# 「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)

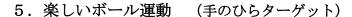
・パイプ椅子(折りたたみ椅子)を使用するときは、必ず、前のパイプの ところに片足をかけること。

## 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。



・手のひらでボールを打って、2m離れた的の中に入れます。

### 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。

#### 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



楽トレボール運動



手のひらターゲット



ボールに慣れる運動



手のひら健康バレー