

場所 時間 準備 の悩みを無くして気軽に運動

段ボール卓球

主旨・背景

日本の社会問題でもある「少子高齢化」が未来に向けてさらに加速していく状況にあります。高齢者が多くなると、「健康」がテーマとなってきます。なかなか出歩くことも出来ない、運動する機会も少ないという人たちのために、気軽に場所も取らずに楽しみ笑顔となり、適度な運動ができるものはないか？と考えたとき、「段ボール卓球」を思いつきました。

目的

誰もが楽しく健康になってもらうための運動する機会の創出。

手軽に気軽に誰もが楽しめる時間の提供。

→時間がない、場所がない、人が集まらない、準備が大変等の悩みを解消。

運動することにより、やりがいを持ちつつ、健康増進につなげる。

→生活習慣病改善、医療費の削減にもつなげる。

施設、医療機関、学校（幼稚園）、会社など、様々なシーンに活用できる！

軽量で持ち運びも簡単、安全で怪我のリスクも軽減される。

段ボールは再生率 95% と高く、新たな段ボールへと生まれ変わりゴミを出さなく環境にやさしい。

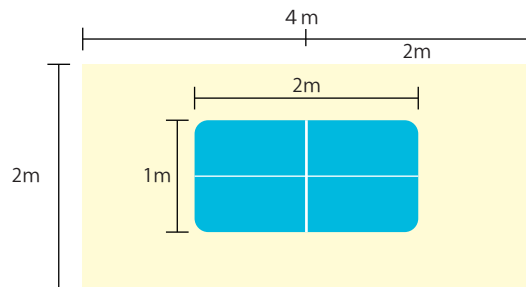
※ ボール以外、卓球台、ネット、ラケットすべて段ボールです！

段ボール卓球台 概要

段ボール卓球台・ラケット



競技スペース・寸法



- ・卓球台サイズ（縦2m×横1m×高さ0.76m）
- ・全体スペース（縦4m×横2m×高さ2m）
- ※部屋レベルの広さでOK！

段ボール卓球

項目	ルール内容
ゲーム数	3 ゲーム
勝利条件	2 ゲーム先取
1 ゲーム本数	5 本（1、2 ゲームデュースなし）
デュース	3 ゲーム目 4-4 以降は 2 点差がつくまで
サーブ権	じゃんけん（勝った方に選択権）
サーブ	1 本交代
コート権	サーブ権を選ばなかった方に選択権
ゲーム間休憩	1 ゲーム毎に交代
タイムアウト	30 秒
促進ルール	なし
試合時間	約 5 分～ 10 分
卓球台サイズ	2 m × 1 m × 0.76 m
ネットの高さ	1 3 c m
競技エリア	4 m × 2 m × 2 m
ラケット	段ボール（指定ラケット）
ラバー	なし
ボール	プラスチック（4 0 mm）

ダブルス	ルール内容
サーブ 1 ・ レシーブ 1	(SV1) フォア側から対角線の相手の (RV1) フォア側に出す
サーブ 2 ・ レシーブ 2	(SV2) バック側から対角線の相手の (RV2) バック側に出す
順番	SV 1 → RV 1 → SV 2 → RV 2（必ず 1 周すること）
ラリー	4 ラリーした後は誰が打ってもよい
次のゲーム	1 ゲーム目と違う選手のボールを受ける

<販売内容>

商品名：段ボール卓球セット

内 容：卓球台
（ボール 4 個・ラケット 4 本付き）

料 金：50,000 円（税別）

送 料：商品代金に含む
（北海道 / 沖縄 / 離島は別途必要）

<問い合わせ先>

株式会社絆サンセリテ

〒675-1115 兵庫県加古郡稲美町国岡 3 - 3 1 - 6

T E L : 079-490-4792

メール：info@kizunasincerite.com