

ワンふら ぱーる

バウンド ぱーる

【千曲市ルール】

2つのチームが、コート上でネット越しに「ふらぱーる」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。

ボールの飛ぶ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。

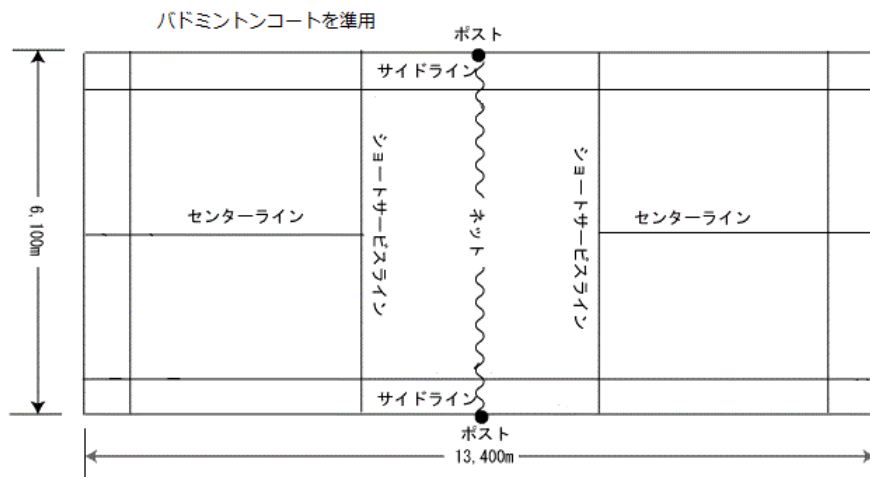
参加者全員をローテーションの対象としているため、全員が平等に楽しめます。

用具

ふらぱーる（変形ボール） 1個

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

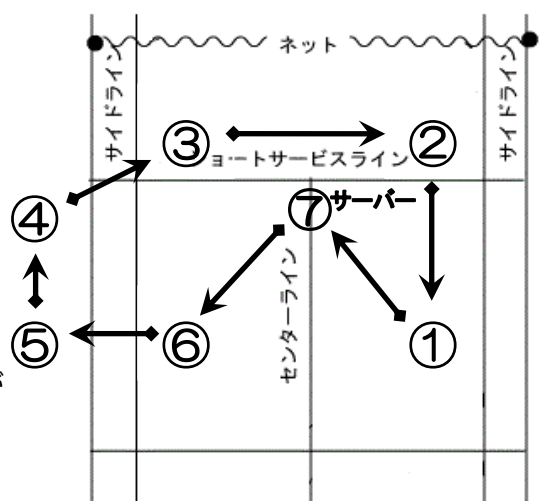
1チームを5名以上で構成し、参加者全員をローテーションの対象とする。

ただし、競技者はコート内の5名とする。

なお、試合中コート内に必ず1名以上、女性を配置しなければならない。

例) 7人の場合のローテーション（右図参照）

7人の場合、配置する女性が1名だけでは女性がコート内不在（④もしくは⑤にローテーションした場合）となるため、2名以上の配置が必要。



得点

得点はラリーポイント制とする。

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、直ちに時計回りに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い、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。

※基本ルールは上記の通りだが、大会によっては制限時間を設ける場合があり(例: 1 セット 8 分など)、その場合は各大会の独自規則に準じる。参加者は大会ごとの要項を必ず確認し、それに従うこと。

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ず、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。また、サーブを打つ前には全ての競技者はコート内に入っていな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

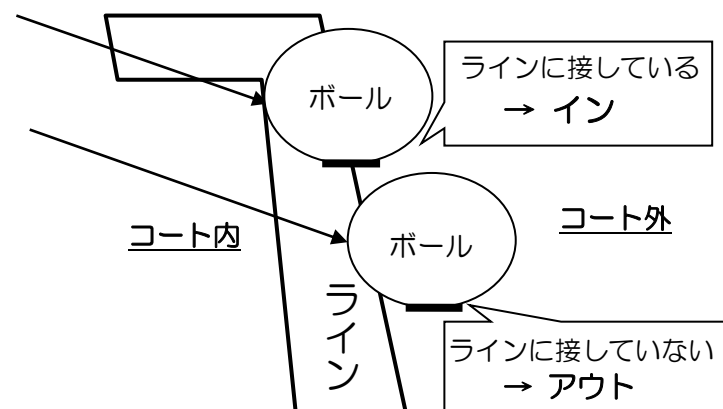
サーブレシーブは、ボールが床につく前にレシーブし、相手のコートに返す。サーブレシーブ以外の相手コートから返ったボールは、必ずワンバウンド後にレシーブをする。ただし、ワンバウンドしたボールがネットに触れた時はネットを離れて床につく前にレシーブする。

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。

ボールのイン・アウトの判定

ボールの接地面で判断する。※あくまでも接地面であり、上から見てあたかもボールがラインと接しているように見えることもあるかもしれないが、実際に接していない場合もあるので、線審は視線の高さに注意する。



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。ただし、大会独自規則で試合に制限時間が設けられている場合を除く。