

# ふらばーる ワンバウンドバレー

## 概要

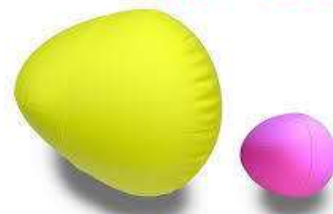
2つのチームが、一定のコート上でネットごしにふらばーる(変形ボール)を打合う、バレーボール型スポーツである。

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、ボールの飛び方向に意外性があり、予想がつきにくくゲームをおもしろくしている。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。

## 【コート】

- ・バドミントンコート(ダブルス用)とする。 ◎13.40m×6.10m
- ・支柱及びネットをバドミントン用とし、高さは1.55mとする。  
※参加対象者に合せネットを1.80m、2.0mも可

ふらばーる  
バレーボール



## 【ボール】

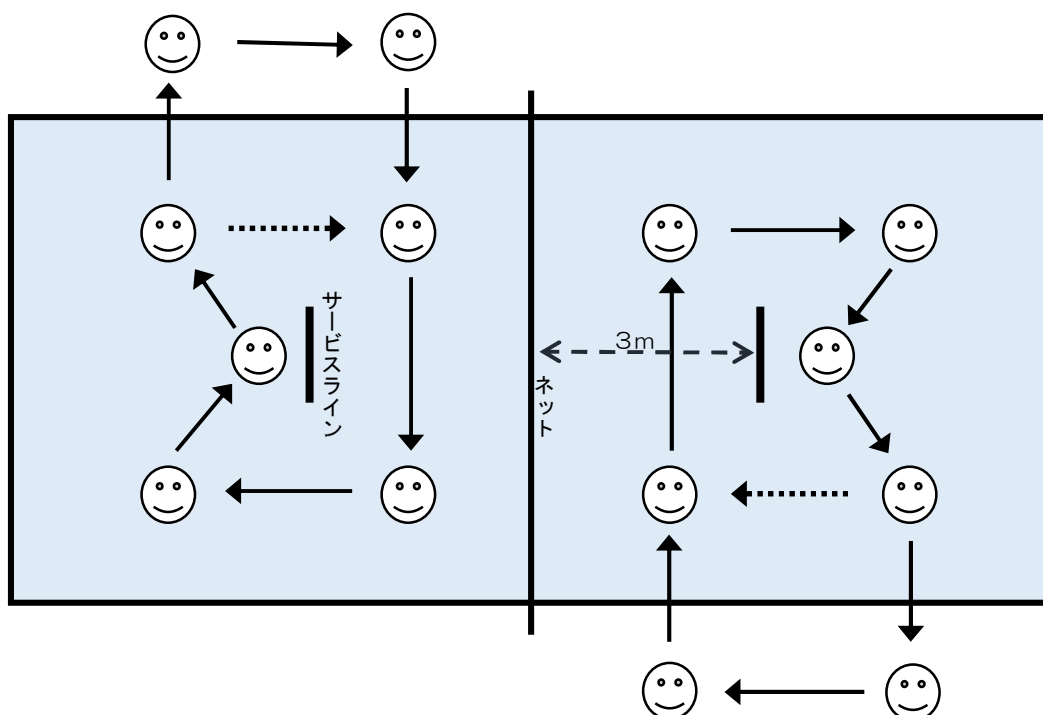
ふらばーるを使用する。(小)直径30cm (大)直径60cm

## 【チーム構成】

1チームは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、コート内の競技者は5名とする。

## 【競技方法】

- ・競技は、1セット15点先取の3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。
- ・得点は、ラリーポイント制とする。
- ・「じゃんけん」により勝者がサーブかコートを選択する。
- ・サーブ権を得たチームは、時計回りの方向へ1つずつ移動(ローテーション)を行う。



## 【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（50cm）を踏み越えてはならない。

## 【プレー】

サーブレシーブは、床にワンバウンド後レシーブし、その後ノーバウンドで相手コートに計3回以内で返す。また、相手コートから返ったボールも必ずワンバウンド後にレシーブし、その後ノーバウンドで計3回以内で返す。

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。ただし、3回目にボールがネットに触れて、自分のコートにきた時に限り、あと1回のプレーが許される。

## 【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る。ジャンプしての攻撃は禁止する。

・ボールがコート区画線の完全な外側の床に落下するか、コート外の物体に触れたとき。

※反則があった場合、反則しなかったチームに1点入り、反則したチームがサービスチームであれば、サービス権も移る。