

真剣に楽しもう！ 「川崎ラージ球友会」



川崎ラージ球友会(以下、「川崎ラージ」と略)は、ラージボールの卓球サークルです。1997(平成 9)年、「近隣の市にはラージボールのチームがあって活発に活動している。川崎市でもラージボール愛好者が結束できないものか」と、当時、川崎市家庭婦人卓球連盟会長だった加藤妃生子さんが音頭を取って、市内のラージボール愛好者の会設立に向けて動き出し、同年 5 月に発足しました。

現在、40 歳から 93 歳までの約 30 名が在籍しています。70 代、80 代の会員が多く、男女比はほぼ半々です。主に中原区と高津区の体育施設で月 5～6 回、真剣に、楽しく練習し、試合にも出場しています。

ラージボールってこんな卓球！

卓球には硬式とラージボールの 2 種類があります。オリンピックや世界卓球、Tリーグなどは硬式の卓球になります。ラージボールは、卓球初心者や高齢者にも卓球の魅力が十分に感じられるように用具やルールが開発されて、1988(昭和 63)年に誕生しました。ボールの大きさ、ネットの高さ、使用ラバー等が硬式とは異なります。

ラージボールは硬式球よりも少し大きくて軽く、色もオレンジ色が見やすいボールで、硬式よりも少し高いネット、表面がつぶつぶのラバーを貼ったラケットを使用します。ボールが大きい分、空気抵抗のおかげで硬式と比べてスピードが遅くなりますし、ネットが高いためボールの弧線が高くなります。つぶつぶラバーを使用するとボールの回転量が少なくなって打ち返しやすいするため、ラリーが続きます。硬式よりも簡単に卓球のラリーを楽しめて、ラリーが



続く分運動量が増えるということで、健康・体力の維持、増進に適したスポーツといわれています。

▲白熱のラリーが続く練習風景

さらなる上達を目指して

川崎ラージに所属し試合に出たいという人は、年齢別・ランク別のさまざまな大会の中から、それぞれに適した大会を選んでエントリーします。

練習計画全般を担当している浦木さんは、「試合形式の練習で、同じ人とペアを組まず、対戦相手も変わるように、対戦表を作っています。そして、B級、C級のランク別の成績をもとに、Bの最下位とCの 1 位を入れ替えたりするのです。そうすると、単なる楽しみで終わらないで、励みになるでしょう」と、運営の工夫を語ります。



▲軽快なステップと迫力のスイング

また、スポーツによる健康増進と会員同士の親睦を求めている人も多く、初心者もいます。初心者は、最初の 3 カ月ほど皆とは別の台で基礎を指導してもらい、ある程度打てるようになってから合流します。

発足した頃から所属している会員お二人に長く続けている理由を聞くと、「まずは卓球が上手になりたい。身体を動かすのは気持ちいいし、ここに来て、皆さんに会えるのも楽しみ」と、うなずき合っていました。

身も心も若々しく！

最高齢は 93 歳の永井さん。「川崎ラージのゼッケンを背負って全国大会に出たいので続けています」と、力のこもった表情で話します。90 歳の山田さんは一番の卓球巧者で動きも軽やか。ほかの会員への技術指導もしています。卓球は足も使うし頭も使う、身体と頭脳が同時に活性化されることを証明しているようなお二人です。

「会員は LINE(ライン)で連絡を取り合っています。皆、新しいことへの抵抗感はなく、誰かが『便利だよ』『いいよ』と言えばすぐに取り入れます。練習後の食事の時、ファミレスでタブレットから注文するのもお手の物です」と代表の箱木さんがサラリと話すのを聞いて、身体が元気だと気持ちもついてくるのだなと感心しました。

「今日できることは明日もできるように！」という川崎ラージの皆さんは、2 時間動きっぱなしの練習をした後にもかかわらず、さわやかな笑顔でアフター(お食事)に向かいました。



▲川崎ラージのユニフォーム

■問合せ

川崎ラージ球友会 会長 箱木 隆
電話：044-797-3452

ホームページ ⇒

