

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑦ 乒乓球

在日本，乒乓球作为一项体育运动之所以有人气，与其说是来源于观看，不如说是来源于参与。它的级别可以从8岁以下一直分到85岁以上，而在乒乓球协会登录的人数，就超过了27万人。此外，还举行全国锦标赛等各种赛事。同时，与其它体育运动相比，乒乓球规则简单，可供练球的设施很多，而且器具也便宜，因此受到了男女老幼的青睐。秋季是健身的季节，您是不是也尝试着打打乒乓球呢？

1. 乒乓球

乒乓球是通过将一个用赛璐珞制成的圆球来来回回打到对方桌面上来比赛得分的竞技项目。它分为单打、双打及团体三种形式。

在2001年以前，乒乓球的比赛规则为每局21分、先拿下三局或两局者为胜。而现在，比赛规则改为每局11分的七局四胜制、五局三胜制以及三局两胜制。每人的发球次数为连续两次，但打到10分平手时，便换成轮流发球。当比分打成10比10的时候，叫做10分平手。此后先于对方领先2分者为胜者。打满局比赛时，一方队员如果先打到5分，便互换方位。



2. 球拍的种类

1) 横拍

指好像用握枪的姿势来握的球拍。这种球拍两面贴胶，现在许多选手都采用横握拍法，因此横握拍法占着主流地位。横握拍法比直握拍法更容易进行反拍进攻和反拍削球。

2) 直拍

指好像用握笔的姿势来握的球拍。虽然直拍单面贴胶，只用贴胶的那一面击球，但为球拍两面贴胶，通过反打法来强化被认为是直握

すほーつ たっきゅう
スポーツ⑦ 卓球

卓球は日本では観戦するスポーツというより、楽しむスポーツとして人気があります。8歳以下から85歳以上までのクラスがあり、卓球協会登録会員数は27万人を越えています。又全国で大会が開催されています。他のスポーツと比べ、ルールが簡単で、プレーする施設が多くあり、道具も割と安価で、老若男女問わず親しまれています。スポーツの秋にいかがでしょうか？

1. 卓球

卓球はセルロイド製のボール1個を相手コートにぶかって打ち合って得点を競うゲームです。シングル、ダブルス、団体の3つに分けられます。

2001年以前は1ゲーム21点先取の3ゲームまたは2ゲーム先取でした。現在は、1試合は、各ゲーム11点先取の7ゲーム制(4ゲーム先取)、5ゲーム制(3ゲーム先取)、または3ゲーム制(2ゲーム先取)で行われます。サービスは2本交代、ただしデュースのときは1本交代になります。10対10になったときはデュースと呼ばれ、先に2点差を付けた方が勝ちとなります。フルゲームになった際は、どちらかの選手(組)が5ポイントになった時点で、エンドチェンジします。

2. ラケットの種類

1) シェークハンド

手で銃の真似をするように握るタイプのラケットです。両面にラバーを貼って使用します。現在、多くの選手がシェークハンドで、握り方の主流です。ペンホルダーよりもバックハンド攻撃、バックハンドドライブがしやすくなります。

2) ペンホルダー

ペンを持つように握るタイプのラケットです。片面のみにラバーを貼り、その面だけで打球す

拍法弱点的反拍攻球技术的人,也渐渐多了起来。

中国选手采用反拍攻球打法,一跃而达到世界顶尖级水平。欧洲选手大多采用的是横握拍法,而在亚洲,直握拍法虽然占着主导地位,但是最近横握球拍的球员在亚洲各国也呈现出了增长趋势。

3. 盛行打乒乓球的各个国家

中国是世界上最大的乒乓球大国。运动员的人才资源丰富,其中还有不少选手流失到海外,最终加入对方国籍并成为各国国家队队员。此外,香港、台湾、北朝鲜、日本、德国以及瑞典,都很盛行打乒乓球。

4. 主要国际赛事

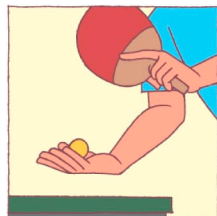
世界乒乓球锦标赛每年都轮流举行一次个人和团体比赛。此外,乒乓球在1988年汉城奥运会上成为正式比赛项目以后,接着在1992年巴塞罗那、1996年亚特兰大、2000年悉尼、2004年雅典以及2008年北京奥运会上,共六次亮相于奥运赛场。

另外,ITTF乒乓球职业巡回赛也是在世界各地举办的国际大赛。ITTF(International Table Tennis Federation)即国际乒联。此乒联每年都会从在世界各地举办的国际公开赛中,选择并举办大约12场乒乓球联赛。获得在国际乒联举办的这类职业巡回赛参赛权,并取得优良赛绩的话,将会得到一笔“奖金”和获得“世界排名”。

5. 主要的乒乓球联赛

以下是据有代表性的乒乓球联赛:

- 日本乒乓球联赛
- 欧洲冠军联赛
- 德国甲级联赛
- 奥地利甲级联赛
- 超级联赛



るが、両面にラバーを貼って、^{じゃくてん}弱点とされるバックハンドの技術^{ぎじゅつ おぎな}を補^{うらめんだほう}うため裏面打法をする選手が多くなってきています。

^{ちゅうごく}中国選手が裏面打法を取り入れ世界トップ^{と い せかいとっぶ}レベルで実績を残しています。

^{よーろっばしゅっしん}ヨーロッパ出身の選手の多くがシェークハンド^{あじあ}を使用し、アジアではペンホルダーが主流でしたが、今はアジア各国においてもシェークを使用する選手^{わりあい ぞうか}の割合が増加しています。

3. 卓球の盛んな国々

^{さいだい}中国は世界最大の卓球大国です。選手層が厚^{たいこく}く、数多く海外に流出し、結果的に世界^{そう あつ}中に帰化選手を送り込んでいます。その外、香^{かす}港、台^{かいがい}湾、北^{りゅうしゅつ}朝鮮、日^{けっかてき}本、徳^{じゅう}国、ス^{きか}ウェ^{おく}ー^こデン^{ほか}などが盛んです。

4. 主要な国際大会

世界卓球選手権は毎年、個人戦と団体戦を交^{けん まいとし こじんせん}互^{こう}に行^ごっています。又、夏季オリンピックは^{おこな}1988年のソウルオリンピックから正式種目^{また かきおりんぴっく}になりました。1992年バルセロナ、1996年アトラン^{そうる}タ、2000年シドニー、2004年アテネと続き2008^{せいしきしゅもく}年北京オリンピックで、6大会目が開催されました。

また、I T T Fプロツアーも各地で行われ^{あいていーていーえびぶるっあー かくち}る大会です。ITTF(International Table Tennis^{いんたーなしよなる てーびる てにす} Federation)は卓球の国際組織です。世界各国^{ふえでーれいしよん}で開催されていた国際オープン大会の中からITTF^{そしき}が毎年12大会前後を選んで開催されています。このプロツアーに認^{おーぶん}定された大会に出場し、上^{なか}位まで勝ち上がった選手には「賞^{ぜんご}金」と「ラン^{えら}キングポイント」が与えられます。

5. 主な卓球リーグ

代表的な卓球リーグは以下のようなものがあります。

- 日本卓球リーグ
- ヨーロッパチャンピオンズリーグ^{い か}
- ドイツ・ブンデスリーグ^{ちやんぴおんず}

- ・瑞典联赛
- ・法国联赛
- ・中国超级联赛

6. 大球

乒乓大球比赛,是指用比硬式乒乓球所用的球体(直径为40毫米)大一些的球来进行的比赛。它有以下几个特点:

- ・比赛所使用的球体较大(直径为44毫米),且轻。
- ・球拍只能贴软胶皮。
- ・球网高出2厘米。
- ・球拍胶皮允许采用红・黑以外的颜色。
- ・不规定发球时的抛球高度(硬球则规定为16厘米)。

大球因为球体较大,空气阻碍也较强,因此跟传统乒乓球相比,大球的球速和旋转力度都较低,因此比较容易连续对打。在日本,作为一项一辈子都可能轻松参与的体育运动,大球受到了中老年人的青睐,各地时常举办讲习会以及比赛等活动。

提到乒乓球,不得不说说福原爱。她1988年出生于仙台,三岁九个月就开始接受乒乓球优才教育。作为一名“天才乒乓少女”,一打败仗就抹眼泪的福原,又被人们冠为“爱哭的小爱”,并一举成为国民偶像。五岁十个月的时候,作为历史上年龄最小的选手,她在日本锦标赛上夺得邦比部门(小二以下)冠军。之后连续在各种比赛上摘金,并多次创造年龄最小的夺冠纪录。2005年,福原参加了中国最高水平的超级联赛。中超赛每周比赛一至两次,每次比赛都得在辽阔的中国大地上穿梭移动,而福原爱参加了中超赛的所有赛事,并获得了“瓷娃娃”(意即用磁器做成的小娃娃,此名源于福原白嫩的皮肤)的爱称。2008年5月7日,中国国家主席胡锦涛访日(这是中国国家主席时隔十年再次访日)时,福原爱还在早稻田大学校内,与胡主席横桌对打了一番呢!(O)

- ・オーストリア・ブンデスリーガ
- ・スーパーリーグ
- ・スウェーデンリーグ
- ・フランスリーグ
- ・中国超級リーグ

6. ラージボール卓球

ラージボール卓球は、硬式卓球で使われているボール(直径40mm)よりも大きなボールを使って行われる卓球競技です。特徴としては以下のとおりです。

- ・使用するボールが大きく(直径44mm)軽い。
- ・ラバーには表ソフトラバーのみ使用可。
- ・ネットの高さが2cm高い。
- ・ラバーは、赤・黒以外の色の物も使用できる。
- ・サービスのトスの高さ(硬式では16cm)の規定がない。

ボールが大きく空気抵抗の影響が大きくなるため、ボールの速度、回転量が従来の卓球よりも減り、ラリーが続きやすくなり、日本では高齢者でも手軽にできる生涯スポーツとして主に中高年に人気があり、講習会、大会が開催されています。

卓球界の人気者といえば福原愛ちゃんです。1988年仙台で生まれ、3歳9ヶ月から卓球の英才教育を受け、「天才卓球少女」で負けることのないので「泣き虫愛ちゃん」と呼ばれ、一躍国民的アイドルとなりました。5歳10ヶ月で全日本選手権バンビの部(小2以下)史上最年少で優勝、以降数ある大会で優勝し、史上最年少記録を多く作りました。2005年には中国でもっとレベルの高い超級(スーパー)リーグに参加しました。この超級リーグは週1、2回の日程で、広大な中国大陸を試合毎に行き来し、福原は全試合に出場しました。中国でのニックネームは「瓷娃娃(ツワワワ)」(磁器のお人形という意味、肌がきれいな事から)。2008年5月7日、胡锦涛国家主席が来日した際(中国主席の来日は10年ぶり)、早稲田大学構内で福原と卓球対戦しました。(O)