

1. 壁を使って、1人で行うオーバーハンドパス（最高連続回数）

- 壁から約1～1.5m離れ、壁を使って、オーバーハンドパスを連続で行う。
(当てる場所が高すぎると勢いが弱くなり続けられないので、2～2.5 mぐらいの高さをねらうとよい。)
- 途中、アンダーハンドパスを使った場合、その回数は連続回数に数えない。
- ボールを持ったり、ボールが床に落ちたりしたら、再度、1から数える。
- 30秒間続けて行い、その間の最高連続回数で下記の【点数表1】により得点とする。
ただし、連続パスが続いている途中で30秒が過ぎた場合は、そのまま途切れるまで行うことができる。

2. 壁を使って、1人で行うアンダーハンドパス（最高連続回数）

- 壁から約2 m離れ、壁を使って、アンダーハンドパスを連続で行う。
(対人のアンダーハンドパスを想定しているのので、壁に近づきすぎないように心がける。)
- 途中、オーバーハンドパスを使った場合は、その数を連続回数に数えない。
- ボールを持ったり、ボールが床に落ちたりしたら、再度、1から数える。
- 30秒間続けて行い、その間の最高連続回数で下記の【点数表1】により得点とする。
ただし、連続パスが続いている途中で30秒が過ぎた場合は、そのまま途切れるまで行うことができる。

【得点表1】

種 類	オーバーハンドパス					アンダーハンドパス				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1 年	～2	3～6	7～15	16～19	20～	～2	3～6	7～15	16～19	20～
2 年	～4	5～10	11～23	24～29	30～	～3	4～8	9～19	20～24	25～
3 年	～6	7～14	15～30	31～39	40～	～4	5～10	11～23	24～29	30～

3. サービス

- 約2 mの高さにネットを張り、相手コートにサービスを行う。
(ネットに触れて相手コートに入ってもよい。)
- 3 mから3回（1回1点）、6 mから3回（1回2点）、9 mから3回（1回3点）の、1人計9回行う。
- 9回の合計点数で、下記の【得点表2】により得点とする。

【得点表2】

性 別	男 子					女 子				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1 年	～3	4～6	7～10	11～13	14～	～3	4～6	7～10	11～13	14～
2 年	～4	5～7	8～12	13～15	16～	～4	5～7	8～11	12～14	15～
3 年	～6	7～9	10～13	14～16	17～18	～5	6～8	9～12	13～15	16～18