

ヘルスパレー

1. 概要

ヘルスパレーボールとは、ラグビーボールのような形のヘルスポールというビニールボールを使用し、2～5回のタッチで相手のコートに落とす千葉県流山市発祥のスポーツです。

スポーツとしては馴染み深いバレーボールのような競技方法であり、ビニールボールなので安全性も高く、子どもから大人まで楽しむことができます。

また、2010年の千葉国体では、デモンストレーション競技として開催されました。

2. 対象年齢

小学生以上

3. 人数

8人以上(1チーム4～6人)



参考:日本ヘルスパレーボール連盟 流山本部

URL:http://jhvf2012.main.jp/?page_id=47 (2021/02/18)

4. 用具

1セット

用具名	個数	備考
ヘルスポール	1個	



5. 場所

体育館

6. 参考

詳細ルール等は、[日本ヘルスパレーボール連盟 流山本部ホームページ](#)をご覧ください。