

# とれくニュース

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

スポーツくじ  
BIG

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。



写真：都庁玄関ホール © azuma

CONTENTS

- 2 ネガポジシク  
東京2020大会の会場としての東京体育館
- 3 とれくネットワーク  
公益財団法人品川区スポーツ協会／理事長 梅沢 豊  
新加盟団体のご紹介
- 4 ひと・人・ヒト  
文京区レクリエーション研究会 前会長／福澤 三津子  
課程認定校について
- 5 スポレク種目紹介 手のひら健康バレー
- 6 事業予定のご案内  
都民スポレクふれあい大会  
東京都レクリエーション指導者養成講習会  
コラム 「二番目でもよい場合もあります」
- 7 加盟団体等一覧・編集記
- 8 平成28年度 主な事業予定

いつでも、だれでも、どこでもー

## スポレク種目紹介

気軽に楽しめる種目紹介です！

# 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一緒に楽しめるスポーツ～

手のひら健康バレーは、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、東京都府中市で誕生しました。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。ボールが軽いので、その分、手のひらにしっかり当てないと思ったところにパスができない妙味があります。

2013年、NPO法人手のひら健康バレー協会を設立、その年の「東京国体スポーツ祭東京2013」オープン競技に参加、2015年、日本レクリエーション協会「チャレンジ・ザ・ゲーム」の種目に採用され、現在、沖縄県、宮崎県、徳島県、山口県、和歌山県、千葉県、群馬県、岩手県、秋田県において、2分間勝負の記録会を実施しています。2020年、東京オリンピック・パラリンピックまでには、全国に輪を広げていきたいと考えています。(日レク認定記録：沖縄県222回 当協会大会記録：286回)

近年、健康寿命を延ばす効果として、運動と笑いが注目されています。また、体の機能には、「使えば発達し、使わなければ衰退する」という生物学的な原則があり、軽い運動でも継続的に行えば、健康増進、維持に効果があるとされています。手のひら健康バレーは軽い運動にゲーム性を取り入れ、いつでも、だれでも楽しく、気軽に参加できるスポーツとして考案されました。魅力は、ボール1つでみんな笑顔になれることです。

手のひら健康バレーには、環境によって選択できる3つの運動があります。

(1) レクリエーションボール運動(通称：手のひらボール運動)は、椅子に座って、6人で輪をつくり、ボールを指でなく、手のひらに当てて何回、落とさずにパスできたかを仲間と気軽に楽しむ運動です。協力し合いながら行うので、みんなで一体感が生まれ、愉快的な笑い声が絶えません。

(2) 座位の運動は、専用の組み立て式ネットを使用します。6人で1チーム、3人ずつ向き合って椅子に座り、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、椅子から腰を浮かしたら反則になります。ボールを落さないように何回、続いたかの記録を楽しむ運動です。

(3) 立位の運動は、6人でチームを編成し、コートはバドミントンのダブルス、高さは180cm、手を伸ばせば届く高さです。3回以内で相手に返します。前衛でのブロックは禁止です。1セット11点のラリーポイント制です。どちらかが、6点先取した時点で、前衛と後衛が後退しますので、前での攻撃、後ろでの守りを楽しむことができます。ラリーを楽しむ運動です。(1セット：平均12分)

手のひら健康バレーの精神：「取れないボールはあきらめること！無理にボールを取りに行った人には注意を！無理せずにあきらめた人には拍手で称えましょう！」

▶ 以下のイベントで体験ができます。

《都民スポレク大会》9月10日(土)10時～15時

府中市総合体育館(府中郷土の森体育館)

NPO法人手のひら健康バレー協会 電話：0120-48-1180 <http://tenohiravolley.com/>



## スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。