

ワンバウンドふらばーボールバレー(下松ローカルルール)

1. 競技概要

- 2つのチームが、コート上でネット越しに変形ボール(ふらばー)を打ち合う、バレーボール型のスポーツである。
- 軽い変形ボールを使用するため、スピードが遅く、ボールへの恐怖心が少ない。
- ボールの飛ぶ方向に意外性があり、予想がつきにくいことが、ゲームをおもしろくしている。
- 参加者全員をローテーションの対象とすることで、全員が平等に楽しむことができる。

2. 競技要領

(1) コート

縦13.40m×横6.10m(バドミントンダブルス用コート)

(2) 支柱・ネット

支柱及びネットは、ミニバレー用を使用する。(ネットの高さ=2m)

(3) ボール

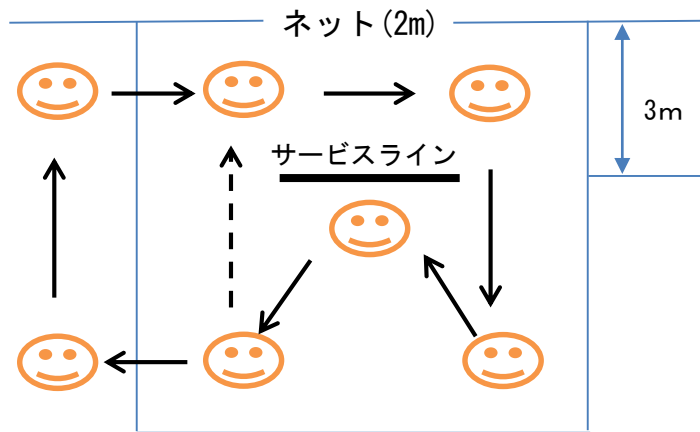
ふらばー(大・直径60cm)を使用する。

(4) チーム

1チーム5~7名で構成し、コート内の競技者は常時5名とする。(参加者全員をローテーションの対象とする。)

(5) 競技方法

- 1セット11点先取の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。
- 競技時間を20分間とし、20分間が経過した時点で終了する。
- 20分経過時点で試合が終了していない場合は、以下の手順で勝者を決定する。
 - ①セット取得数が多いチームを勝者とする。
 - ②セット取得数が同数の場合は、3セット目の得点が多いチームを勝者とする。
 - ③セット取得数、得点ともに同数の場合は、コート上の5人同士でジャンケンを行い、勝った人数の多いチームを勝者とする。
- ゲーム開始前に、各チームのキャプテン同士が「ジャンケン」を行い、勝者はサーブ又はコートのいずれかを選択する。
- サーブを行ったチームは、時計回りの方向へローテーションする。(サーブ権を持ったチームが得点した場合も1回ごとにサーブを交代する。)
- リーグ戦の順位は、以下の手順で上位から決定する。
 - ①勝ち数の多い順。
 - ②勝ち数が同数の場合は、セット取得数の多い順。
 - ③勝ち数、セット取得数ともに同数の場合は、得失点差が多い順。



- ※チーム人数が5人の場合は $-\rightarrow$ のローテーションで行う。
- ※コート中央の選手がサーブを行う。

(6) サーブ

- サーブは、コート中央からアンダーハンドで打つ。
- サーブ時にコート中央のサービスライン（幅50cm）を踏み越えてはならない。
- サーブ（ワンバウンド目）が相手コートに入らなかった場合は、相手チームに得点を加算し、サーブ権は相手チームに移る。
- サーブがネットインした場合は、相手チームに得点を加算し、サーブ権は相手チームに移る。

(7) 基本プレー

- サーブレシーブ及び相手コートから返されたボールの最初のレシーブは、自陣コートへのワンバウンド後に行い、その後はノーバウンドで計3回以内（ワンバウンド後のレシーブを含む。）に相手コートに返す。
- ワンバウンドしたボールがネットに触れた場合は、ボールがネットを離れた後、床に着く前にレシーブを行わなくてはならない。
- ワンバウンドしたボールが相手コートに戻った場合は、プレーを続行する。
- 3回目のタッチによるボールが、ネットに触れて自陣コートに戻った場合は、1回（1タッチ）のプレー追加が許される。

(8) 得点

- 9人制バレーボールの規則に準ずる。（ラリーポイント制）

(9) 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、9人制バレーボールに準じて行うが、アンダーハンドパスについての反則は適用しない。
- 故意に腰より下をボールに触れるプレーは禁止する。（足でのレシーブ等）
- ジャンプスパイクは禁止する。

(10) タイムアウト

- 監督または主将は、1セット1回（30秒以内）のタイムアウトをとることができる。