

バレー

ユニークな穴あきネットを使用するバレーボール。ソフトな風船ボールの持つゆるやかに飛ぶ動きが子どもから高齢者まで無理なくプレーできます。

難易度★★ 人数:2人～



◎ 用具

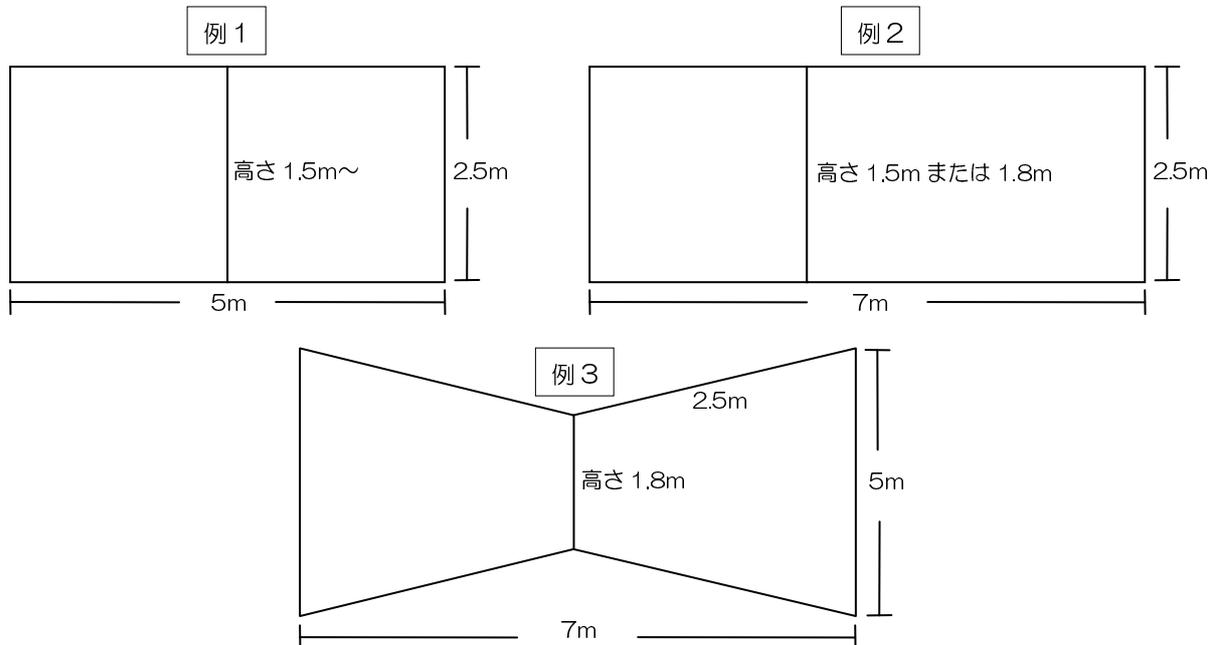
- ◆ バルバレーボール（専用風船とカバー 直径約 28cm 重量約 23g）
- ◆ 点倍ホール付ホールネット
- ◆ ウォーターベース 支柱

◎ 場所

平坦な所で、室内が望ましい。

※ コートサイズは、参加人数やスペースにより工夫できる。

<コートサイズ例>



◎ 人数

- ◆ シングルス（1対1）

- ◆ ダブルス (2 対 2)
- ◆ トリプル (3 対 3)

ゲームの進め方

1. ジャンケンで勝ったチームが、サービスとコートを選ぶ。
2. 審判の合図によってプレー開始。
3. サーブは、コートのいずれかの場所からでもでき、アンダーハンドで行う。
4. サーブは、2 回までできる。相手コート内に打ち入れるが 2 回連続してミスをする则相手チームにサーブ権が移り相手の得点となる。(サーブ球が、直接点倍ホールを通過した場合はミスとする)
5. サーブ権は、自チームがミスしない限り連続して行う。ミスするとサーブ権は相手チームに移り相手の得点となる。(ラリーポイント制)
6. サーブ権を連続して得た場合は、自チーム内のプレーヤーが交互に行う。
7. サーブされたボールは、下図のレシーブ回数内で相手コートに返球する。

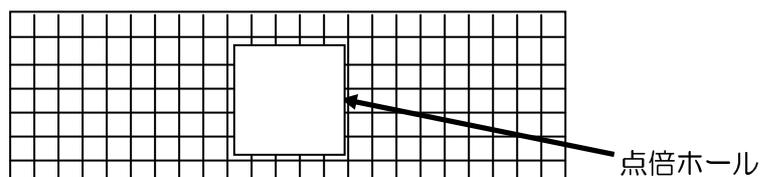
※ 人数、コートサイズで異なるので注意すること。

人 数 \ 条 件	コートの広さ	ネットの高さ	コート内 レシーブ回数
1 対 1	2.5m X 5m (例 1)	1.5m~	2 回
2 対 2 3 対 3	2.5m X 7m (例 2)	1.5m または 1.8m	3 回
3 対 3	5m X 7m (例 3)	1.8m	3 回

8. レシーブは、同プレーヤーが続けて 2 回までできる。
9. コートチェンジは、奇数セット終了時に行う。

【得点】

プレー中ホールネットにある点倍ホールをボールが通過し、相手コートに入り得点となった場合、通過の 1 点と相手レシーブミスの 1 点の合計 2 点が加算される。(通過させ、相手がレシーブプレーが続いた時は 1 点)点倍ホールのボール通過は、結果に拘らず 1 セット中に 1 人 1 回とする。通過とはボールが点倍ホールを通り相手コートに入った状態を指す。



【勝敗の決め方】

1 セット 5 点または 7 点先取の 3 セットまたは 5 セットマッチ。デュースは行わない。

【反則（失点）】

- ☆ ボールが相手コートに入らなかった時。
- ☆ 自コート内のボールに 1 人が連続 3 回触れた時。
- ☆ レシーブ回数をオーバーした時。
- ☆ インプレー中にネットに触れた時。
- ☆ 点倍ホールを 1 人が 1 セット中、2 回以上通過させた時。
- ☆ サーブの動作中にラインを踏んだり、踏み越えた時。
- ☆ 頭上より打ち降ろすサーブをした時。
- ☆ ネットの高さを 1.5m に設定したゲームで、ネットより高い位置で返球した時。（1.8m の時は適用せず）

※ プレーヤーは、なるべく指輪や時計など競技に支障をきたすものを身につけない。

【その他のゲーム方法】

- 減点ルール方式（点倍ホールを使用しないでゲーム展開する方法）
この場合、誤って点倍ホールを通過させたチームは 1 点減点される。
- 2～4 ホールネットラウンド方式（支柱やネットの追加が必要）
支柱を 1～2 組加え、ネットを複数セットしラウンドゲームする方法。