

## 第37回 都民スポレクふれあい大会実施要項

### 種目「手のひら健康バレー」

1. 主催 東京都・一般社団法人東京都レクリエーション協会
2. 主管 NPO法人手のひら健康バレー協会
3. 日時 令和7年6月28日(土) 10時00分～16時00分 (受付9時30分～)  
※体験コーナー(初心者教室) 10時00分～13時00分 当日受付
4. 会場 府中市立総合体育館 東京都府中市矢崎町5-5 TEL 042-363-8111  
・JR南武線・京王線 「分倍河原駅」下車  
・京王バス乗車 「郷土の森総合体育館行き」
5. 種目 ① 体験コーナー  
・手のひらターゲット(2m離れた円筒の的の中にボールを入れる)の記録会  
② 椅子に座っての大会(組み立て式簡易ネット 高さ110cm 幅3m)  
・ネットを挟んで、椅子に3人ずつ座り、ラリーの継続回数を競い合う競技  
③ 立って行う大会(バドミントンコート 高さ180cm)  
・6人が一つのチームになって相手とラリーを楽しみながら得点を競い合う競技
6. 内容 (1) 軽量ボール(25g)を手のひらに当てて、楽しみながらプレーする競技です。  
(2) チーム構成は、役員3名(監督、コーチ等)および選手12名以内  
(3) 座位の競技は椅子に座って、何回、続いたかの継続回数を競います。  
1) 競技: ボールを1回で反対コートに返し何回、続いたかを競い合う競技  
2) 編成: 1チーム、6名(選手交代は自由)  
3) 椅子から腰を浮かしたら反則になるルールがあります。  
4) 順位: 3種目の競技の勝敗により、順位を決める。  
・対抗戦競技(3セットマッチの競技)  
・ギネス競技(7回試技を行い、その中の最高回数を競う競技)  
・2分間競技(時間制限の中で、ラリー回数を競う競技)  
(4) 立位の競技は、バドミントンのコートを使って、6人対6人で、競い合います。  
1) 11点先取、1セットマッチです。  
(3回以内で相手チームに返す。ブロック、ジャンプは禁止です。)
7. 参加費 (1) 参加者1人500円(傷害保険料含む)当日の受付の際に納めてください。  
(2) 体験コーナー(初心者教室)参加者は無料
8. 参加者 (1) 障がいのある人もない人も子供から高齢者まで、どなたでも参加できます。  
(2) 健康管理は、事前に健康診断を受けるなど、参加者の責任となります。
9. 参加申込方法 令和7年6月12日(木)までに、別紙申込書(裏面)に必要事項を記入の上、FAXにて下記にお申し込みください。
10. 連絡先 NPO法人手のひら健康バレー協会事務局 (平日10時00分～16時00分)  
TEL 042-403-0271 FAX 042-202-0929
11. その他 (1) 当日、運動のできる服装、体育館用のシューズをご用意ください。  
(2) 大会参加中の事故については、主管団体が応急処置のみ行いますが、その後の責任は負いかねます。なお、傷害保険については、主催者が一括して加入します。
12. 個人情報の取扱いについて  
申込み時に記載いただいた個人情報、大会の結果や写真は、ホームページ掲載など本大会の実施・運営にのみ使用いたします。