

手のひら健康バレー2分間勝負



専用のボールとネットを用いて、6人のチームで2分間でネット越しにボールをパスした回数が記録になります。

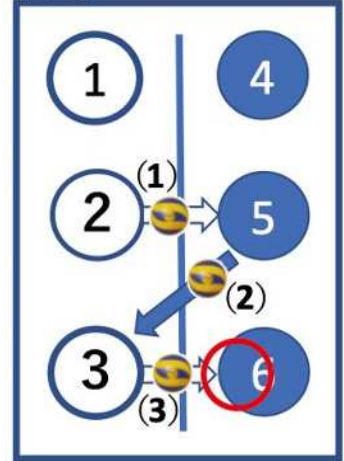
競技概要

- 1チームは6人で、椅子に座って行います（椅子から腰を浮かせたり、両足を上げてはいけません）。
- 2分間に、ネットを超えてパスした回数が記録になります。
- ボールをパスしてくれた人に返してはいけません（図2）。図1のように、ジグザグを意識してパスしてください。
- サーブは中央の人（2もしくは5）がします。
- 床に落ちなければ何回触ってもかまいませんただし、回数には含まれません。

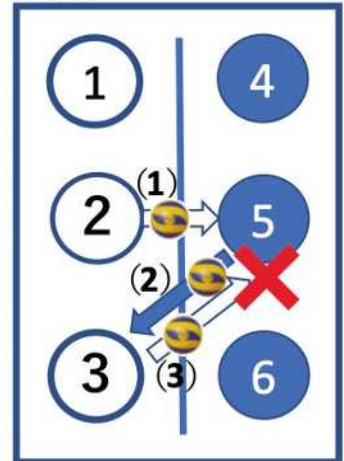
◆ 競技上の注意事項 ◆

無理にボールを拾わないで、あきらめましょう
あきらめたことは全員で称えましょう

【図1】



【図2】



椅子からお尻を離さない！

※上記は体験会用の葛飾ルールです。

より詳しい情報は👉

