

第38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 N P O 法人手のひら健康バレー協会
3. 日 時 令和8年10月31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） 13時00分～15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 T E L 042-363-8111
・ J R 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（バトミントンコート 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、バト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8年10月16日（金）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 N P O 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）
T E L 042-403-0271 F A X 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。