

# 1. 手のひら健康バレーの概要

- 手のひら健康バレーは、軽量ボール(20g)を指でなく、手のひらに当てて、ボールを落とさないように何回、続いたかを仲間と一緒に楽しむ新しいスタイルのレクリエーションスポーツです。
- 常に笑い声があり、障害者も健常者も同じルールを用いているので、一緒に楽しむことができます。
- **手のひら健康バレーは、体力に応じて、楽しみ方が3つあります。**

## ①立位の競技



6人が一つのチームになって、相手とラリーを楽しみながら得点を競い合います。



## ②座位の競技



椅子に座り、ネットを挟んで、何回、落とさずに続いたかの数を競い合います。



## ③レクリエーションボール運動



椅子に座って、仲間と一緒に何回、続いたかを楽しみながら行う運動です。



## 2. 特徴

### 楽しいから、続けることができる！

ボールは30gでとても軽く、フワフワ宙を舞うボールは思うような動きをしないため、どこにいくか予想が付きません。そこがまたおもしろく、ボールの動きに笑いが起きます。1セット、短時間で決着はつきますが、ほんのり汗をかき、いい運動になり、爽やかな気分になります。運動経験のない方でも楽しく、簡単にできるのも魅力の一つです。ボール一つでみんなが楽しめる最適なレクリエーションスポーツです！

- ボールは30gと軽くて安全で、空気を抜くとコンパクトになり、持ち運びが容易です。
- 手のひらに当てて打つので、ボールに不慣れな方でも簡単に楽しむことができます。
- ボールはゆっくり落ちてくるので、ラリーが続き、楽しい時間を過ごせます。
- 立位で行う競技は、どちらかが6点先取した時点で、前後の選手が交替しますので、前での攻撃、後ろでの守りを楽しむことができます。
- 座位の競技は、同じ人に返球してはいけないルールがあり、全員がボールに触れることになり、一人ひとりが楽しむことができます。
- 立位も座位も環境に応じて、子供から高齢者、障害者の方にも楽しむことができます。
- 座位の競技は、会議室や公民館、レクリエーションルール等でできます。

取れないボールは無理せずに「あきらめること」。手のひら健康バレーは「あきらめのスポーツ」です！  
むりにボールを取りに行った人には注意を！ むりせずに、あきらめた人には拍手で称えましょう！

## 3. 手のひら健康バレーの種類

### (1)レクリエーションボール運動



車椅子での運動



1人対3人の運動



輪になっての運動



3人対3人の運動

### (2)手のひら健康バレー(座位編)



会議室での風景



座布団敷いて！



公民館での風景



大会の風景

### (3)手のひら健康バレー(立位編)



大会の風景



決勝戦の風景



大会の風景



準備体操の風景

## 4. レクリエーションボール運動

### (1) ボール運動に必要な道具

- 20gの軽量ボール(協会では取り扱っています)
- 椅子
- 笛 ・空気入れ



20gの軽量ボール

### (2) ルール

- 椅子から腰を浮かしてはいけません。
- 無理なボールは取らない、あきらめましょう！
- 3人对3人に分かれて行う運動には、ボールをくれた人と同じ人に返してはいけないルールがあります。

### (3) ボール運動

1) 4人1組になって、1人对3人に分かれます。

- 1人の位置は交替で行う。(交替の目安:30回~50回)
- 手のひらでお互い、返球しあいながらボールに慣れましょう。

2) 6人で輪を作ります。(多い時は6人以上でも可)

- ボールに慣れてきたら、輪になって、ヨコや前にボールを返しましょう。
- 他のグループとボールが床に落ちるまで、何回、続いたかを競い合しましょう！

3) 3人对3人に分かれます。

- 同じ人に返してはいけないルールがあります。(全員にボールがいくように！)
- 継続回数を競い合いながら楽しみましょう。
- 最高回数の記録に挑戦しましょう！

4) 1人对1人~2人に分かれます。

- 一人は椅子に座りましょう。もう一人は立って行きます。
- 1人对2人 の場合は、椅子に2人座ります。

### (4) ボールの扱い方の注意点

- 空気はボールの縫い目のラインに、しわがなくなる程度に入れます。
- ボールは突起物に弱いので、爪等の引っ掻きにご注意すること。



1対3人の風景



輪になったの風景



記録に挑戦中の風景



ご夫婦で楽しんでいる風景

## 5. 手のひら健康バレー(座位編)

### (1) ボール運動に必要な道具

- ・20gの軽量ボール(協会では取り扱っています)
- ・組立式簡易ネット(協会では取り扱っています)
- ・椅子 ・笛 ・空気入れ ・カウンター ・ストップウォッチ



20gの軽量ボール

### (2) ルール

- ・椅子から腰を浮かしてはいけません。
- ・無理なボールは取らない、あきらめましょう！
- ・ボールをくれた人と同じ人に返してはいけません！
- ・ボールは1回で、反対コートへ返球します。(ネットにふれた時は、2回できます)
- ・サーブは真ん中の人が行う。

### (3) 手のひら健康バレー(座位編)

#### 1) 対抗戦競技(3セットマッチのゲーム)

- ・手のひらを使って、反対コートに返し、何回、続いたかの数を競い合います。
- ・3セットマッチです。(大会形式:リーグ戦)

#### 2) ギネス競技(最高回数を競うゲーム)

- ・手のひらを使って、反対コートに返し、何回、続いたかの数を競い合います。
- ・1チームが連続7回、競技を行って、その中の最高回数を競い合います。

#### 3) 2分間競技(時間制限の中で、回数を競うゲーム)

- ・2分間で何回、続いたかを競い。
- ・ネットを越えた数だけ、カウントする。
- ・床に落ちなければ、何回、触ってもよい。
- ・床に落ちて、周りの人が拾って競技を続ける。

#### 4) 総合順位の決め方

- ・順位は3種目の得点の合計で決める。

### (4) ボールの扱い方の注意点

- ・空気はボールの縫い目のラインに、しわがなくなる程度に入れます。
- ・ボールは突起物に弱いので、爪等の引っ掻きにご注意すること。



会議室での風景



準備体操の風景



90歳以上の選手



会の風景

## 6. 手のひら健康バレー(立位編)

### (1) ボール運動に必要な道具

- 20gの軽量ボール(協会では取り扱っています)
- バトミントンのコート、ネット、得点板
- 笛 ・空気入れ ・室内用シューズ



20gの軽量ボール

### (2) ルール

- チーム構成、監督、コーチ、マネージャーを含め15名以内
- 1セットマッチ、11点先取のラリーポイント制
- ボールは3回以内で相手コートへ返球する。(ネットにふれた場合は4回までとする)
- サーブ順は、①～⑥番、ローテーションはなし
- どちらかのチームが6点取ったら、前衛の3人と後衛の3人は前後交代する。
- 前でのアタックは禁止する。(ブロックも同様)

### (3) 手のひら健康バレー(立位編)

#### 1) 対抗戦競技(リーグ戦)

- 試合前にゼッケン②番の選手が、相手のチームの②番の選手と握手をし、ジャンケンでサーブ権を決める。
- 審判の吹笛により、ゼッケン①のサーバーから順番にサーブを始める。
- 1セットマッチ、11点先取で勝ちになります。
- ゲーム終了後は、お互いの健闘をたたえ全員で握手を行う。
- ボールを追って後ろに下がると、転倒の恐れがありますので、自分の前のボールだけ、取るようにしましょう!
- 後方のボールを取るときは軸足を決め、一歩、二歩のみ動くこと。それ以外のボールはとらないで、「諦めることにしましょう!」

### (4) ボールの扱い方の注意点

- 空気はボールの縫い目のラインに、しわがなくなる程度に入れます。
- ボールは突起物に弱いので、爪等の引っ掻きに注意すること。



準備体操の風景



大会の風景



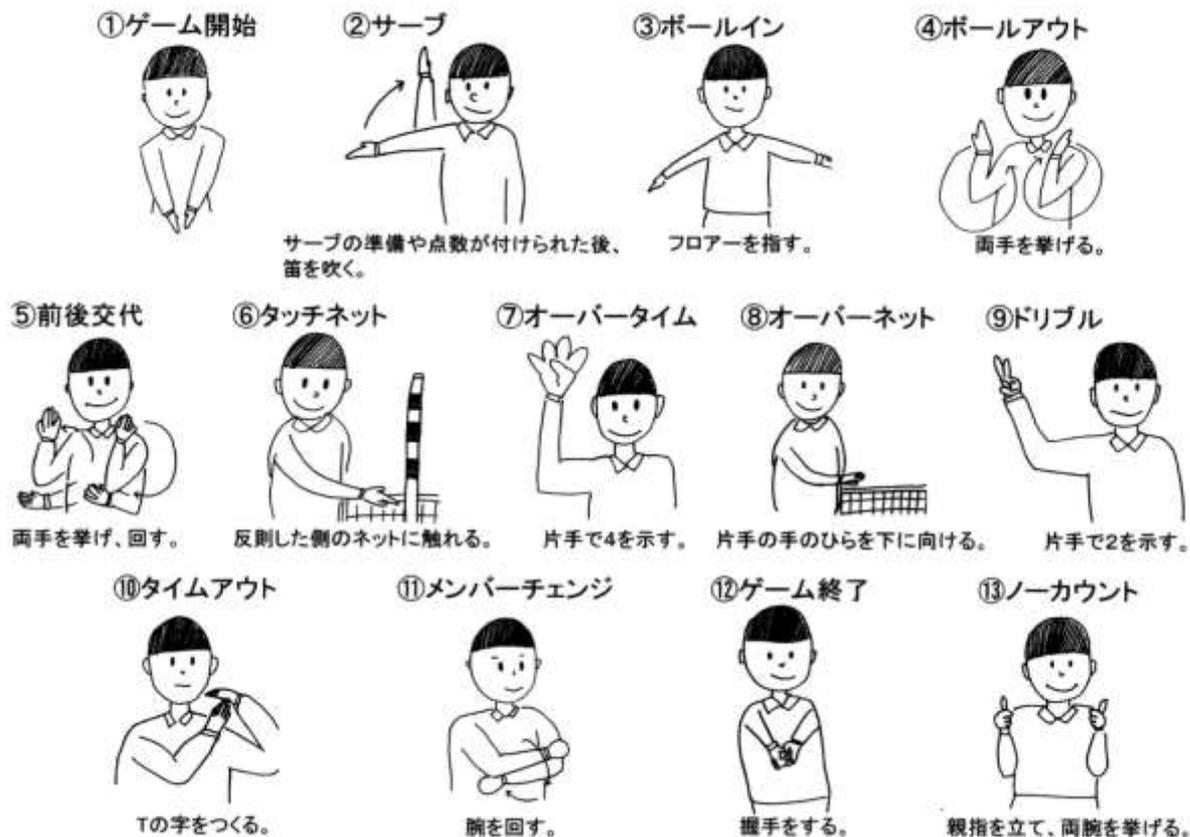
ミカサ杯の風景



あゆみ杯の風景

## 7. 審判のハンド・シグナル

### ●手のひら健康バレーの立位編の審判のハンドシグナル



## 8. 椅子の座り方の注意点

- 椅子は4本足が望ましいが、折りたたみの椅子を使用する場合は、後ろに転倒する事を防止するために、以下の注意点を厳守すること。

特に折りたたみのパイプ椅子の場合は、**必ず、前のパイプのところに片足を掛けること**。脚を掛けないで、プレーを行っている人には注意をすること。

