

「手のひら健康バレー & ボール運動を仲間と楽しもう！」

講座内容



1. 手のひら健康バレーとは！

- ・障がいのある人もない人も、子どもから高齢者まで一定のルールで一緒に楽しめるニュースポーツとして、2007年、府中市で考案されました。
- ・6人で1チーム、3人ずつネットに向き合って椅子に座ります。
- ・1回のパスで反対側のコートに返します。
- ・ボールを落とさないように、何回パスができたかの記録を楽しむ室内用のレクリエーションスポーツです。（公認ボール25gのボールを使用します）
- ・ルールは簡単で、ボールは軽く、どなたでも楽しむことができます。

2. 椅子の座り方（最初に覚えるルールです）

- ・パイプ椅子（折りたたみ椅子）を使用するときは、必ず、前のパイプのところに片足をかけること。

3. ルールの説明（ルールは実技をやりながら説明します）

- ・ボールは1回で反対コートに返します。（ネットにふれた時は、2回できます）
- ・ボールを返球する時、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。
- ・サーブは真ん中の人が行うこと。

4. 準備運動

- ・25gのボールを使用しての体操と軽い筋トレ運動を行います。



楽トレボール運動

5. 楽しいボール運動（手のひらターゲット）

- ・手のひらでボールを打って、2m離れた的の中に入れます。



手のひらターゲット

6. ボールに慣れる運動

- ・6人1組になって、輪を作ります。
- ・2分間に何回、パスができたかを仲間と楽しみます。
- ・楽しい！たのしい！脳トレパス運動を行います。



ボールに慣れる運動

7. 手のひらネットを使ってのグループ対抗戦

- ・1対1でのパス練習
- ・対抗戦競技を体験
- ・2分間競技を体験（最高記録に挑戦！）

8. ボール運動の紹介

- ・車椅子ボールパス運動

9. 質疑応答



手のひら健康バレー