

手のひら健康バレー 2分間勝負

専用のボール（30g）とネットを用いて、ネット越しにボールの連続パスを2分間で何回できるかを競う。

【人数】1チーム6人

【隊形】専用のネットをはさんで3人ずつ分かれ向かい合って椅子に座る。

椅子はネットから50cm離して向かい合わせに設置。

ネットの高さ110cm

【用具】CG推進本部公認の専用用具（手のひら健康バレーと専用ネット）／椅子…6脚

【カウント】競技時間内にアウトにならずネットを越えた回数の合計がチームの得点となる。

■ ルール ■

- ネットをはさんで3人ずつ向かい合って6人が椅子に座る。
- 審判の合図でゲームを開始。
- スタートもしくは一旦中断してプレーを再開するときは、必ず真ん中（2また5）の人から始める。真ん中以外の人からスタートした場合はやり直しとなる。
- 手のひらでネット越しのプレイヤーにパスする。
- ネットを越えた回数をカウントする。
- 競技時間は2分間とする。
- オーバーネットや味方同士のパス、ドリブル、床にボールが接触してもプレーが続いている場合、競技は続けられるがノーカウントになる。
- ボールをくれた人に返した場合、プレーは続けられるがマイナスポイント。
- **アウト**（次の場合はマイナス1ポイントとなる。）
 - 椅子から腰を浮かしてプレーした場合。
 - 肘を伸ばして、上や横のボールを取りに行った場合は注意。2度の注意でアウト。
 - 椅子から落ちるなど危険性が高い動作をした場合。

■ 審判法 ■

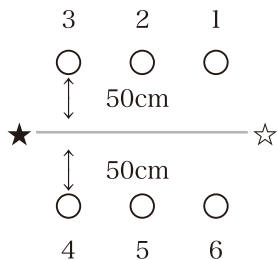
● 主 審

- 開始の合図を行う。
- ネットを越えた回数をカウントする。
- 注意やアウトの判定を行う。

●副 審

- 開始の合図と同時に競技時間を計測する。最後の10秒はカウントダウンを行う。
- マイナスポイントをカウントする。
- 競技終了後、主審にマイナスポイントを報告する。

●審判員の位置



★ 主審 ○ プレイヤー
☆ 副審

