

手のひら健康バレー

Tenohira Kenko Volley

ボール1つで笑顔になれる



手のひら健康バレー

障がいのある人もない人も、子供から高齢者まで、同じルールのもとで、一緒に楽しむニュースポーツとして、2007年、東京都府中市で考案されました。30gのやわらかなボールを手のひらに当てて、ラリーを楽しむスポーツです。



小学生の試合



高校生の試合



障害者の試合



シニアの試合

◎どんな競技？

- 6人で1チーム
- 3人ずつ向き合って座ります。
- 1回のパスで反対側のコートに返します。
ボールをくれた人に返すと減点になります。
- 椅子から腰を浮かしたら反則になります。
- ボールを落とさないように
何回、パスが続いたかの記録を競い合います。
- 競技には、3種目あります。
① 対抗戦競技 ② ギネス競技 ③ 2分間競技
- 総合順位は、3種目の得点の合計で決まります。

◎競技の種目

- ① 対抗戦競技
1試合3セットマッチのリーグ戦による競技
- ② ギネス競技
7回、試技を行い、その中の最高回数を競う競技
- ③ 2分間競技
2分間という時間制限の中で、回数を競う競技

◎準備するもの

- 手のひらボール（30g）
椅子6脚/チーム
- 専用の組立式ネット
- 笛、タイマー、計数カウンター

