

No.C045 2025/06

健康体力づくりコラム

Y君のミニプチ雑学紹介 第9回

パラスポーツへの招待（１） 「サウンドテーブルテニス」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思ってもらえると嬉しいです！



Y君

Profile

某専門学校講師、教育学修士。
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。

新たなフィットネス・スポーツ道を研究
と現場指導の経験をもとに模索中。

「パラ」といえば

パラリンピックとは

障害者を対象とした国際大会

4年に一度、オリンピック競技大会の終了直後に同じ場所で開催

脊髄を損傷した兵士たちのリハビリの一環として行われたアーチェリーの競技会が起源で、出場資格を脊髄損傷の車いす選手に限定していた

パラリンピックの「パラ」ということばの意味

パラプレジア (Paraplegia) : 下半身麻痺



「並行する (Pararell) 」



「障害者スポーツ」の変化

障害者スポーツから、「パラスポーツ」へ

パラ (para) は「並行する (Pararell) 」の意味



「もう一つのスポーツ」を表す

○一般のスポーツをベースに障がいの種類や程度に応じてルール等を工夫しているスポーツ

○障がいのある人のために考案されたスポーツ

○障がいの有無に関わらず共に楽しめるスポーツ

日本障がい者スポーツ協会（現 日本パラスポーツ協会）

「2030年ビジョン」より一部要約

障害者スポーツから、「アダプテッドスポーツ」へ

アダプテッド (adapted) は「適応した」、「適合した」の意味



障がい者や高齢者、子どもなどが参加できるように
ルールや用具に工夫を加えたスポーツ



サウンドテーブルテニス

(どんな競技か)

視覚障害者が行う卓球です。球の中に金属の球が4つ入っていて、その音を頼りにプレーします。

卓球台は平坦で継ぎ目がなく、台のエンドラインとサイドラインのふちにフレームがついている専用の台を使用します。

ネットの下が空いており、そのネットの下にボールを転がしてラリーします。



卓球台の特徴

参考 <https://parasports-start.tokyo/sports/s10/>
<http://nichimou.org/voice-cate/koehiro3002/>

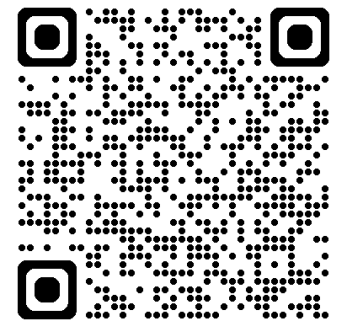
サウンドテーブルテニス

(どんな競技か)

障害の程度によるハンデをなくすため、選手はアイマスクをつけてプレーします。

選手はボールが転がる音を頼りに、打球音がわかるようラバーを貼ってないラケットで競技します。

自分の打った球が相手のエンドフレームに当たった後、コートに球が触れた場合や、相手選手が返球できなかった場合に得点となります。球がネットに引っ掛かったり、強すぎてコートから直接出てしまうと相手の得点です。



参考 <https://parasports-start.tokyo/sports/s10/>

サウンドテーブルテニスを「アダプテッドする」

(用具の工夫)

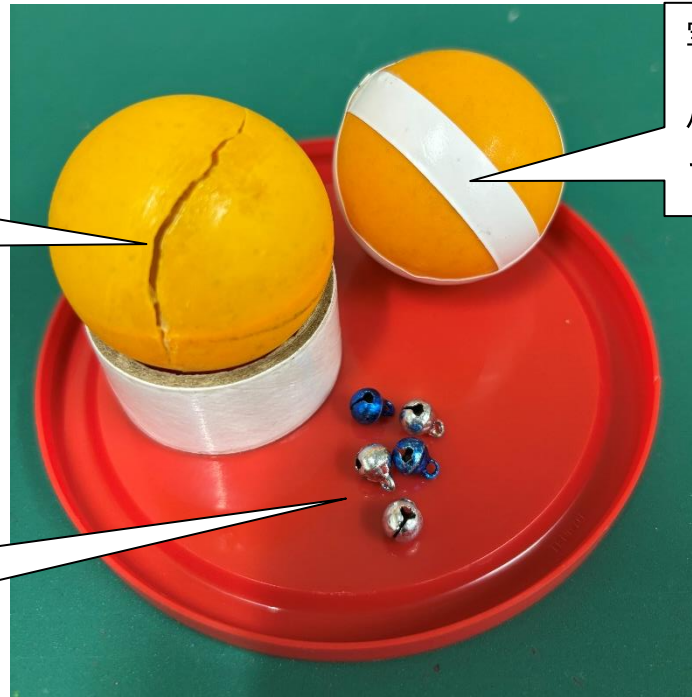
ラケットはそのまま、ラバーの貼られていない面を使う
ボールは、音が出るように工夫



割れたピンポン玉
鈴を入れ接着剤で
ふさぐ

割れ目が
広がらないように
テーピング

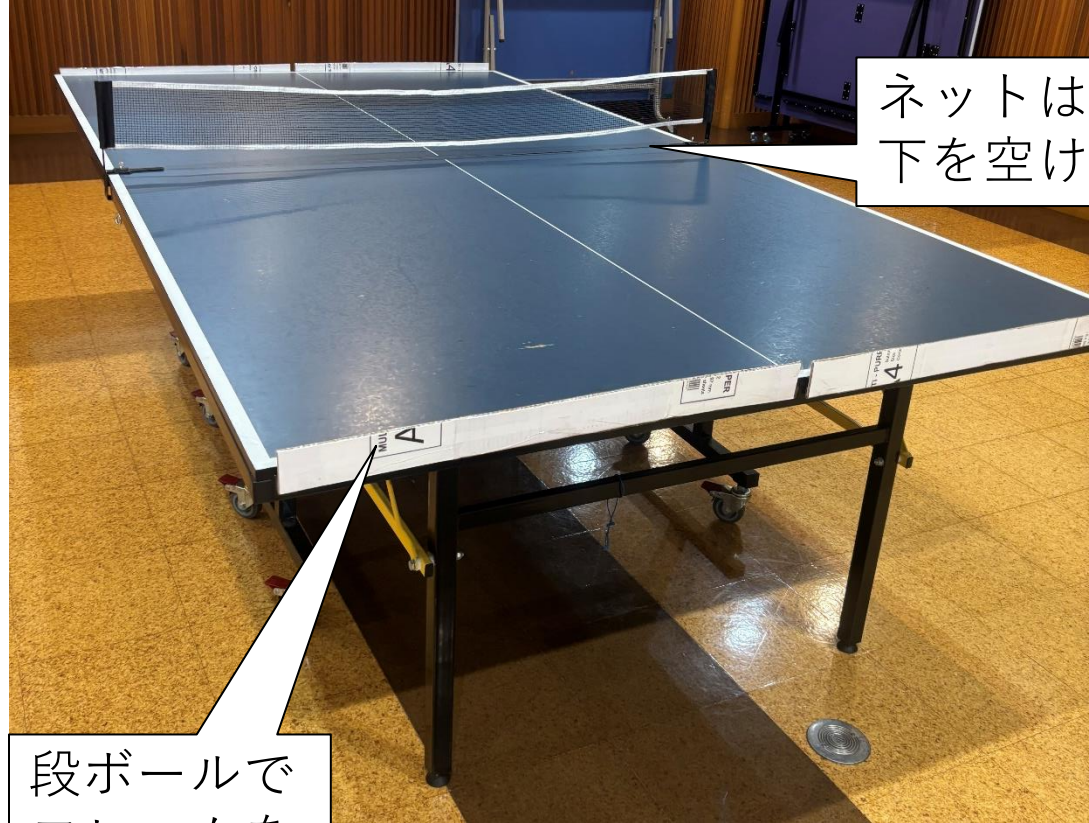
100均で買った
小さい鈴



サウンドテーブルテニスを「アダプテッドする」

(用具の工夫)

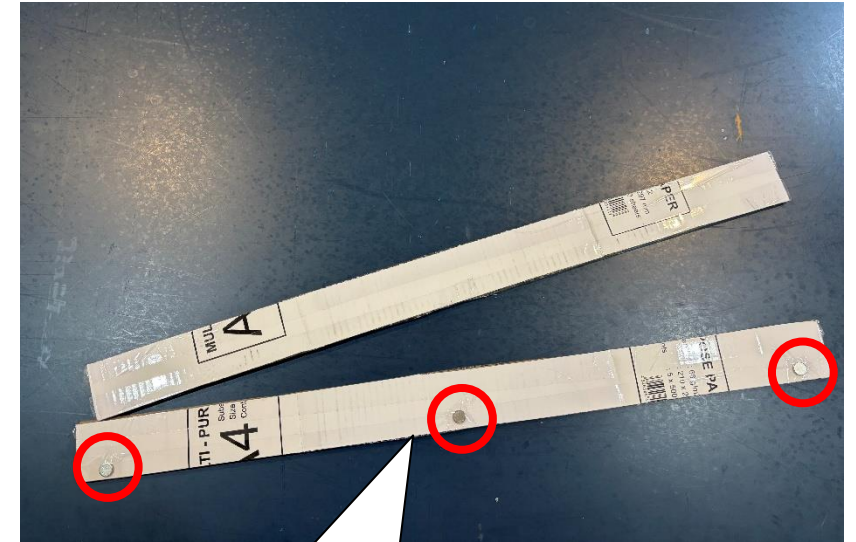
卓球台に工夫する



ネットは
下を空ける

段ボールで
フレームを
つくる

段ボールのフレーム



磁石を3か所につける

サウンドテーブルテニスを「アダプテッドする」

(ルールの工夫)

得点が入る条件



サイドから
ボールが
落ちたとき

エンドフレームに
ボールが当たったとき

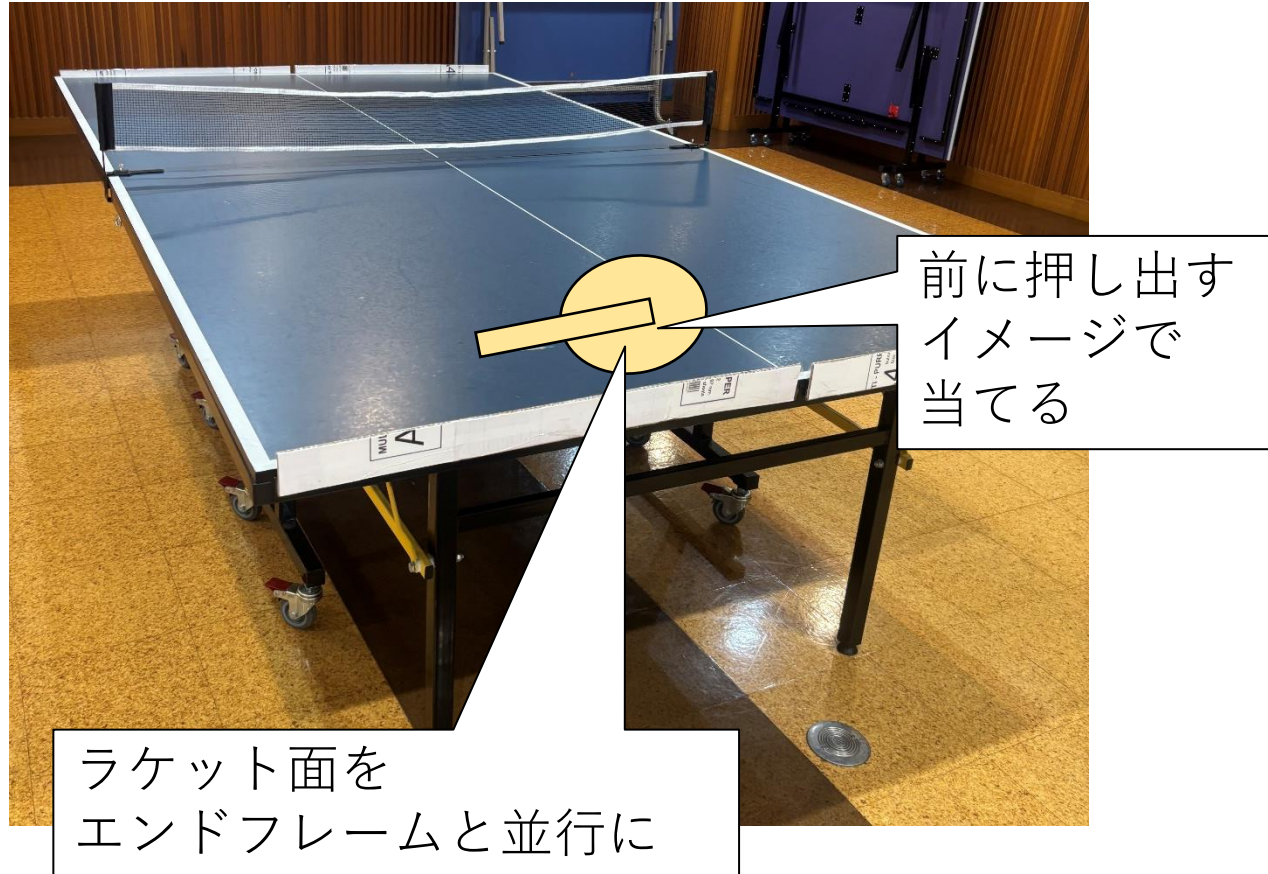


※参考 エアホッケー

サウンドテーブルテニスを「アダプテッドする」

(やってみて思ったこと)

ボールはスムーズではないが転がり、音もした
台の高さを調節し同じにしたら、継ぎ目があっても大丈夫
まっすぐサーブやリターンする工夫



サウンドテーブルテニスをさらに「アダプテッド」する

(やってみて思ったこと)

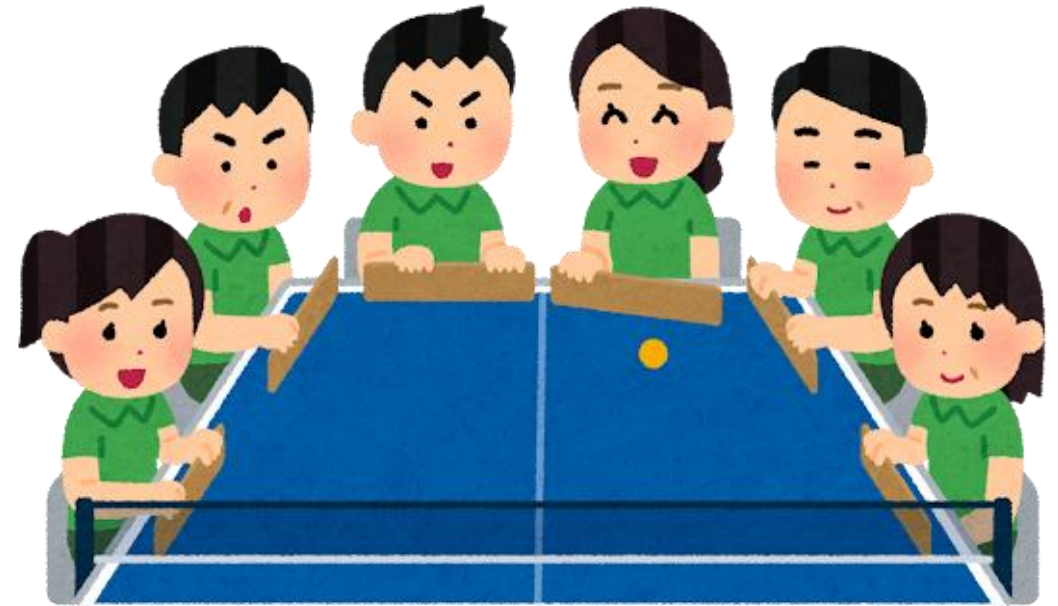
ネットはなくても問題ない

大きいテーブルでも不可能ではない

テーブルを重ね合わすときは

ラケットがなくても

多人数でやりたい場合は

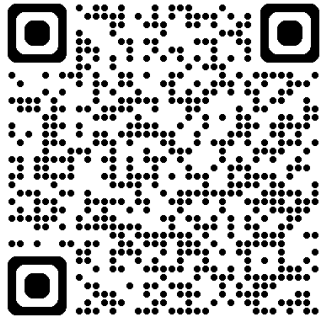


「卓球バレー」のイメージ 

参考URL

パラスポーツスタートガイド
サウンドテーブルテニス

<https://parasports-start.tokyo/sports/s10/>

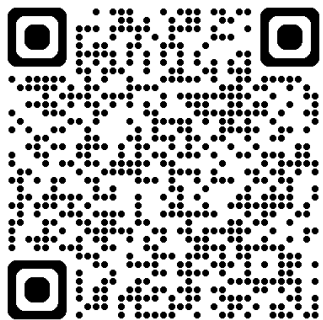


日本視覚障害者卓球連盟
<https://jatvi.com/>



社会福祉法人 日本視覚障害者団体連合
声のひろば 平成30年2月号

<http://nichimou.org/voice-cate/koehiro3002/>



公益財団法人 長野県障がい者スポーツ協会
サウンドテーブルテニス

<https://www.nsad.or.jp/sports-top/sports-list-bg/sound-table-tennis>

