

ふらば〜る


場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム5人〜	誰でも可	中度

特色

いびつに変形した柔らかいボール（ふらば〜る）を打ち合う、バレーボール型のスポーツです。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ので、ボールに恐怖心を持つことはありません。

また、ボールの飛ぶ方向に意外性があり、予測を付けにくいことが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するため、参加者全員が平等に楽しめます。

用具

ボール 1個	 直径は 30cmもしくは 60cm
空気入れ	
支柱、ネット	バドミントン用を使用

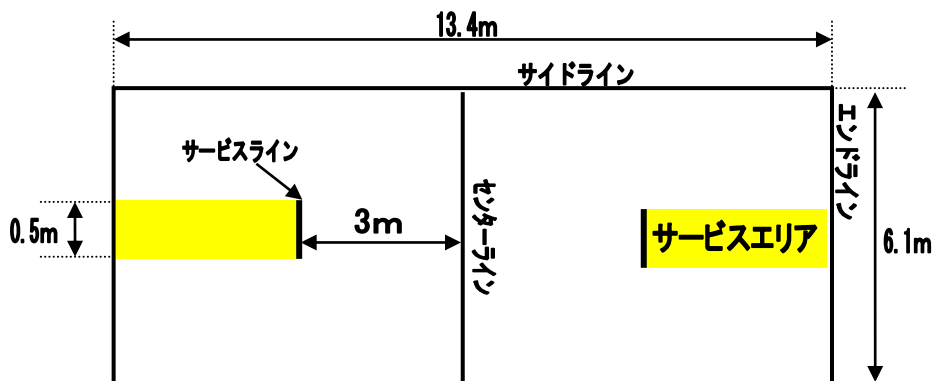
人数

1チーム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、コート内の競技者は5名とする。

コート

- ・コートは 13.4m×6.1m(バドミントンダブルス用コート)とする。
- ・支柱、ネットはバドミントン用とし、ネットの高さは 1.55mとする。



競技方法

- ・1試合における競技セット数は 3 セットとし、2セット先取したチームを勝者とする。
- ・得点の方法はラリーポイント制とする。15 点を先取したチームがそのセットの勝者とする。
- ・キャプテンはじゃんけんし、勝ったほうのキャプテンから「サーブ権」か「コート」を選択する。
- ・第 2 セットはコートを交替し、前セットにサービス権を行使しなかったチームがサーブ権を得る。
- ・第 3 セットは再度キャプテンがじゃんけんし、「サーブ権」か「コート」を選択する。

【サーブ】

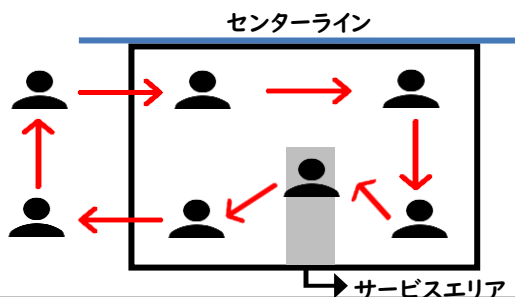
サーブはコート中央からアンダーハンドで打ち、回数は 1 回とする。
ただしコート中央のサービスライン(0.5m)を踏みこしてはならない。

【プレー】

- ①サーブレシーブは、ボールがワンバウンドした後にレシーブし、2 回目以降はノーバウンドでパスをつなぎ、3 回以内に相手コートに返す。
 - ②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。
 - ③3 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、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 回と固定してもよい。

【守備位置】

- ①コート内には 5 名入り、右図のように配置する。
- ②サーブ権がきた時に、ローテーションで時計回りに移動する。



反則

- ① サービスされたボールがネットに触れるか、相手の競技者がボールに触れずにアウトになったとき。
- ② ボールがコート区画線の完全な外側の床に落下するか、コート外の物体に触れたとき。
- ③ サービスされたボールや、相手コートから返ってきたボールをレシーブをする前に、ボールが2回以上バウンドしたとき。
- ④ レシーブをしてから2回目以降のパスをつなぐ際にバウンドしたとき。
- ⑤ ボールがネット下を通過して、相手のコートに入ったとき。
- ⑥ 相手コートに打ち返すために、ボールの接触が3回を超えたとき。(オーバータイムス)
- ⑦ プレー中に身体や衣服がネットに触れたとき。(タッチネット)
- ⑧ 同じ競技者が、明らかに2回続けてボールに触れたとき。(ドリブル)
- ⑨ ネットの上で相手コート内にあるボールに触れたとき。(オーバーネット)

上記の反則があった場合、相手チームに1点入り、反則したチームにサーブ権がある場合は、サーブ権も相手チームに移る。

参考: 塩尻市役所ホームページ

宇部市スポーツ推進委員協議会