

# ワンバウンドふらば～るバレー

## 1 概要

既存のバドミントンコート・ネット等を利用して、おむすび型の変形ボール（ふらば～る）を使って行うバレーボール型のニュースポーツです。

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こと、ボールのスピードが遅くボールに対する恐怖心が生まれにくいことが特徴として挙げられます。また、ボールの飛ぶ方向に意外性があり予測が付けにくいことから、バレーボールが得意な人が必ずしも有利ではないというように、上手下手に関わらずゲームを楽しむことができます。



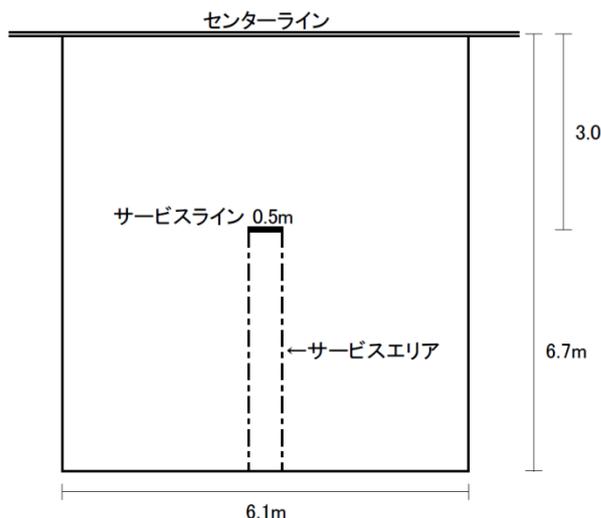
## 2 用具

- ・ふらば～る（おむすび型変形ボール）  
※直径 30cm もしくは 50cm
- ・バドミントン用ネット
- ・バドミントン用支柱
- ・得点板



## 3 コート

- ・バドミントンのダブルスコートを使用します。
- ・ネットの高さは 1.55m とします。



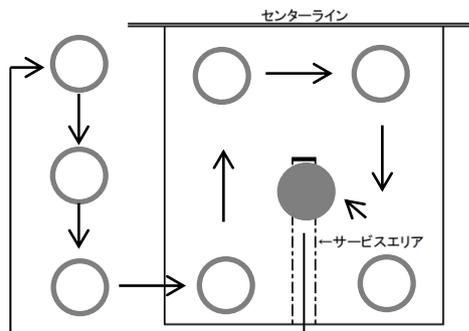
## 4 人数

1 チームを 5 人以上で構成し、参加者全員をローテーションの対象とします。

コート内の競技者の人数は 5 人対 5 人で行います。

## 5 ゲームの進め方

- (1) ゲーム開始前に、最初のサービス権をとるかコートをとるかを決める。
- (2) プレーヤーは前衛 2 人、後衛 3 人のポジションに位置する。  
(サービスが行われたらどこに動いてもよい)



- (3) サービスは1本で、コート中央のサービスエリアからアンダーハンドで相手コート内（どこでも可）に打ちこむ。この際、サービスライン（50cm）を踏み越してはならない。  
※サービスは、サイドアウトになるまで同一サーバーによって続行する。
- (4) 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、必ずワンバウンドさせてからレシーブをする。ただし、ワンバウンドしたボールがネットに触れたときは、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。ただし、3回目のボールがネットに触れて自分のコートに返ってきたときに限り、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回と固定しても楽しむことができる。
- (5) 得点はラリーポイント制で行い、サーブ権を得たチームは、直ちに、右回りにローテーション（メンバーの位置を1つ移動）する。
- (6) 21点を先取したチームが、そのセットの勝者となる。1ゲームは3セットマッチ制とし、2セット先取したチームがゲームの勝者となる。
- (7) 第2セット以降の各セットのサービス開始は、前のセットで最初にサービス権を行使しなかったチームが行う。
- (8) コートはセットごとに交替する。ただし、第3セットは、いずれかのチームが10点先取したときにも交替する。そのとき、サービス権やプレイヤーのポジションは変わらず、交替時のまま続行する。

おおよそ9人制バレーボールのルールに準じていますが、大会によってルールが異なることがありますので、大会参加の際には主催者に確認をとってください。

## 6 ルール（参考）

- (1) タッチネット
  - ・インプレー中、競技者がネットに触れたときは、反則となる。
  - ・競技者がネット外側のロープに触れても反則にはならない。
  - ・ボールがネットに触れ、このネットが相手チームの競技者に触れても、その競技者の反則ではない。
- (2) オーバーネット
  - ・インプレー中、競技者がネットを越えて相手コート内にあるボールに触れたときは、反則となる。
  - ・手または腕がボールに触れた後、相手コート内に出ても反則にはならない。
- (3) ドリブル
  - ・同じ競技者がボールを連続して2回以上プレーしたり、身体の数箇所でも連続的に触れたときは、反則となる。
  - ※ただし、競技者がプレーしたボールがネットにかかった後、その競技者が続けてプレーするのは反則にはならない。
  - ※また、同一チームの2人以上の競技者が同時にボールをプレーし、そのいずれかの競技者が続けてプレーしたときも反則にはならない。
- (4) ホールディング
  - ・競技者は、ボールを明瞭に打たなければならない。ボールを手あるいは身体の一部に静止させたり、運んだり、押し込んだり、持ち上げたりしたときは、反則となる。