

1 2 バルバレー

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1 チーム 1 ～ 3 人	誰でも可	軽度

特 色

バルバレーは、狭い場所でも安全に、運動経験のない方でも、手軽にバレーゲームを楽しんでもらうために考案されました。

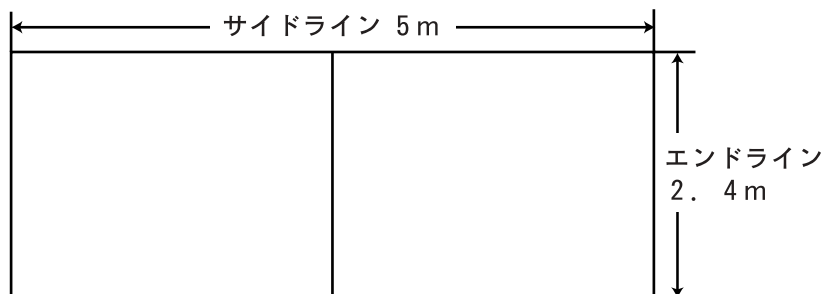
その特殊なボールとホールネットと呼ばれる穴あきネットの使用で、独自のゲーム展開が楽しめます。点倍ホール（ネット中央の正方形の穴）に通して2倍の得点をねらったり、運動能力に合わせてコートの広さやネットの高さを変えることができます。

用 具

- <ボール> 専用風船とカバー（直径28cm 重さ23g）
- <ネット> 点倍ホール付き専用ネット（2.7m×0.4m）
- <支柱> ウォーターベース支柱

コート

コートサイズは、参加人数やスペースにより工夫できます。



競技方法

- (1) ジャンケンをして勝ったチームが、サービスとコートを選びます。
- (2) ラリーポイント制で得点を競います。
- (3) サーブは、アンダーハンドでコート内のいずれの場所からでもできます。
- (4) サーブは、2回までできます。連続してミスをする则相手チームにサーブ権が移り、相手の得点となります。サーブが直接点倍ホールを通過した場合はミスとなります。

- (5) サーブ権を連続して得た時は、自チーム内のプレーヤーが交替でサーブをします。
- (6) サーブされたボールは、決められたレシーブ回数内で相手コートに返球します。
※コート内でのレシーブ回数 1対1のゲームは2回
2対2のゲームは3回
3対3のゲームは3回
- (7) レシーブは、同プレーヤーが連続して2回までできます。
- (8) 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は、通過の1点、相手レシーブミスの1点の合計2点が加算されます。(通過させ相手がレシーブしプレーが続いた時は1点) 点倍ホールのボールの通過は、結果に拘わらず1セット中に1人1回限りとします。
- (9) 勝敗の決め方は、1セット5点又は7点先取の3セット又は5セットマッチとし、ジュースは行いません。
- (10) 反則(失点)
- ①ボールが相手コートに入らなかった場合。
 - ②自コート内のボールに1人が連続3回触れた場合。
 - ③レシーブ回数をオーバーした場合。
 - ④インプレー中にネットに触れた場合。
 - ⑤サーブの動作中にラインを踏んだり踏み越えた場合。
 - ⑥頭上より打ちおろすサーブをした場合。
 - ⑦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場合。
(ネットの高さが1.8mの時は適用しません。)

