

若者から高齢者まで一緒にプレーできるニュースポーツ

ヘルスパレーボールにTRY!

新しいスポーツ「ヘルスパレーボール」について、私たちスポーツ推進委員が研修を受けた感想や独特なルールなどを紹介します。

ヘルスパレーボールはこんな競技（三次恵美子委員・野上）

常陸大宮市スポーツ推進委員会で普及を図っているヘルスパレーボールについて、一般的なバレーボールとの相違点を表にまとめて説明します。

バレーボール	項 目	ヘルスパレーボール
直径約 20cm の球体。皮革製で硬い。	試合球	ストレッチ体操用のために開発されたボール。ラグビーボールが大きくなった形状で、柔らかい。
18 m × 9 m をセンターで 2 分割	コート	13.4 m × 6.1 m をセンターで 2 分割（バドミントンのコートを使用する場合がほとんど）
男子 2.43 m、女子 2.24 m	ネットの高さ	2.00 m
6 人制と 9 人制	人 数	4 ～ 6 人（相手チームと同数でなくても構わない）
空中に放り投げて打つ	サーブ	投げ入れる！！
3 回以内	返 球	1 回での返球は反則。2 ～ 5 回で返球し、ブロックポイントはありません。

最大の特徴は、ボールの形状です。ラグビーボールが柔らかく大きくなったようなボールなので、空中で動きが変化しハプニングが起こりやすく、みんなでわいわいと楽しめる競技です。

なぜヘルスパレーボールなのか？（平山美智子委員・高部）

茨城県のデータによると、1 年間にまったくスポーツを行わなかった人が、約 3 人に 1 人の割合でいるそうです。スポーツを行うことは健康に良いので、より多くの方に楽しんでもらえる種目を探していたところ、老若男女問わず楽しめるヘルスパレーボールを知りました。



交流大会に出場して（蓮田美津子委員・下伊勢畑）

昨年 12 月にひたちなか市で開催された「第 3 回冬季ヘルスパレーボール大会」に出場してきました。声を出しながら、オレンジ色の大きなボールをつなぎました。ボールのスピードが遅いため、簡単かと思いきや、時々予測のつかない動きをするため、それに対応する面白さがあり、まさに老若男女が一緒になって楽しめることを体感しました。



審判・指導者講習会を受講して（中村美佐江委員・下村田）

1 月 21 日（日）、常陸大宮市スポーツ推進委員 18 名が、日本ヘルスパレーボール連盟主催の審判・指導者講習会を受講しました。笛を吹くタイミングやジャッジの仕方、ルールの詳細について学びました。最後の筆記試験を終え、合格証をいただきながら、試合を楽しくスムーズに進行できる審判員になりたいと思いました。



今後の展開

常陸大宮市スポーツ推進委員会では、ヘルスパレーボールをやってみたい方やグループ、団体等に対して、用具の貸し出しや審判・指導者の派遣など協力体制を整えています。職場のレクリエーションや学校の課外活動、地区の健康推進事業など、様々な場面において協力し、普及を図っていきたいと考えています。

■問い合わせ■ 文化スポーツ課 文化・スポーツグループ