

競技の見方

【卓球競技について】

1. 卓球の起源

1880年代、イギリスの貴族たちが、ローンテニス（芝のコートで行うテニス）ができない雨の日に、テニスラケットの改良型や葉巻箱のふたなどを使って、ダイニングテーブルでコルクボールを使って楽しんだのが「卓球の原型」と言われている。

1890年代になると『ゴシマ』という名前でラケット、ボール、ネットのセットで販売された。ラケットは羊の皮が張られた中空の『バトルドア』ラケットであった。

1900年、イングランドのジェームズ・ギブという人がアメリカへ渡った時におもちゃのセルロイドボールを見つけ、持ち帰り、ゴムボールや糸巻きのコルクボールの代わりに使われるようになった。そのセルロイドボールが台上で弾んだときに「ピン」、バトルドアで打った時に「ポン」という音がしたために、「ピンポン」と呼ばれるようになった。

2. 得点、試合の流れ等

(1) 得点について

サービス（1球目）は自分のコートに1回、相手コートに1回バウンドさせれば成功（ボールがネットに触れて相手コートに入ったらやり直し）。

2球目以降、相手が打ったボールが自分のコートに1回バウンドした後、相手コートにバウンドさせるように打ち返せば、返球（リターン）成功。以後、互いに返球を繰り返す。返球に失敗すると相手に1点が入る。

(2) 勝敗について

卓球の試合は、1試合（1マッチ）5ゲーム又は7ゲームで行われる（国スポは5ゲーム）。その過半数のゲームを先取した選手が勝ちとなる。1ゲームの勝敗は11ポイントを取ると勝ちとなるが、両方の得点が10対10になった場合は、2ポイント差をつけた方が勝ちとなる。

(3) 試合の進め方

試合前には2分以内の試打を行うことができる。その後、サービスかレシーブかエンド（コート）を選ぶためにコイントス又はジャンケンを行い、勝者が何れかを選択し一方はそれ以外を選択する。

サービスは、2ポイントごとに交替で行う。ただし、両方が10対10になった場合は、1ポイント交替となる。

1ゲームごとに両選手はエンドを交替し、試合の勝敗を決定する最終ゲームは、どちらかの選手が5ポイントを取ったときにチェンジエンド（エンドを交代）を行う。

(4) 休憩等について

各ゲームの開始から6ポイントごと（＝両選手の点数の合計が6の倍数の時）、および最終ゲームのチェンジエンド時にタオル使用のため短い休憩が認められる。

各ゲーム間には、1分以内の休憩が入る。この時間には、ベンチでアドバイスを受たり水分補給したりすることができる。

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

3. ルールについて（一部）

(1) サービス

サービスでは、まずラケットを持っていない方の手のひらの上にボールを置いて静止させる。続いて、ボールを回転させることなく、ほぼ垂直に16cm以上トスし、ボールが落ちてくる途中で打球する。トス直後から打つ瞬間まで、相手（レシーバー）にボールをはっきり見せる必要がある。体や衣服などでボールを隠してはいけない。

(2) 促進ルール

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1回のラリーでの打球数に制限が設けられ、レシーバー（サービスを受ける選手）が13回返球すると、自動的にレシーバーのポイントになる。サービスも1本交替に変更となる。

(3) ネットイン、エッジ、フリーハンドの取扱い

打ったボールがネット（またはネットを支える支柱）に触れて、相手コートに入った場合を「ネットイン」と呼ぶ。ネットインした場合は正しいリターン（返球）となり、そのままラリーが続く。ただし、サービスがネットインした場合は、ノーカウントでやり直しになる。

打ったボールが台の角、ふち（エッジ）に当たった場合を「エッジボール」と言い、正しいリターンとなる。ただし、ボールがサイド（側面）に当たった場合は失点となる。

フリーハンド（ラケットを持たない方の手首から先）がラリー中に台上に触れると失点となるが、それ以外の体の一部（肘や胴など）が台上に触れても、台を動かさない限り問題にはならない。ただし、ネットや支柱に体の一部やラケットに触れると失点となる。