

# ワンふらバレー

バウンド ばーる [千曲市ルール]

2つのチームが、コート上でネット越しに「ふらばーる」という変形ボールを打ち合う、バレーボール型のスポーツです。

軽くて変形している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ため、ボールへの恐怖心はありません。

ボールの飛び方向に意外性があるので、予想がつきにくくゲームを面白くしています。

参加者全員をローテーションの対象としているため、全員が平等に楽しめます。

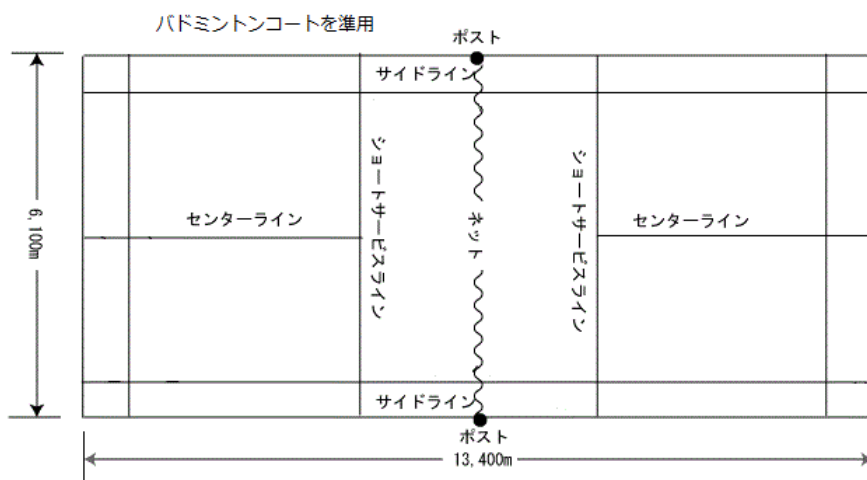
## 用具

ふらばーる（変形ボール） 1個 ※直径 50cm または 30cm

## 場所

コートはバドミントンダブルスコート（13.4m×6.1m）を使用する。

支柱及びネットはバドミントン用のものを使用し、その高さは 1.55m とする。



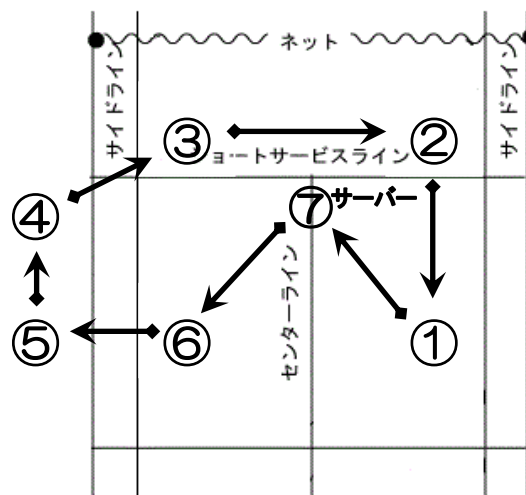
## 人数

チーム

1 チームを6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。

例) 7人の場合のローテーション  
(右図参照)



## ゲームの進め方

競技は15点又は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。

なお、試合開始のサーブ権はセットごとに入れ替わる。

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ポジションの移動（ローテーション）を行う。

試合中、自分のチームにサーブ権が移動した際にローテーションを行う。

2セット目開始のポジションは、1セット目の最後のポジションからとなる。

第3セットは8点又は11点でコートチェンジを行う。

## サーブ

サーブはコート中央からアンダーハンドで打ち、その回数は一回とする。ただし、コート中央のショートサービスラインを踏み越してはならない。また、必ずセンターラインをまたぐ、もしくは踏んでいなければならない。

サーブがネットに触れた場合はアウトとする。

## 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、相手のコートに返す。サーブレシーブ以外の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ときはネットを離れて床につく前にレシーブする。

原則、相手のコートに返す場合は必ず異なる3人の手を経て相手のコートに返すこと。ただし、3回目にボールがネットに触れて、自分のコートに返ってきたときに限り、一度触った者でも、あと一回のプレーが許される。

※レシーブは腰より上の上半身とし、それ以外でのレシーブは認めない。

## 得点

得点はラリーポイント制とする。

## 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。

## タイムアウト

チームで1セットに1回（30秒程度）のタイムアウトを取ることが出来る。