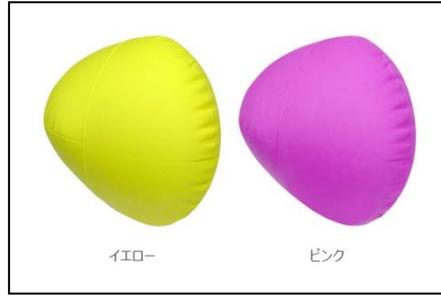
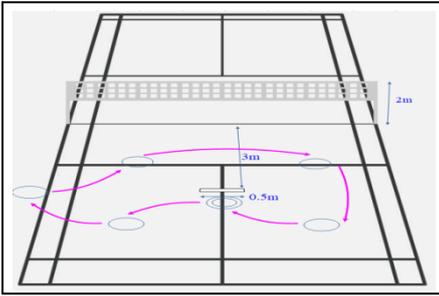


# ワンバウンド・ふらばーボールバレー

概要 変形ボール（ふらばー）を使った、ワンバウンドからレシーブが始まるユニークなバレーボール。



対 象				場 所				時 期			
小学校高学年以上				体育館（3面）				通年			
期待される活動の効果											
思考力	判断力	表現力	コミュニケーション能力	体力	生命の尊重	感動する心	知識・技能	協調性	主体性	問題解決能力	課題発見能力
	○			○				○	○		
活 動 人 数						準 備 物					
○1チーム5人以上 ○競技者はコート内の5人。6人以上のメンバーはローテーションの対象としてコート脇で待機する。 ○1ゲーム10分程度						【青年の家で準備できる用具等】 ○変形ボール（ふらばー） ○バドミントンコート（3面） （団体で準備するものではありません）					

## 【競技方法】

- ①じゃんけんによりサーブコートを選択する。
- ②サーブはコート中央からアンダーハンドで行い、その回数は1回とする。
- ③サーブはノーバウンドでレシーブし、3回以内で相手コートに返す。3回で返す場合は、必ず3人の手を経なければならない。
- ④相手コートから返ったボールは、必ずワンバウンドした後にレシーブし、3回以内で返す。
- ⑤サーブ側が勝った場合は、同じ競技者がサーブを行う。レシーブ側が勝った場合は、時計回りにローテーションし、サーブを行う。
- ⑥得点は21点先取で、ラリーポイント制とする。

## 【ルール及び留意点】

- 相手コートから返ったボールが、ワンバウンドしてネットに触れた場合は、ネットを離れて床に着く前にレシーブをする。
- 3回目がネットに触れて自分のコートに帰ってきた場合は、あと1回のプレーが許される。
- その他のルールは、ビーチバレーに準じる。

## 【活動のオススメポイント】

- 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。
- ワンバウンドしてからプレーが始まる、ボールの方向が読めないなど、バレーボールが得意な人が必ずしも優位とは限らず、だれでもが楽しめる。

