

# ワンバウンドふらば～るバレー

## 1 概要

2つのチームが一定のコート上でネット越しに変形ボール（ふらば～る）を打ち合う、バレーボール型のスポーツである。軽い変形ボールを使用するため、スピードが遅く突き指の心配がないので、ボールに恐怖心を持つことがない。

また、ボールの飛ぶ方向に意外性があり、予測が付けにくくゲームを面白くしている。参加者全員をローテーションの対象とするため、参加者全員が平等に楽しめる。

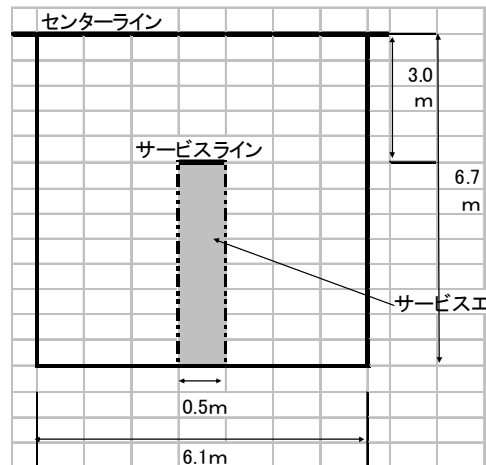
## 2 ワンバウンドふらば～るバレー概要

### (1) コート

コートは13.4m×6.1m（バドミントンダブルス用コート）とする。

### (2) 支柱・ネット

支柱及びネットはバドミントン用とし、その高さは1.55mとする。



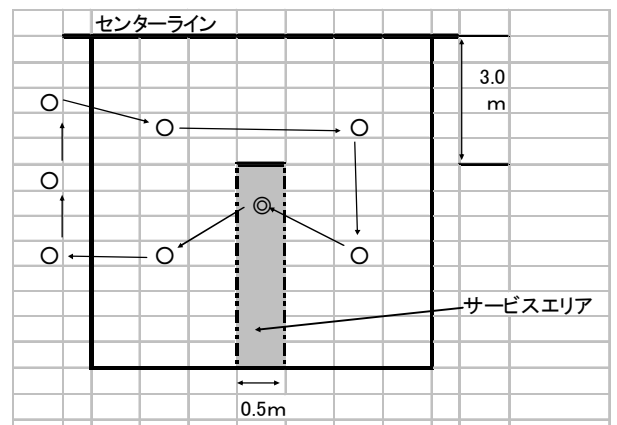
### (3) ボール

ボールはふらば～るを使用し、その大きさは直径30cmもしくは50cmとする。

### (4) チーム

1チームを5名以上で構成し、参加者全員をローテーションの対象とする。

ただし、競技者はコート内の5名とする。



### (5) 競技方法

競技はセット21点先取のセットマッチと

し、2セット先取したチームを勝者とする。主将は、「ジャンケン」によりサーブかコートを選択する。サーブ権を得たチームは、直ちに時計と同じ方向へ一つずつ移動（ローテーション）を行う。

(6) サーブ

サーブはコート中央からアンダーハンドで打ち、その回数は1回とする。ただし、コート中央のサービスライン (0.5m) を踏み越してはならない。

(7) プレー

サーブレシーブは、ボールが床につく前にレシーブし、3回以内に相手コートに返し、相手コートから返ったボールは、必ずワンバウンド後にレシーブをする。ただし、ワンバウンドしたボールがネットに触れた時は、ネットを離れて床につく前にレシーブをする。

3回で返す場合は、必ず異なる3人の手を経て、相手コートに返すこと。ただし、3回目にボールがネットに触れて、自分のコートに戻ってきた時に限り、あと1回のプレーが許される。

\*状況に応じて、返球を必ず3回と固定して楽しさが味わえる。

(8) 得点

得点は、ラリーポイント制とする。

(9) 反則

タッチネット、オーバーネット、ドリブル、ホールディング等は、9人制バレーボールに準じて行うが、特にアンダーハンドパスについては、制限しない。

(10) タイムアウト

監督または主将は、1セット1回 (30秒程度) のタイムアウトをとることができる。