

ワンバウンドふらばーボールバレー

1. 概 要

2つのチームが、一定のコート上でネットごしに変形ボール（ふらばー）を打合う、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、予想が付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。

2. 要 項

(1) コート

コートは13.40m×6.10m（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、ミニバレー用とし、その高さは2mとする。

(3) ボール

ボールはふらばー（小）直径30cmまたは、（大）直径60cmを使用する。

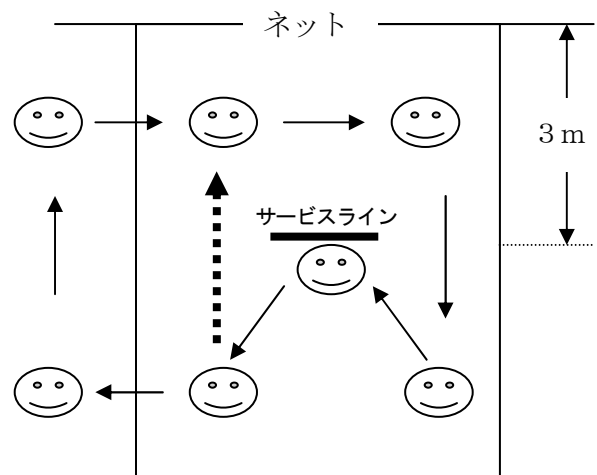
(4) チーム

1セット5名以上～7名以下で構成し、参加者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。

(5) 競技方法

競技は、1セット15点先取りの3セットマッチとし、2セット先取りしたチームを勝者とする。
「ジャンケン」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。



※5人制の時は、.....▶ のローテーションで行う。

※ローテーションでコートの中央にきた人がサーブを行う。

(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（50cm）を踏み越えてはならない。

(7) 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。但し、ワンバウンドしたボールがネットに触れた時は、ネットをはなれて床に着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。但し、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。

(8) 得点

得点は、9人制バレーボールの規則に準ずる。（ラリーポイント制）

(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。
ジャンプしてのアタックは禁止する。

(10) タイムアウト

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