

# ワンバウンドふらば～るバレーボール

## ★『ワンバウンドふらば～るバレーボール』とは…

- おむすび型の変形ボールを使用するバレーボール。
- 覚えやすいルールで、誰でもすぐに参加できる。
- ボールの球速が遅く、突き指の心配やボールに恐怖心がない。
- ボールの飛ぶ方向性に意外性があり、予測がつけにくく面白い。
- 既存の用具の活用で、簡単に競技を始めることができる。



### 【用具とコート】

- ① ボール：ふらば～る（直径43cmの大きい方：(財)日本レクリエーション協会）
- ② コート：6.10m×13.40m（バドミントンダブルス用コート／ファミリーバドミントンとも同様）
- ③ ネット：ソフトバレーボール用ネット（またはバドミントン用ネット）、高さは2.0m
- ④ マーカーアンテナ：正式な大会では必要

### 【チームの人数】

- ① 1 チーム6名以上～8名以下で構成し、参加者全員をローテーションの対象とする。
- ② コート内の競技者は5名とし、5人对5人でプレーする。

### 【ゲームの進め方】

- ① 3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。
  - ② ラリーポイント制で15点を先取したチームが、そのセットの勝者とする。ジュースはなし。
- ※）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もある。（例：1セット10分など）

### 【サービス権及びコートの選択権】

- ① 試合開始前の主将による「ジャンケン」により、サービス権かコートを選択する。
- ② 第2セットはコートチェンジし、サービス権は第1セットにサービス権を行使しなかったチームが得る。
- ③ 第3セットは再び主将の「ジャンケン」によって、サービス権かコートを選択し、いずれかのチームが8点を先取した時にコートチェンジを行う。

### 【サービス開始時の選手の位置（ポジション）】

- ① サービス時、各チームの選手は、サービスラインの前に2人（前列）、サービスラインの後に3人（後列）、コート内の規定の位置にいないといけない。
- ② その時、センターライン・サービスライン・サイドライン・エンドラインを踏んでいてはならない。
- ③ サービスが行われた後は、各選手はどこに動いても良い。
- ④ サービス権を得たチームは、時計回りにひとつずつ移動（ローテーション）する。
- ⑤ 選手の位置はセット毎に変更ができる。

### 【サービス】

- ① サービスは、後列中央の選手が行う。
- ② サービスは、前足をコート中央のハーフラインを踏んで行う。（後足については特に定めはない）
- ③ サービスライン及びエンドラインを踏んでならない。

- ④ 前足を上げて踏み込んでサービスをしてはならない。（FBと同様）
- ⑤ サービスは、片手アンダーハンドで打たなくてはならない。（サイドハンドのサービスはフォルト）
- ⑥ サービスされたボールがネットに触れた場合は失敗となる。
- ⑦ サービスは、1人3回連続までとする。（4回目はローテーションして、次の選手がサービスを行う）

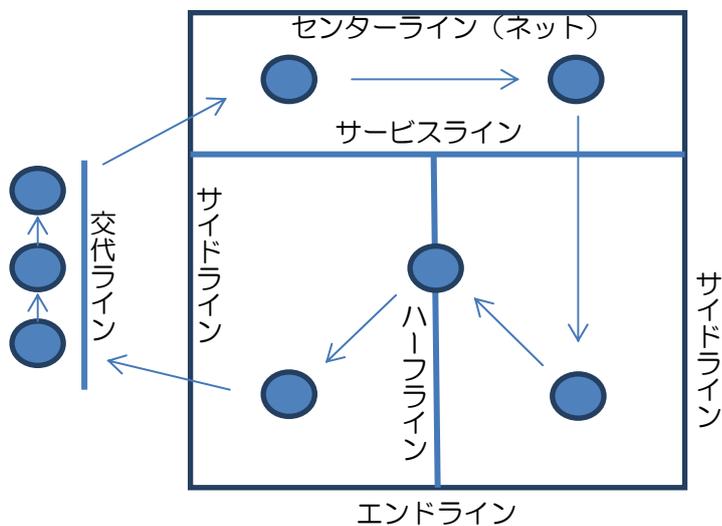
**【競技方法】**

- ① サービスされたボールだけは、ボールが床につく前にレシーブして（ノーバウンド）、3回で相手コートに返す。
- ② これ以後のラリーは、相手コートから返ってきたボールは、必ずワンバウンド後にレシーブして、3回で相手コートに返す。
- ③ 相手コートにボールを返球するまでボールに触れることができるのは、1人1回までとする。
- ④ 複数の選手が同時にボールを打った場合は、パス回数は1回と数えるが、その時にボールに触れた選手はボールを打ったものとみなす。
- ⑤ レシーブ途中（1回目・2回目）で、ボールがネットに触れた場合でも、3回で返さなければならない。
- ⑥ 但し、3回目のボールがネットに触れて自分のコートに戻ってきた場合に限り、4回目での返球が許される。その場合は1回触れた選手がプレーしても良い。
- ⑦ 腰から下の部位でボールを打ってはならない。

**【反則】**

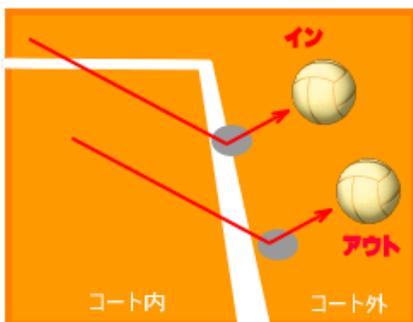
タッチネット、オーバーネット、ホールディング等の反則は、9人制バレーボールに準じて行う。

**【図1】 サービス開始時の選手の位置とローテーション**



- ① 左図は、8人チームの場合であり、ローテーションは矢印の通り、時計回りに移動していく。
  - ② 後列中央の位置の選手が、ハーフラインを踏みながらサービスを行う。
  - ③ 交代待機者は、「交代ライン」外側のプレーを妨げない位置で待機する。
- ※) 「交代ライン」は、サイドラインより1m離れた位置に平行に引かれ、長さはサービスラインの延長上を始点とした3mのライン。

**【図2】 ボールのイン、アウトの判定（バレーボールと同様）**



上図のように、ボールの輪郭がラインに掛かった場合はインの判定、下図のように、ラインに掛からない場合はアウトとする。

※) あくまでもボールの接地面で判定する。しかし、上からみた時、あたかもボールがラインと接しているように見えことあるかもしれない。この場合、実際は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。