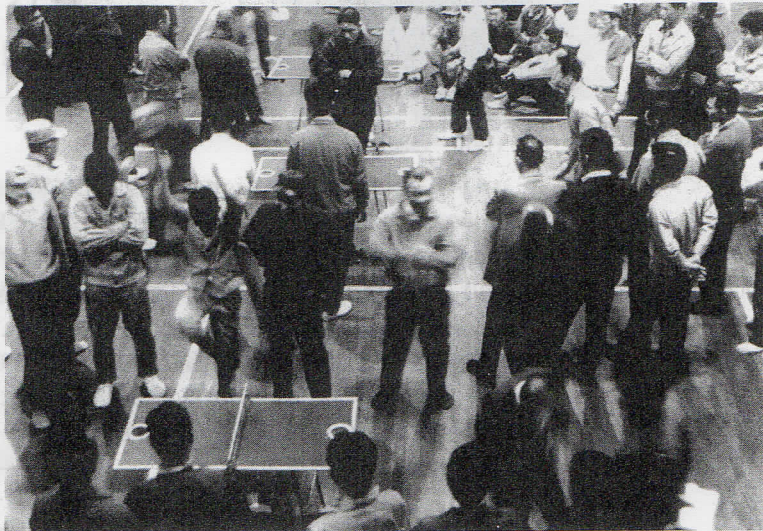


バスケットピンポン

手引き書

(財)日本レクリエーション協会推奨
(財)日本児童問題調査会推奨
厚生省推奨運動優良遊具選定品
中小企業庁優良商品認定品
和歌山県指定優良遊具第1号



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

バスケットピンポン協会制定
2001.9. 改訂版



考案者 北原 雄一
(1910-1986)

バスピン精神
いつでも だれでも どこでも
共に楽しみ
共に技術と高め
共に健康であらう

バスケットピンポンは「穴ねらいの卓球台」として昭和41年(1966)に和歌山市で生まれたレクリエーションスポーツです。その年の7月にバスケットピンポン協会が設立され、本格的な普及活動が始まりました。以来毎年バスピン大会が開かれ、従来スポーツになじみのうすかった多くの人々にもスポーツの楽しさを知ってもらうことができるようになりました。

広い場所を必要とせず、大人も子供も夢中になれる、楽しく手軽なレクリエーションスポーツとして、職場や地域、家庭や学校、施設等でバスピン愛好者はどんどんふえ続けています。

また1985年ユニバーシアード神戸大会のSESU(大学スポーツ研究会議)において、日本で生まれたスポーツとして広く世界に紹介されました。

バスケットピンポン協会事務局

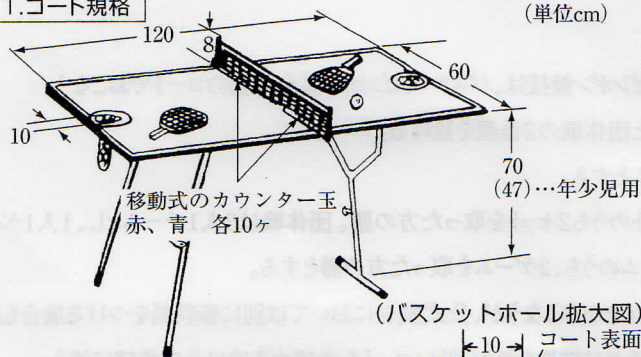
〒649-6317 和歌山市山口西415-1

T E L 073-461-6511

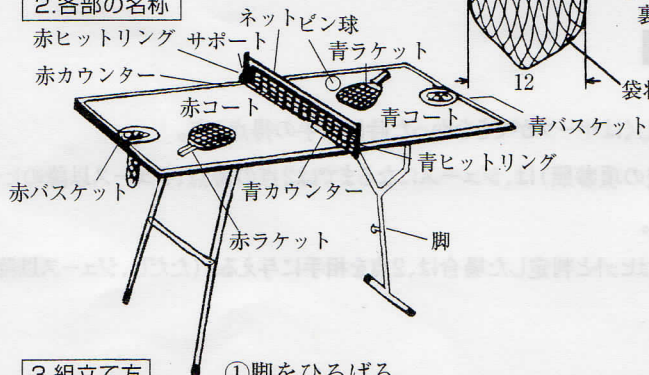
F A X 073-461-6521

バスケットピンポン規約

1.コート規格



2.各部の名称



3.組立て方

①脚をひろげる

(年少児用に低位置にする場合は、Y脚中央部の突起部にH脚の横棒を乗せ、HとYが交錯するようにセットする。)

②コート裏面の突起で脚枠をはさむようにして固定し、コートを広げる。

コート

- ① 12mm厚の木製品で規格球を30cmの高さから落として18~24cmのバウンドをするもの。
- ② 表面は無光沢濃緑色とし、周囲及びバスケットホールの周囲に1cm巾の白線のあるもの。

ピン球

- ① 白色無光沢のセルロイド製 周囲12.23cm 重さ2.13g

ラケット

- ① 単色ラバーをつけたものを一对とする。
- ② ラバー表面に何も塗ったり貼ったりしてはいけない。

ネット

- ① ネットの高さはコートより8cmとし、上部は白テープ。
- ② 下部はコートより2cm以上はなれてはいけない。

《用語の規定》

- ① **ヒット** 打ち返した球がノーバウンドで相手のバスケットに納まること。
- ② **ストライク** 自領コートでワンバウンドしたサーブ球がネットを越えノーバウンドで相手のバスケットに納まること。

1. ルール総則

① 公式バスケットピンポン競技は、バスケットピンポン協会規格のコートでおこなう。

② 競技は個人戦と団体戦の2種類を設ける。

③ 3セットを1ゲームとする。

個人戦は3セットのうち2セットを取った方の勝。団体戦は3人1チームとし、1人1ゲーム(3セット)ずつおこない、3ゲームのうち、2ゲームを取った方の勝とする。

④ 審判は競技者自身がおこなうが、公式試合においては別に審判員をつける場合もある。

⑤ 年少者、またはそれに準じる者が、低いコート希望する時はその希望に添う。

2. 得点になるポイント

① 正規のリターン、もしくはサーブができなかった時は相手の得点1点。

② ヒット(用語の規定の項参照)は、ジュースになるまでは2点の得点、ジュース以降のヒットは一挙に打者側の勝利となる。

③ 反則は1点。もしくはヒットと判定した場合は、2点を相手に与える。(ただし、ジュース以降は②を参照)

3.1 セットの勝敗

① 1度以上のヒットを含む11点または12点を先取した方の勝。

② ヒットのない得点は10点でストップする。(ノーヒット・テン)

ノーヒット・テンの取得者は、①相手が10点になるまでに1本のヒットを取れば勝。

◎自分の勝点分を相手の持点より減点してゆき、相手が0点になれば勝。

①相手が初めから0点の時は、ヒットの有無にかかわらず、勝。

※ノーヒット・テンの相手は勝てば今まで通り(普通点1点、ヒット点2点)加算してゆける。

③ 10対10になるとジュースになり、それまでのヒットは無効になる。

④ ジュース以降は1本のヒットか10点を先取した方の勝。

4. ヒット

① 最初のヒットを取った時は、自領コートと同色のヒットリングを上にあげて、ヒットの有る事を示しておく。

② ヒットは2点の得点となる。

③ ジュース以降、またはノーヒット・テンの取得者は、1本のヒットで一挙にセットの勝利を得る。

5. サーブ

- ① サーブはラケットを一切使わない。
- ② 原則として、ラケットを持たない方の掌に球を乗せて指を曲げずに(オープンハンド)、そのまま自領コートに投げ当て、そのバウンドでネットを越え、相手コートに入れるものとする。
- ③ サーブは相手コートのどこに入れても良い。
- ④ プレーは赤コート側のサーブで始まる。2回目以降は、ネットまたはネットラインを境に球のある方がおこなう。(したがって卓球のように何本ずつということはない。)
- ⑤ ストライク(用語の規定の項参照)は、サーブを相手側に交代する。
- ⑥ サービスミスは相手の1点得点となる。
- ⑦ ネットイン、サポートイン、エッジ等はノーカウントでサーブはやり直しをする。

(P10及びノーカウントの項参照)

6. ノーカウント

- ① 受ける用意のできていない相手に対しておこなわれたサーブ。
- ② サーブ球でネットイン、サポートイン、およびエッジ(バスケットホールを含む)に当たって変則バウンドしたものの。

- ③ サーブ球がストライクとなった時。(用語の規定、及びサーブの項参照)
- ④ 誤ってラケットでサーブをした時。
- ⑤ 審判員または競技者自身により、タイムがかけられた時。ただし、呼称が正当でない認められた場合は、相手にヒットを取られたものと判定する。
- ⑥ 不可抗力により、競技が妨げられた時。
※ ノーカウントの場合は、③を除いて元のサーバーがサーブをやり直す。

7.反則

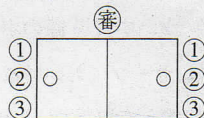
- ① ノーバウンドの球をコート上で、ラケットまたは身体の一部でタッチした時はヒットと判定する。
- ② ノーバウンドの球をコート外で、ラケットタッチした時は相手方得点1点。
- ③ バスケットの中に予備のボール等を入れた時、またはバスケットに触れ、ヒットまたはストライクを妨害した時は、サーブにおいてはストライクを、それ以外はヒットと判定する。
- ④ ネットを越えて相手コート上の球を打った時は相手方得点1点。
- ⑤ ボールインプレー中に故意にコートを移動させた時はヒットと判定する。
- ⑥ 次のサーブを目的として、故意に球を移動させてはならない。この場合は球を元の位置にもどす。

8. 競技の進め方

《イ、個人戦》

- ① 挨拶(礼・自己紹介)
- ② じゃんけんで勝った方がコートを決める。
- ③ 自領コートの点検(カウンターとヒットリングの位置、ネットの高さ、バスケットの中の異物、コート上の異物)
- ④ 1セットのプレー前に3本の練習をする。(2セット目以降練習なし)
- ⑤ 審判員または赤コート側の競技者の宣言によりプレーを開始する。
- ⑥ 2セット目はコートチェンジをする。
- ⑦ 3セット目は再びじゃんけんでコートを決める。
- ⑧ 3セットのうち2セットを取った方の勝とする。2セット終了時点で勝敗が決定した時は、3セット目は省略しても良い。
- ⑨ ゲーム終了、挨拶。

試合前と後の並びかた



《ロ、団体戦》

- ① 3人を1チームとし、2人(2ゲーム)取ったチームの勝とする。
- ② 試合運びは個人戦に準じ、1人1ゲーム(3セット)ずつおこなう。
- ③ 競技前に(A)オーダー表に出場順に氏名を記入し、相互に交換または審判員に渡す。(B)コート両端にオーダー順に向かい合わせに並び挨拶(自己紹介)をおこなう。
- ④ 3ゲーム(3人)終了後、挨拶。

9. バスケットピンポン大会種目

《実情に応じて組み変えても良い》

団体戦	1	家庭チームⅠ (大人1人と小学3年以下の子供2人)	5	一般職域チーム (男子)	個人戦	1	小学3年以下
	2	家庭チームⅡ (大人1人と小学4年～6年の子供2人)	6	一般職域チーム (女子)		2	小学4年～6年
	3	中学高校チーム (男子)	7	〃 (混成チーム) (男女の構成は自由)		3	一般男子
	4	中学高校チーム (女子)	8	子どもチームⅠ (小学3年以下)		4	一般女子
			9	子どもチームⅡ (小学4年～6年)			

※(家庭チームⅡ・子どもチームⅡの子供の1人は、小学3年生以下でも良い)

10. オーダー表(団体戦用)〔書式A〕

種目	第	試合
チーム名		
選手氏名 (出場順)	1.	
	2.	
	3.	

11. 審判記録用紙〔書式B〕

大会名	種目	コートNo.	審判員名	年月日				
①()チーム 対 ②()チーム				第 試合				
セット	第1セット		第2セット		第3セット		1ゲーム毎の勝敗	
ゲーム チーム	①	②	①	②	①	②		
第1ゲーム	○			○	○			①・②
第2ゲーム		○		○				①・②
第3ゲーム							①・②	

12. 審判員の任務

- ① コート全般の点検 ② プレイの宣言および競技中のジェスチャーと呼称による判定
- ③ あと1点でゲームセットになる前に「ラスト1本」の呼称 ④ 審判記録用紙の記入
- ⑤ その他、競技進行に必要な判定と指示
 ※ カウンター・ヒットリングの操作は競技者自身がおこなう。

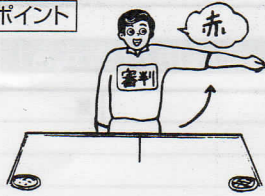
13. 審判員の呼称方法とジェスチャー

(1)プレイボール



- ① 2本の腕を曲げ「プレイ」
- ② ネット上に並行にのぼしながら「ボール!」

(2)ポイント



- ① 勝者側の腕を横にあげる。
- ② ノーヒット側の相手が負けた時は「〇〇勝。××マイナス1点」と宣し、①の動作と共に負けた方のカウンターを指さす。

(3)ヒット



- ① ヒットを指さし、
- ② 勝者側の腕を頭上にあげる。
- ③ 反則によるポイント・ヒットの時は、「××反則、〇〇プラス1点(又は2点)」と宣する。

(4)ストライク



バスケットを指さす。

(5)ノーカウント



体の前でクロスさせた腕を2回振る。

(6)ゲームセット



- ① 両腕を頭上にかかけ「ゲームセット」
- ② 勝者側の腕を横に伸ばし〇〇の勝

バスピンクラブ指導の手びき

Q1 誰でもできますか？

A 特別な体力や技能の持ち主だけのスポーツではなく、男女に関係なく誰でもできるレク・スポーツです。

Q2 指導はむずかしくないでしょうか？

A 指導者は特別な知識を必要とせず、ルールや技術の修得も、比較的短期間にマスターできます。

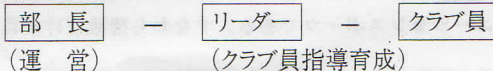
Q3 1コート何人位が適当でしょうか？

A 4～5人が理想的ですが、応用ゲームを導入すれば8人位までも使用できます。

Q4 場所はどれくらい必要でしょうか？

A 1コートで1.5×3m位のスペースがあればできます。廊下でもできます。

クラブ構成



一口メモ

職場等で開かれるバスピン大会は老若男女が一緒になってとても賑やかです。また小学校や中学校の必修クラブ等でもバスピンは大いに活用されています。

バスピンクラブ年間スケジュール（案）

4月	基本的知識の修得、用具の取扱方
5月	サーブ及びレシーブの練習・マナーの修得
6月	簡単なルールの説明と実際のプレー
7月	試合（個人戦）
8月	自由練習 及び 段級位進級テスト
9月	ルールの徹底（手引書熟読）・審判員のジェスチャー練習
10月	審判員をつけた試合（個人戦・トーナメント）
11月 2月	チーム編成（3人1チーム）、チーム対抗による団体戦（トーナメント）
3月	年間のまとめと反省会

4月 ——— 基本的知識 ———

- I バスケットピンポン手引き書の精読
- II バスケットピンポン特性の理解
 - A. バスピンはレクリエーションスポーツである。すなわち勝敗だけが目的ではなく、その過程を楽しむスポーツである。
 - B. 全身運動である。球の往復が速く、敏しょう性が高められる。ヒットを狙うことで、集中力や忍耐力が養われる。
 - C. 男女、年齢、体力等の影響は少なく、生涯を通じて行える。
 - D. 礼に始まり礼に終る。マナーの修得や思いやりの心を育てる。
 - E. 狭い場所でも楽しめる。

一口メモ

いわゆる忍耐中心のスポーツクラブではありません。あくまでもレクリエーション的なクラブです。あちこちで笑いが起こり、楽しんでいるうちに汗をかいてしまう、そんなクラブがバスピンクラブです。

サーブの練習

- I 掌に球を乗せ、指を曲げずにサーブをする練習。フォア、バック共、自在に行える練習
- II スピードサーブやスピンスーブ(掌の上で球に回転を与える)の練習
- III ストライクの練習

ラケットの持ち方

- I ペン式 親指と人指し指で、ペンを持つような形でグリップを持つ
- II シェイク式 棒を握る形でグリップを握る

レシーブの練習

- I ロング
 1. 素振り練習
 2. コートから少し離れて行うレシーブ練習
 3. 球の動きについていく練習
- II ショート
 1. 連続レシーブ50回(フォア及びバック)
 2. 一点集中反復練習
 3. ショートとロングの混合練習
- III ヒット
 1. サーブ以降できる限り早期にヒットをとる練習

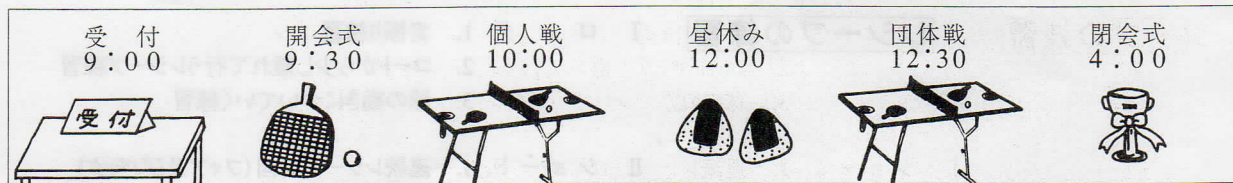
一口メモ

こんな小さなコートで、こんな大胆なプレー! 打った本人が驚く程、大きなプレーができるようになります。上手になればチャンスボールを逃さず打ち込みもできるようになってきます。やはり練習第一です。

大会開催の実際

例 参加者120名(40チーム)で団体戦(3人1チーム)と、個人戦を行う場合

- 団体の部 使用コート 16台
所要時間 トーナメント方式 3~4時間
- 個人の部 使用コート 16台(7~8名で1台)
所要時間 トーナメント方式 約2時間



バスケットピンポンの歌

mf 作詞・作曲 北原雄一

cresc. - -

バスケットピンポンの歌

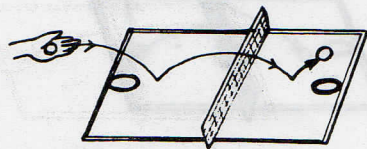
バスケットピンポン! いっでも、どこでも、
mf

だれでも、できる! バスケットピンポン! ワンツー スリー!

付 則

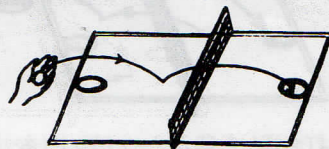
《1.サーブ》

正しいサーブ



- ① 相手コートは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。

ストライク



- ◎ ノーカウントでサーブは相手に交代

サーブミス



- ◎ 相手の得点1点

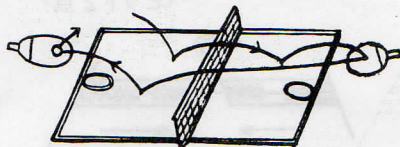
ノーカウント



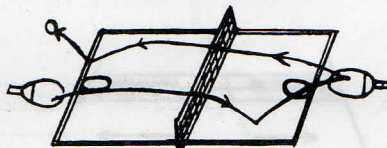
飛び出したストライク
 ネットイン、サポートイン
 エッジイン等のイレギュラーサーブ

《2.レシーブ》

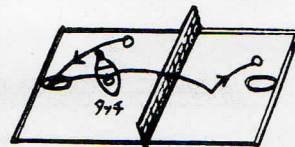
正しいレシーブ



正しいレシーブの範囲

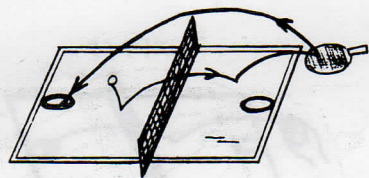


サーブ以外のネットイン、サポートイン、エッジ等はすべてOK

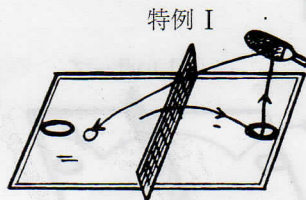


相手のバスケットホールに当たって返っていく球がネットを越す前にラケットタッチすればOK

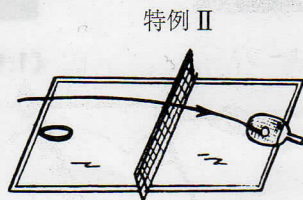
《3. ヒット》



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。

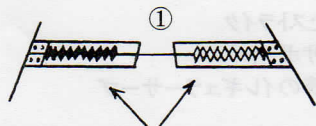


- ① 再びバスケットに納まればヒット。
- ② レシーブをすればヒットにはならず、試合は続行する。

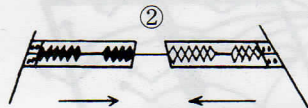


コート上でノーバウンド球にラケットタッチすればヒットをとられたことになる。(反則の項・参照) 飛び出した球がコート上にふれた時は2バウンドと判定しヒットにならない。

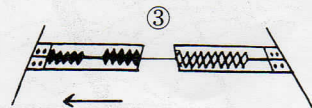
《4. カウンターの使用方法》



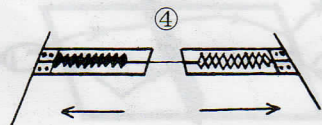
プレー前は両端に



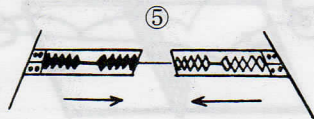
得点毎に中央へ (普通点1点
ヒット2点)



ノーヒット・テンの相手に負けた時は球をもどす。



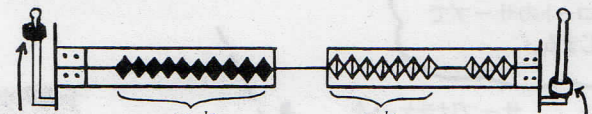
ジュースになると球はプレー前の状態にもどす。



ジュース以降の得点も中央へ。

《競技中の事例説明》

Ⅰ



ヒットがある

10点

7点

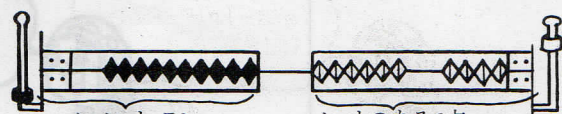
ヒットはない

ヒットのある10点。
あと1点で勝。
もちろんヒットでも。

あと1点取られる前に
3点取ってジュースにも
もちこみたい…。

(ヒットのある11点又は12点を先取した方の勝)

Ⅲ



ノーヒット・テン
(ヒットのない10点)

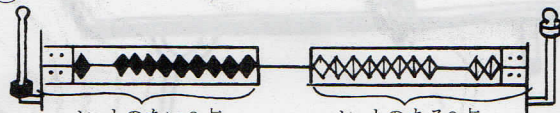
ヒットのある6点

① あとはヒット1本で勝。
② 相手を減点してゆき、
0点にすれば勝。

ヒットはあるが、相手より先に
11点取らなかったから、勝て
ない。早く10点取ってジュ
ースにもちこみたい…。

(ノーヒットテンは得点はふえない)

Ⅱ



ヒットのない9点

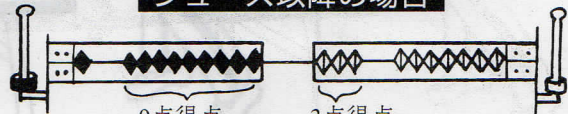
ヒットのある8点

早く1点取ってジュ
ースにもちこみたい。
運が良ければ、こ
こでヒット(2点)を取
って一挙に勝ちたい。

せっかくヒットがあるの
だからジュースになんかし
たくない! はやく3点取
って(ヒットのある11点)
勝ちたい。

Ⅳ

ジュース以降の場合



9点得点

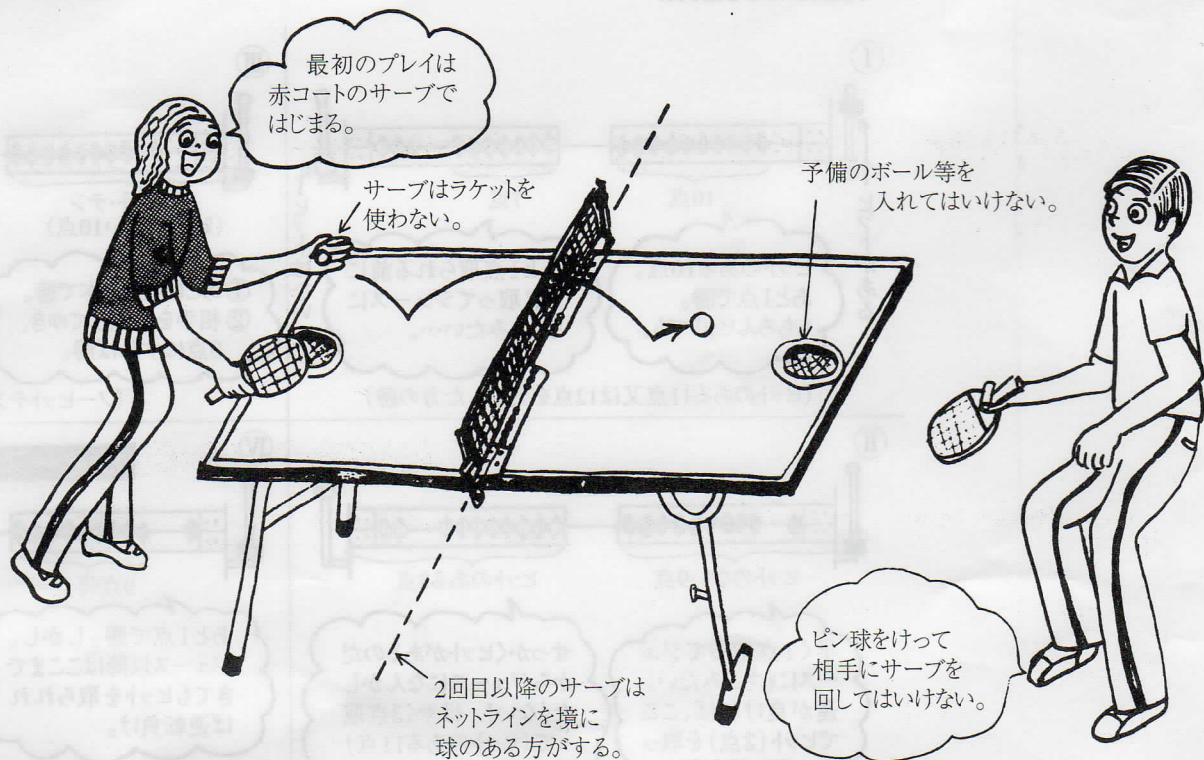
3点得点

あと1点で勝。しかし、
ジュース以降はここまで
きてもヒットを取られれ
ば逆転負け。

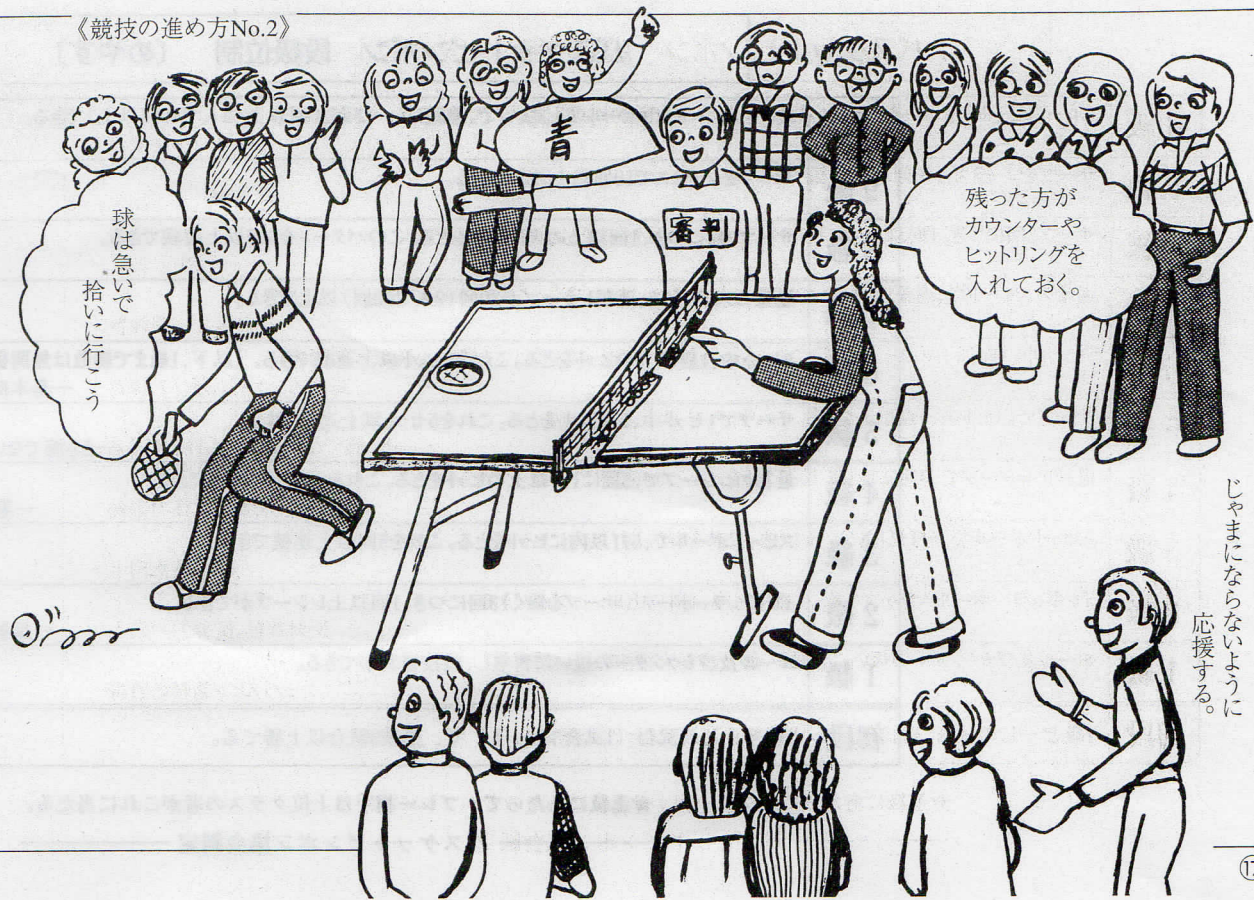
相手に1点取られる
前にヒットをとって
逆転勝ちしたい。

(ジュース以降はヒット1本か10点先取すれば勝)

《競技の進め方No.1》



《競技の進め方No.2》



バスケットピンポン 段級位制 [めやす]

10級	スロースピード(山ボールでも良い)で、連続レシーブが20回以上(2人で40回以上)できる。	— 打撃の基礎練習 —
9級	サーブをノーミスで10回以上連続できる。	— サーブの基礎練習 —
8級	サーブ3回につき、1回以上のストライクをとる。このパターンを5回以上連続できる。	— 集中力養成 —
7級	通常のスピードで、連続レシーブが30回(2人で60回)以上できる。	— 高度な打撃練習 —
6級	1セット中、1回以上のヒットをとる。これを5セット以上連続できる。《以下、1級まで勝敗は無関係》	— 基本的なゲーム運びの練習 —
5級	サーブで1セット中、1点以上をとる。これを5セット以上連続できる。	— きき腕でない手の巧み性を高める —
4級	最初のレシーブで、3回に1回以上のヒットをとる。これを3回以上連続できる。	— 集中力と機敏性の訓練 —
3級	スピードボールで、5打以内にヒットをとる。これを5回以上連続できる。	— 総合技術向上 —
2級	イレギュラーボール(サーブを除く)3回につき、1回以上レシーブができる。	— 反射神経、瞬発力の向上 —
1級	ルール及びカウンターの扱いに習熟し、競技審判ができる。	— バスピン精神の習得 —
初段	1級どうしの試合(1試合3セット)で、連続3試合以上勝てる。	

★進級にあたって、プレー相手は上位クラスの者がこれに当たる。

————— バスケットピンポン協会制定 —————