

29. ふらばーるボール・バレー



場 所	人 数	対象年齢	運動強度
屋 内	5人対5人	中学生以上	中 度

特 色

2チームが変形したボールで対戦するバレーボールタイプのニュースポーツです。素材は柔らかくしかも変形しているため、スピードがおそくボールによる怪我の心配もありません。レシーブはサーブされたボールがワンバウンドした後に行うため飛ぶ方向に意外性があり、予想のつかない動きをするところがおもしろいです。

用 具



専用ボール

コート

バドミントンのダブルスのコートを使います。
ネット高は2mとします。

競技方法

- (1) コート内での1チームの競技者は5名とする。(最大7名参加)
- (2) 15点制の3セットマッチとし、2セット先取した方が勝ちとします。
- (3) サーブはコート内、サービスラインからアンダーハンドで打ちます。
- (4) レシーブはサーブされたボールが床にワンバウンドした後、ノーバウンドで3回以内に返す。このとき、同じ競

技者が続けてボールに触れては行けない。また、相手コートから返ったボールも同じようにワンバウンドしてからレシーブを行う。

- (5) ワンバウンド、またはレシーブしたボールがネットに触れた場合は、床に落ちるまで再度打てる。ただし、同じ競技者が触れることはできない。
- (6) レシーブ後の3回目にネットに触れて自分のコートに戻ってきた場合のみ、あと1回だけプレーが許され、4回目での返球が認められる。このときだけ、同じ競技者が2度触れてよい。
- (7) 得点は9人制バレーボールの規則に準じる。(ラリーポイント制)
- (8) 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人制バレーボール規則に準じて行うが、特にアンダーハンドパスについては制限はしない。
- (9) ジャンプしての攻撃は禁止する。
- (10) 相手チームから自分のチームへサーブ権が移った時に時計回りにローテーションを行う。6~7人まで行う場合は控えと選手が交代します。

この競技の利点は、簡単・安全・ユーモラスだと思います。コートはバドミントンコートを使用しますので、ボールのみ購入すれば小さな学校でもできますし、軽い変形ボールを使用しワンバウンド後にレシーブするので、ボールのスピードが遅く怪我の心配もありません。また、攻撃が禁止のため子どもと大人がともに競技することができます。更に、変形したボールをワンバウンドさせるため、ボールのはねる方向に意外性があり、そのことがゲームの楽しさをより引き出してくれます。なお、多くの方がプレーできるようにローテーションの中に選手と控えの交代を取り入れています。