

みんなが楽しいラージボール卓球

No.385 12月15日 発行
青木 蓮

皆さん、こんにちは！
これから冬になり、屋外での運動が難しくなります！！
そこで今回は卓球をより初心者向けに作られたラージボール卓球について
ラージボール卓球教室を担当している青木 蓮が楽しさ、面白さについて語ります！！

◎ラージボール卓球とは

日本卓球協会が初心者など初めて卓球に触れ合う方でもラリーが容易に続き楽しく行えることを目的として考案しました。

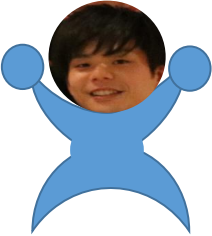
◎硬式とラージボール卓球の大きな違い

大まかなルールは一緒ですがラリーが続くようにボール、用具に違いがあります。

	硬式	ラージボール
ボール	40mm	44mm
ラバー	自由	表ソフトラバーのみ

※ボールは 4mm 大きくなったことにより空気抵抗が増し、スピードや回転量が抑制されます。

表ソフトラバーってなにー??



	裏ソフトラバー	表ソフトラバー
断面図		
違い	表面が平らな為、回転を掛けやすい、しかし回転の影響を受けやすい。	表面に凹凸があり、回転が掛かりにくい、しかし回転の影響を受けづらい。



ボールと用具がよりスピードがでないのでラリーが続いて楽しい♪



◎ラージボール卓球は硬式の練習にもなる！！

硬式の練習をしている時にこんな悩みはありませんか？

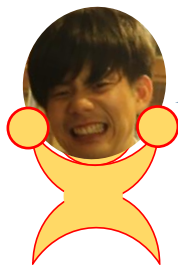
- ・自分が思い通りの振りでラリーができているかわからない。
- ・ついつい手を伸ばして返球しようとしてしまう。
- ・ボールのスピードに足がついていかない。
- ・サーブ、レシーブが上手くできずラリーにならない。



当てはまっている人はラージボール卓球をすると悩み解決かも♪

◎亀田総合体育館ではラージボール卓球が盛んです！！

亀田総合体育館のスポーツ教室にはラージボール卓球クラスがあり、さらに個人開放でもご利用頂けます！



ラケット、ボール持ってないよー！

大丈夫です！！

亀田総合体育館では無料で貸出を行っています。

またラージボール卓球は硬式よりもネットが高い為、ラージボールキャップを付けます。そちらも貸出無料！！

またつけ方、お教えします！！

興味があるけど用具を揃えるのが大変！という方はぜひ一度ご利用してみてください！！

オリンピックで一躍有名になった「卓球」を今からなんて・・・と思ってい

る方こそ、「ラージボール卓球」おススメです！！身体全体を使う卓球で皆さん一緒に健康になりましょう！！