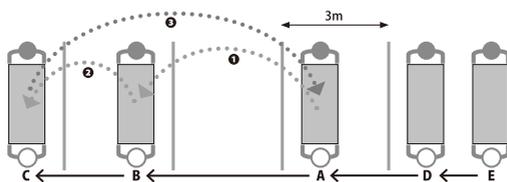


ネット・パス・ラリー・10

10人が5組のペアになり、図のようにネットを持って配置につきます。まず、Aペアがネットにボールを入れ、Bペアにパス。BペアからCペアにパス。Cペアは次に待機しているDペアにパス。「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」のリズムで何回パスができるかをカウントします。カウントは「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」の3回のパスで一回とカウントします。3分間のうち、何回続けてカウントできるかを競います。



【人数】 1チーム10人（補欠は2名まで可）

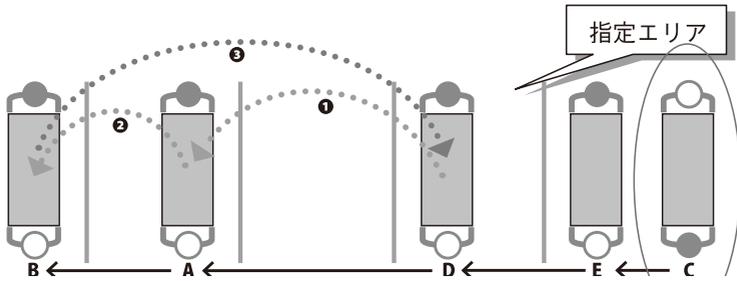
【隊形】 各ペアは3m間隔に引かれた各指定エリアに図のように位置し、Aペアがネットにボールを載せる。

【用具】 CG推進本部公認ネット。または50cm×100cmの大きさのネットで網目の大きさが45mm以下。素材はポリエチレンまたはナイロンのもの(5枚)。ドッジボール3号球1個。各指定エリアは3m間隔で長さ3mのラインテープを4本引く。

【カウント】 「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」の3回のパスで1回のカウント。

ルール

- 審判の「よ〜い、スタート」の合図で、まず、AペアからBペアにパス。BペアからCペアにパス。Cペアは次に待機しているDペアにパスをする。各ペアはパスを終えたと同時に次の位置（→の方向）へ移動する。
- 大きくパスした後、待機地点に移動する際は、立ち位置を入れ替える（例：Cペアの立ち位置を参照）。



- 1. 2. 3 例えば、「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」のリズムで失敗せずに何回パスができるかをカウントする。カウントは「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」の3回のパスで1回とカウントする。
- 3分間の間であれば失敗しても何回でもチャレンジできる。3分間の中で一番良い記録をチームの記録とする。なお、競技時間（3分間）が終了する時、プレーが続いている場合は失敗するまで続行することができる。
- パスはそれぞれ指定エリアに向かって行うが、指定エリア外でキャッチした場合は指定エリアに戻ってから次のパスを行う。
- アウトとなった場合、次のチャレンジの間にペアの組み換え・交替、作戦、休息タイムは認められる。
※作戦・休息タイムは30秒以内とする。

●アウト

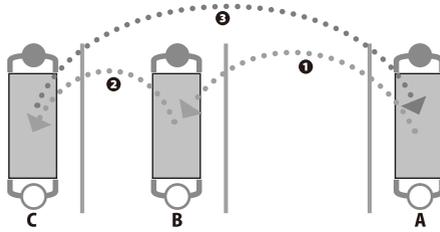
- ボールを手や腕でホールドした時。
- パスのテンポが遅すぎる時（最低10秒間で5回以上の速さでパスを交換すること）。
- 各ポジションの指定エリア外からパスした場合。
- 待機地点に移動する際、ペアの立ち位置が入れ替わっていない場合。
- 競技者以外の方が故意にボールに触った場合。

■ 演出法 ■

●基本的な技術習得の指導例

- ネットを使ったパス技術を習得するために、ペアでボールを真上に上げてキャッチする練習をする。
※ボールが上手く投げられない、また受けられないペアには、お互いの力の入れ方やネット張り方、掛け声のタイミングを合わせることを意識させる。
- ペア2組で相手を取りやすい投げ方のポイントを身につける。距離はまず3m間隔位で行い、続けてできようになったら6m間隔でのパスにトライする。
- 3ペアで移動せず①「ホップ」、②「ステップ」、③「ジャンプ」等の掛け声でパスが連続

してできるように練習をする。



※連続してパスが続けられるようになったら、それぞれ位置を交替して行う。また、ペアの立ち位置も左右替えて行なってみる。

- 正式ルールに基づいてゆっくり移動を加え、パスを一回一回正確に行い、動きを確認する。
※特にキャッチするペアがあまり動かずにキャッチできるように、正確なパスを出すことを意識した練習を行う。

■ 審判法 ■

● 主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」の合図をする。
- プレー中は大きな声で「ホップ、ステップ、ジャンプ、〇回」と大きな声でカウントする。
- アウトの判定を行う。アウトの時は笛でコールを行い、競技を一旦止める。
- 終了時に笛でコールし、「ただいまの回数〇〇回」と記録を読み上げる。

● 副 審

- スタートの合図と同時にストップウォッチを押し、3分間を計測する
- パスのテンポが遅い場合の失敗の判定を行い、主審に通告する。
- 途中で30秒経過ごとに時間をコールする。最後の10秒はカウントダウンを行う。競技時間が終了する時、プレーが続いている場合は「3分経過」をコールする。
- アウトの判定等主審を補佐する。

● 審判員の位置

