

「1からわかる卓球初心者サイト」より引用

亀岡市卓球協会により加筆 2021/5/17

## 卓球のルール～これで試合は大丈夫！

### 1) 基本ルールを覚えて楽しく卓球！

#### ■5ゲームマッチ3ゲーム先取

卓球は、5ゲームマッチ3ゲーム先取です。非常にゲーム数が少ないですね。3ゲーム取れば、勝ちです。

#### ■1ゲームは11点先取

先に11点取った方が、そのゲームを制することになります。

#### ■お互い10点の場合は、先に2点とった方が勝ち

このルールをデュースと呼びます。10-10からは、先に2点取った方が、そのゲームを取ることになります。例えば、11-11では、13点とった方、15-15なら、17点の方というように、10-10以降は、2点差をつけないと、ゲームを取ることができません。

#### ■サーブ・レシーブは2本交代

サーブ・レシーブは2本交代がルールです。自分が2本サーブを打ったら、こんどは、相手のサーブになり、自分が2本レシーブになります。ちなみに、1ゲーム目、最初のサーブ・レシーブは、じゃんけんで決めるのが、一般的です。

#### ■ゲームが変わったら、サーブとレシーブを交代する

例えば、1ゲーム目が終わって、2ゲーム目になった場合、1ゲーム目の最初に、Aさんがサーブをしたなら、2ゲーム目は、Bさんからサーブを始めます。

#### ■フルゲームの場合、どちらかが5点取ったらチェンジコート

ゲームカウント2-2（フルゲーム）になった場合、どちらかが、先に5点取った時点で、チェンジコートを行います。

#### ■ボールが台の角にあたった場合は自分の得点

ボールが台の角（端っこ）にあたって点を取った場合は、自分の得点になります。ボールが角にあたった場合、相手に一言すいませんと、謝っておくのが、卓球でのマナーです。※ちなみに、卓球では台の角にあたることをエッジと呼びます。

### ■サイドにボールがあたった場合は、相手の得点

台の角ではなく、台の横（側面）にあたって入った場合は、相手の得点になり、失点します。※ちなみに、台の横のことを卓球では、サイドといいます。

### ■ラリー中にネットにあたって入った場合は、そのまま続行

ラリー中にネットにあたって、相手のコートに入った場合（ネットイン）は、そのままプレーを続行します。やり直しにはならないので、注意しましょう。また、ネットにあたって入ったボールを相手が取れなかった場合も、そのまま自分の得点になります。

※ネットインになった場合も、角にあたったとき同様、すみませんと一声かけるのが、卓球のマナーです。

## 2) サーブのルール

### ■サーブは、16cm以上あげる。

トスの高さは16cm以上ほぼ垂直にあげ、落下する途中を打たなければなりません。なぜこんなルールがあるかということ、あまりにも、低いトスでいきなり打たれると、相手に不利なので、トスの高さが16cm以上と決められているんですね。ちなみに高さは、制限がないので、いくら高く上げて大丈夫です。

### ■手のひらを開いてサーブをする

これは卓球初心者がよくやってしまいがちなミスで、手のひらをちゃんと、開かずにボールを隠してサーブしてしまう人が多いですが、これはだめです。ちゃんと手を開いて、手のひらに乗せてサーブをしてください。指とかでボールを少しでもレシーバーから隠してはいけません。

### ■サーブをする前にいったん手を静止する

サーブをするために、ボールを手のひらに載せた状態で、トスを上げる前にいったんその手を静止させなければなりません。

### ■コートの上、エンドラインの後ろからサーブする

これも卓球初心者さんが間違いやすいミスなのですが、台の下からボールをあげてサーブをしてしまう人が多いです。相手からすると、ボールがよく見えなくて、困るので、しっかり相手に見えるように、台より上の位置からボールをトスしてサーブしなければなりません。トスしてからボールが打たれるまでの間、ボールは常に台よりも高い位置で、かつサーバー側のエンドラインの後方にあるようにしてください。またその間、サーバーの体

の一部または着用している物で、ボールをレシーバーから隠してはなりません。そのためにもボールが手のひらから離れたら、すぐにフリーハンドをボールとネットの空間の外に出さなければなりません。注釈)ボールとネットの間の空間とは、ボールとネットを支える支柱とで作られる面を、更に上方に延長して作られる空間をいいます。

■ネットにあたって相手のコートに入ったら、サーブはやり直し、ネットにあたって自分のコートに入ったら、失点になる

サーブが、ネットにあたってから、相手のコートに入ったら、それは、有効打ではなく、サーブが打ち直しになります。点にはならないので、ご注意ください。サーブがネットにあたって、自分のコートに跳ね返ってきた場合は相手の点になります。

### 3) ダブルスのルール

■ダブルスは交互に打つ

卓球のダブルスは交互に打ちます。テニスと違い、連続で同じ人が打つと、ルール違反になり失点します。

■サーブは2本交代

ダブルスのサーブは、2本交代がルールです。自分がサーブをしているとしたら、2本続けてうつと、相手のサーブに移ります。サーブが2本交代なので、もちろんレシーブも2本交代ということになりますね。

■ダブルスのサーブは対角線に打つ

ダブルスのサーブは、自分のコートの右半面から、相手のコートの左半面に打ちます。ここで注意してほしいのは、シングルスとは違い、サーブは全面を使うことができないということです。ダブルスのサーブは、対角線上に打たなければならず、反面だけを使って行うのが、ルールです。サーブを全面に打つと反則になり失点します。もちろん、サーブ以外は全面使ってOKです。センターライン上へのサーブはセーフです。

■レシーブしたらサーブ

ダブルスの順番ですが、卓球初心者さんが一番、混乱しがちなところですよ。通常ダブルスは

1・Aチームサーブ、Bチームレシーブ

2・Bチームサーブ、Aチームレシーブの順で回っていきます。

具体的に見ると、自分がサーブを2回する、⇒自分の相方が相手のサーブを2回レシーブする⇒相方がサーブを2回する⇒自分がレシーブを2回する⇒自分のサーブ・・・

という感じで続きます。つまり自分がレシーブしたら、その次はそのまま、自分がサーブをする。レシーブしたら、サーブと覚えておいてくれれば問題ないです。

#### ■次ゲームのサーバーとレシーバー

次のゲームになった場合、最初にサーブをする組がそのうちの誰が最初にサーバーになるかを決め、直前のゲームでそのサーバーからサーブを受けていない人が最初のレシーバーになります。直前のゲームと同じサーバーから、レシーブするのは、だめです。

分かりづらいので、例をあげると、A、Bペア、C、Dペアで試合をしていたとして、1ゲーム目、Aサーブで、Dがレシーブなら、

2ゲーム目は、Aがサーブをする時は、Cがレシーブをしなければなりません。前のゲームで、サーブを受けていた相手とは、違う相手から、サーブを受けると覚えておいてください。

#### ■フルゲームのチェンジコート

フルゲームになった場合（ゲームカウント2-2）、どちらかが、5点とったら、チェンジコートを行います。ダブルスでチェンジコートが行われた場合、レシーブ側のペアは、レシーバを交代するのが、ルールです。

#### ■打つ順番を間違えた場合は？

打つ順番を間違えた場合は、気づいた時点で、正しい順番に戻してゲーム再開です。それまでの得点は、そのまま有効に扱われます。

### 4) 試合までの流れ（亀岡の大会を例に説明します）

#### ■コート番号と試合の順番を確認する

大会会場に行くと、プログラムがもらえます。開会式で説明がはじまったら、プログラムを見て、自分が入るブロック・コート番号・試合順を確認してください。その際、（○コート1）（○コート2）と書かれている場合は1つのコートを2つのブロックで交互に使うという意味です。試合の順番はプログラムに書かれています。一通り説明が終わったら、自分が使うコート周辺で待機してください。

### ■試合前にはラリーをする

試合をする前には、ラリーをします。時間を決めて練習しますが、亀岡の試合では通常「チェンジエンドあり各3本」としています。ラリーの練習でドライブを連打したり、スマッシュに近いボールを打つ人がいますが、これはやめましょう。相手が、取れないような速いボールや、スマッシュを連打するのは、失礼ですから、マナーを守って気持ちよく試合に臨みましょう。

### ■試合前にラケットを交換する

試合前のラケット交換です。正式なルールではないと思いますが、試合前にお互いのラケット、ラバーを確認して、どんなラバーをつかっているのか？などなどを見るのが普通です。ここから、相手の特徴を見れるので、大事に使いましょう。

### ■タオルをとれるのは、6の倍数

卓球ではタオルで、汗を拭くのが認められています。これはちゃんとした公式ルールです。ただ、いつでもというわけではなく、得点が6の倍数の時のみ、タオルで汗を拭くことが認められます。ですから、他の時は、ユニフォームや、台で汗をぬぐう感じで対応しましょう。タオルは台の横に引っかけておくのがメジャーですが、試合の後、忘れやすいのでご注意ください。

### ■ゲーム間の休憩は1分、ラケットを台の上に置いておく

ゲーム間の休憩は1分で、台の上にラケットを置いたまま、休憩するのがルールです。ベンチに持って帰ってはいけません。この時間内にベンチでアドバイスを受れたり、水分補給もできます。

### ■タイムアウトは1試合に1回、1分以内

競技者は1試合に1回、1分以内のタイムアウト（休憩）取ることができ、ベンチコーチからアドバイスを受けることができる。

### ■促進ルールについて

各ゲーム開始後、10分経ってもそのゲームが終了しない場合、「促進ルール」が適用される（両者のスコアの合計が18以上の時は適用されない）。促進ルールでは、レシーバーが13回返球すると、レシーバーのポイントとなる。サービスも1本交替になる。そのマッチの残りゲームは全て促進ルールが適用される。

## ■ボールが割れた場合

本部でボールを取り換えてもらいましょう。ボールが割れた場合も、頼めば、再開前にラリーの練習ができます。

## ■試合が終わったら、握手orタッチ

これはマナーの一環です。試合が終わったら、勝っても負けても、握手もしくは、軽く手をタッチしましょう。どちらでするかはその場の雰囲気です。

## ■負け審のルール

試合のルールで忘れてはいけないのが、負け審のルールです。大会では、よほど大きい大会でない限り、基本、負けた人が、次の試合の審判をするというのが、卓球の大会では原則です。試合に負けたからといって、審判をやらずに帰ってしまったということが無いように注意しましょう。基本、負けたら自分の台で、行われる次の試合が負け審の対象です。

## ■得点の数え方

初心者のうちはたぶん、1-3だと、「いちたいさん」みたいに日本語読みすると思いますが、卓球は基本的に、英語読みで、「ワン スリー」となります。

0のラブから、始まって、11のイレブンまで（それ以上ならそれ以上まで）全部英語読みです。次にサーブを出す人の得点から先にコールします。

2-2とか、5-5とか、同じ点数同士の場合、0オールと呼びます。

## 5) 卓球のルール～反則編

### ■ラケットを投げてボールをとるのは反則

ラケットを投げて、もしボールが取れたとしてもそれは、反則です。なげた時点で、失点になります。ちなみにプレー中にラケットを持つ手を持ちかえるのは大丈夫です。

### ■手首より先以外で、打った場合は失点

ボールが手にあたってしまった場合の話です。あたった場所が、手首より先なら、それは、ラケットで打ったこととされるので、ミスにはなりません。手首より後ろ、例えば、腕とか、肩、にあたってしまった場合は反則なので、その時点で失点となります。

手首より先はラケット、それ以外は、アウトと覚えておきましょう。

### ■二度打ちは、失点

卓球では、二度うちは反則です。体にあたったボールを、打ち直すとかもだめなので注意してください。

### ■台を動かしてはいけない

プレー中に台を動かすのは、ルール違反です。もし、プレー中に台を動かしてしまうと、相手の点になってしまいます。試合中には台にぶつかったり、動かしたりしないように注意しましょう。

### ■台の上に手をついてはいけない

ラリー中にフリーハンド（ラケットを持たないほうの手首から先）が台に触れるとミス。  
逆に、フリーハンド以外なら、体が台に触れても、台を動かさない限りOK。前のボールをとろうとしたときはつつい台に、手を置きそうになりますが、失点になってしまうので、気をつけましょう。

### ■フォアとバックにおなじ色のラバーを貼るのはダメ

フォアとバックに同じ色のラバーを貼るのは、反則です。赤・赤、黒・黒はアウトということになります。どちらのラバーで打ったのかは、ボールをとるときの判断材料となることがあるので、おなじ色のラバーだと違いがわからなくなるからです。必ず両面に違う色のラバーを貼りましょう。

### ■ラバーがはがれている・一部とれている

一応これも反則なんです。ただ、アマチュアの試合だと、そこまで厳しくは見ていないく、審判も選手同士でやっていることが、多いので、大丈夫なことの方が多いです。レベルが上がるにつれ、厳しいチェックが入ってくると思います。プロの試合だと、一部分でもかけてないか審判がチェックしてますよね。

## 6) 卓球の基本的マナー

### ■ネットインのマナー

ネットインというのは、ネットにボールが当たって、相手のコートにボールが入ってしまった場合です。ネットインが起きた場合、少なからずボールの軌道が変わります。

卓球では、ネットインがプレー中におこり、結果、自分の得点になったときは、一言「すいません」と謝っておくのがマナーです。

※たまに、ネットインをされて、相手が謝っているにもかかわらず、不満そうな態度をとっている人がいますが、こういう態度は失礼ですのでやめましょう。お互い気持ちよく卓球をしたいですからね。

#### ■エッジにあたった場合のマナー

エッジとは、台の角にボールが当たってしまった場合のことを言います。この場合相手には、とるのが難しいボールが出てしまいます。（ほぼ取れないです）

ですから、この場合も、エッジをしたら、一言「すみません」と謝っておくのがマナーです。

### 7) 卓球のバットマナーについて

卓球には、バットマナーというシステムがあります。上で、紹介したマナーは、あくまで慣習的なものですが、このバットマナーのシステムは違います。

※上の例も、慣習的なものとは、いっても、バットマナーとみなされる可能性は一応、あります。

#### ■バットマナーとは

選手または、監督・コーチ・アドバイザーが、相手選手に不当な影響を与える、観客に不快感を与える、試合の品位を落とすなどの行為をした場合に、「バットマナー」として、注意がされます。

注意後にも、同じような行為が続く場合は、イエローカードがだされ、それでも続くときは、イエローカードと、レッドカードがでて、相手に1点入ります。

※実態としては、審判のつく大会は、かなり、レベルの高い大会に限られてしまうため、一般の試合で、バットマナーが見られるというのは、あまりないです。

### 8) よくあるバットマナー

#### ■サービスを出すまでの間合いが長すぎる

審判が相手に不快感を与えると、判断したらバットマナーになります

#### ■試合中にベンチの監督や、コーチが選手にアドバイスを送る、サインを送る

タイムアウトの時以外で、アドバイスは認められないので、バットマナーとなります。

#### ■相手に不快感を与える行為

相手をののしる行為、相手を威嚇するためのガッツポーズ、ラケットで台をたたくなどの、行為もバットマナーの対象です。

#### ■審判への抗議

審判に対して、確認をとることは、許されていますが、文句を言ったり、汚い言葉を浴びせたりすると、バットマナーとなり1点取られてしまいます。

(了)