

# 100万人ボレーボレー大会開催手順

今年も「目指せ！15万人ボレーボレー」を目標に掲げています。開催のご協力をお願いいたします。

## レッスン開始時の説明

「今週は9月23日がありますが、みなさん何の日か知っていますか？そうテニスの日です。テニスの日の週は全国で一斉にボレーボレー大会があります。今日のレッスンでもチャレンジしてみますのでがんばりましょう」

## レッスン中での開催の時間帯

- ・レッスンの始めのウォーミングアップの代わりに実施
- ・レッスン中のラリー練習の一部に実施
- ・レッスン終了間際のクールダウンに実施

## ボレーボレー実施ルール

### 【基本ルール】

ボレーボレーを行いミスなく10分間つながると達人、5分で5段、3分で3段の認定

### 【その他・オリジナルルール】

- ・時間を短くして行う(1分間で初段としています)
- ・短い時間の中で長くつながった回数をカウントしてペアで競う
- ・決まった回数をどのくらいの時間で出来るか競う
- ・ワンチャンスでフォアボレーとバックボレーを交互に20回打ちミスなく行う  
など各スクールのオリジナルのルールを作って実施してください

## レベル差や年齢差の対応

- ・初心者クラスなどレベルの低いクラスはボレーボレーの距離を短くする
- ・スポンジボールなどの柔らかいボールを使って易しくする
- ・ジュニアクラスはラケットでボールを転がして続ける
- ・ラケットを使わずキャッチボールでおこなう

## ボレーボレー開催セット

各スクールで開催しやすいようにホームページからダウンロードできる開催セットを作成しました。 ※セット内容(開催ポスター、認定書)  
又、各スクールで実施しやすいルールやポスター作成なども大歓迎です。  
是非全国ボレーボレー大会イベントを開催して盛り上げてください