

ネット・パス・ラリー

ネットにボールを載せて持ち、ペア2組で向かい合い、ネットの上のボールを交換して楽しめます。目を合わせ、呼吸をそろえ、声を掛け合うのが成功のポイント。小グループ内でのふれあいや交流づくりを演出するのにも適しています。

【人数】 1チーム4人 (2人×2組)

【隊形】 各ペアはニュートラルゾーンを示す3.6mの間隔で引かれたラインを挟んで立ち、両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。

・ドッジボール3号球2つ

【カウント】 パス&キャッチが成功するたびにカウント。成功した回数を加算して記録。

■ ルール ■

- 審判の「よ〜い、スタート」の合図とともに、ニュートラルゾーンに踏み入らないように、ボールをお互いに交換する。
- 両ペアがボールを落とさずにノーバウンドでキャッチできた時点で1回と数える。
- 競技時間は2分間とする。ただし、競技時間が終了する時、キャッチミスやアウトにならずに続けている場合は、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。
- 記録は競技終了時までトータル何回できたか。その合計回数がチームの記録となる。
- 競技時間内でのペアの組み合わせの変更、作戦タイム、休憩は認められる。

● アウト

- ボールを手や腕でホールドした場合。
- パスのテンポが遅すぎた時 (最低30秒間に5回以上の記録となる速さでパスを交換する)。
- ラインを踏みながら、またはニュートラルゾーン内でボールをキャッチした場合。
- 競技者以外の人 (審判員含む) が故意にボールに触った場合。

■ 基本技術習得の指導例 ■

- ネットを使ったパスの方法に慣れるため、ペアを組み、ボールを真上に上げてキャッチする練習をする (ノーバウンドや、ワンバウンドさせてキャッチをするなど)。
- ペア2組になり、パスを交換してみる。最初は、近い距離で、慣れてきたら距離を離し

たり、投げ方、受け方をいろいろ試してみる（相手に取りやすい投げ方がパスを続けるポイントであることを理解する）。

<ワンランクアップのアドバイス>

- ボールが上手く投げられない、受けられないペアには、声をだしてリズムを合わせることや、お互いの力の入れ方を意識させる。
- 両手がふさがっているために、前後左右に急激に移動する時に、引っ張られて転倒することがあるので、ネットを素早く手放せるように、軽く握ることを意識させる。
- 余裕があるペアには、スピードを上げてパスを交換するようにさせたり、立ち位置をできるだけ移動せずに正確に行うことなどを意識させる。

■ 審判法 ■

●主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」のコールを行う。
- 1回目のキャッチが成功した時点からカウントを開始する。
- 競技実施中は大きな声でカウントし続ける。
- アウトの判定を行う。失敗や失格行為などがあった時、笛などでアウトのコールを行い、競技を一旦止める。



●副 審

- テンポの遅い場合の失格の判定を行い、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15秒はカウントダウンを行う。競技時間が終了する時、パスを続けている場合は、「2分経過」のコールをする。
- アウトの判定を補佐する。

●審判員の位置

