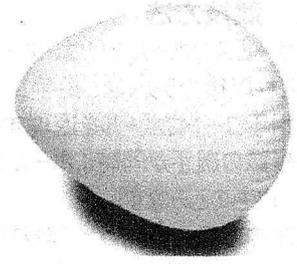


ワンバウンドふらば～るバレー

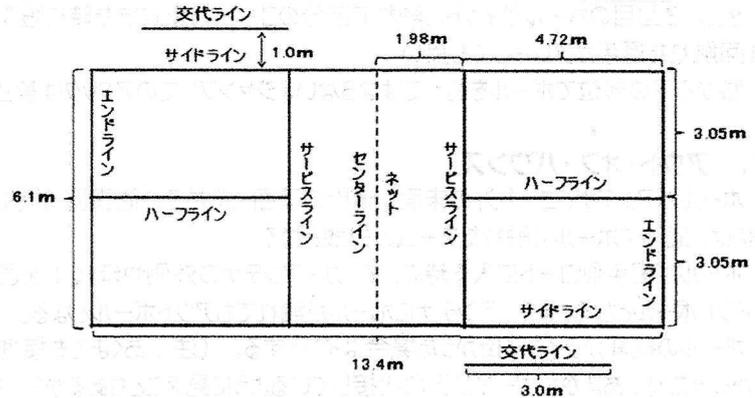
～ 体協カーニバル ～



1. 用具等

- ① ボール：ふらば～る（直径43cm：(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／下図参照）
- ③ ネット：ソフトバレー用ネット（またはバドミントン用ネット）、高さは1 5 5 cm
- ④ マーカーアンテナ

【コートの広さ及びラインの名称 → ｝



2. チーム編成

- ① 1 チーム5名以上～9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。
- ③ チーム内で1名、主将（チームキャプテン）を選出する。

3. ゲームの進め方

- ① リリーポイント制で15点を先取したチームが、そのセットの勝者とする。
- ② デュースはなし。

4. サービス権及びコートの選択権

試合開始前の主将によるジャンケン（トス）により、サービス権かコートを選択する。

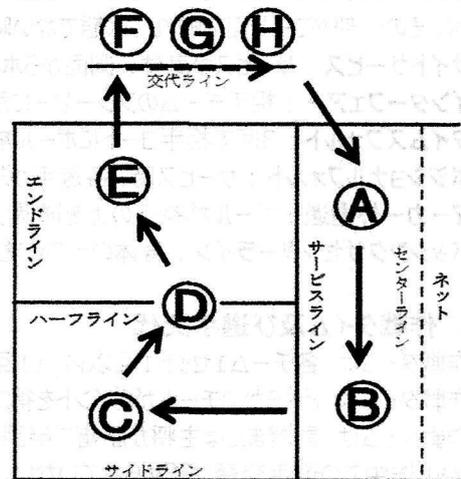
5. サービス開始時の選手の位置

- 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）、コート内の規定のポジションにいなければならない。
- ② サービス時、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、時計回りに一つずつ移動する（ローテーション）。

【各選手の規定の位置（ポジション）】

図は、A～Hの8人のチームがローテーションする場合であり、矢印の通り、時計回りに移動していく。

- A：サービスラインの前：Bの左
 - B：サービスラインの前：Aの右
 - C：サービスラインの後：Dの右
 - D：サービスラインの後：CとEの間
（この位置の選手がサービスを行う）
 - E：サービスラインの後：Dの左
- ※ F G Hは交代ライン外側のプレーを妨げない位置で待機をする。



6. サービス

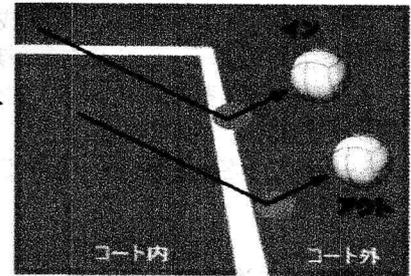
- ① サービスは後列中央の選手（D）が行う。
- ② サービスを試みることができるのは1回とする。
- ③ サービスはコート中央のハーフラインを片足で踏んで行う。（前足、後ろ足は問わない）
- ④ サービスライン及びエンドラインを踏んではならない。
- ⑤ ハーフラインを踏んでいる足を上げてサービスをしてはならない。
- ⑥ サービスは片手アンダーハンドで打たなくてはならない。
- ⑦ サービスがネットに触れた場合はフォルトとする

7. 競技方法

- ① サービスのボールだけは、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 途中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返ってきた時に限り、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。ジャンプしてのアタックは禁止。

8. アウト・オブ・バウンズ

- ① ボールがアンテナ、コート外の床面、施設の壁面・天井その他設置物等に触れた場合には、最後にボールに触れたチームの失敗となる。
- ② ボールが相手側コートに入る時に、マーカーアンテナの外側や延長上を通過した場合はアウトボールとなる。また、アンテナにボールが触れてもアウトボールとなる。
- ③ ボールの輪郭がラインに掛かった場合はインとする。（注：あくまでも接地面であり、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もあるかもしれないが、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）



9. 反則

以下の反則に該当した場合、相手チームはサービス権及び1得点を得る。

- ① **オーバーネット**：ボールを相手コート内で触れた時。ただし、自分のコートにあるボールに触れ後、手や腕が相手コート内出ても反則ならない。
- ② **タッチネット**：プレーヤーがネットまたは支柱に触れた時。ただし、ボールがネットに触れ、このネットが相手チームの競技者に触れても、その競技者は反則ではない。
- ③ **ドリブル**：1人で連続してボールに触れた時。（一連のレシーブ動作で偶然に連続して触れてしまったケースでは、当面は反則にはしていない。2017/8現在）
- ④ **ダブルタッチ**：相手コートにボールを返球するまでに同一の選手が2回触れた時。
- ⑤ **ホールディング**：ボールを持つ、または掴んだ時。
- ⑥ **フットボール**：腰より下の部位でボールを打った時。
- ⑦ **フットフォルト**：サービス時、ハーフラインを踏んでいない、またはサーブライン及びエンドラインを踏んだ時。また、足の裏全体または、その一部がコート面に触れた状態でない時。
- ⑧ **サイドサービス**：サービスが身体の側面からボール1個分以上離れて行われた時。
- ⑨ **インターフェアア**：相手チームのプレーヤーに触れる等、相手チームのプレーを妨害した時。
- ⑩ **タイムズフォルト**：3回で相手コートにボールを返球できなかった時。
- ⑪ **ポジショナルフォルト**：サービス時、各選手が規定のポジションにいなかった時。
- ⑫ **マーカー外通過**：ボールがネットの上を通過しなかった時。
- ⑬ **パッシングザセンターライン**：身体の一部でもセンターラインに触れた時。

10. 作戦タイム及び選手交代

- ① 作戦タイムは、各チーム1セット1回以内（1回30秒以内）とする。
- ② 作戦タイムは、どちらかのチームがポイントを得てから主審がサービス開始の笛を吹くまでとする。
- ③ 作戦タイムは、監督または主将が副審に申請する。
- ④ セット途中での選手交替は認められていない。ただし、怪我人が出た場合は例外的な措置として認められる。

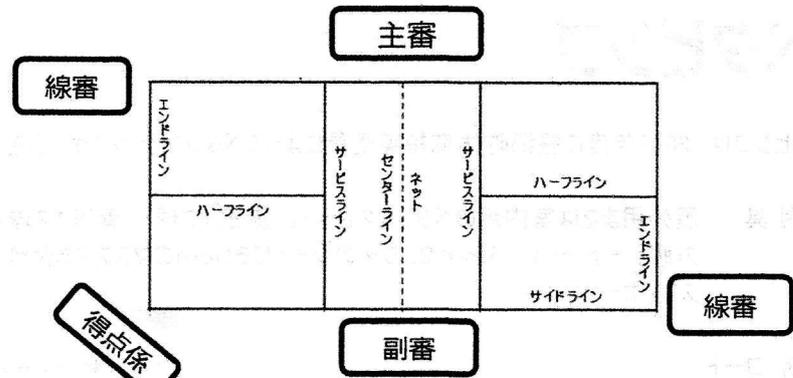
11. その他

- ① **ボールの破損**：試合中にボールが破損した場合は、その時点でボールデッドとし、サービスからやり直す。
- ② **試合の棄権及び没収**：試合の棄権及び没収となった場合には、セットカウント1：0（ポイントはともに15：0）と記録する。なお、これはゲーム途中での棄権及び没収でも同様である。
- ③ **審判への質問**：ゲーム中に規則の解釈等に関する判定についての質問は、直ちに行わなければならない。なお、質問を行うことができるのは監督及び主将に限る。
- ④ **審判への抗議**：審判のジャッジは絶対とし、一切の抗議は認められない。
- ⑤ **非紳士的行為**：ゲーム中、スポーツマンとしてふさわしくないプレー及び態度をとった選手に対し、主審は警告または退場を命じることができる。

審判の方法

1. 審判員の構成及び位置

- 主審 (1人)
- 副審 (1人)
- 線審 (2人)
- 得点係 (2人)



2. 審判員の役割

【主審】

- ① ゲーム進行の最高責任者であるとの自覚を持つ。
 - ② 信頼性のあるメリハリの利いた吹笛で試合をコントロールする。
 - ③ タイミングの良い迅速な吹笛でスムーズな流れを作る。
 - ④ 大きく明瞭なハンドシグナルで判定を表現する。
- ※) 吹笛・ハンドシグナル、また言動・動作から、直ぐに審判の力量を見極められてしまいます。
- ⑤ 試合中の安全確保には常に気を配る。(負傷者の発生、他コートからのボール侵入)
 - ⑥ 判定に迷いがあった場合は副審・線審等呼び寄せ、意見を聞き最終決定する。(選手からの聞き取りは極力しない)
 - ⑦ 副審・線審・得点係との連携・アイコンタクト。

【副審】

- ① 主審による試合進行及び反則の判定を補助する。
- ② 選手のポジション及びサービスの順番を確認する。
- ③ 制限時間を設けている試合では時間計測をする。
- ④ 副審が基本的に吹笛できるケースは、以下の通りであることを理解する。
 - ・ポジショナルフォルト
 - ・タッチネット
 - ・バッシングザセンターライン
 - ・副審側のマーカー外通過
- ⑤ 主審とのアイコンタクト。

【線審】

- ① 適切なポジションニングをして、最も近いエンドライン及びサイドラインの2線におけるイン・アウトを担当する。
- ② ライン際に落ちたボールに対する正確・迅速な判定。
- ③ 主審に分かるように大きくフラッグシグナルを明示する。(主審の吹笛と同じタイミング)
- ④ 主審とのアイコンタクト。(フラッグシグナルはしばらくの間は続ける)

【得点係】

- ① 主審のポイント(サイドアウト)のハンドシグナルを確認して、得点を表示する。
- ② 主審とのアイコンタクト。

3. 反則や失敗の時の主審の手順

- ① 短めに強く吹笛をする。(プレーを止める)
- ② 「サイドアウト(ポイント)」のハンドシグナル。
- ③ ポイントの決定となった事項(ボールのイン・アウト、反則等)を示すハンドシグナル。
- ④ 「サービス許可(プレーボール)」のハンドシグナルと吹笛。

ペタビンゴ

ペタビンゴは、2013年度に豊郷町体育指導委員によってペタンクとビンゴゲームを基本に考案されたニュースポーツです。

- 用具** 屋外用または室内用のペタンク2セット(赤玉12球・青玉12球)
方眼シート… 2.5m×2.5mのシートに50cmのマスを作ります。(屋外では、グラウンドに書いてもよい)
スコアカード

場所・コート

- スローイングサークルから方眼シートまでは5mです。
※年齢により距離を縮めるなど工夫してください。



ゲームの進め方

1. 代表者のニアピン対決(センターマーク中心に近い方が勝ち)を行い、勝ったチームが先攻・後攻を選択できる
2. ペタンクボールを先攻・後攻の順に各チーム1球ずつ交互に投げる
3. ビンゴが宣言された時点で、そのセットは終了する
4. 次のセットは、前セットで勝ったチームが先攻となりゲームを再開する(同点だった場合は、前セットの先攻・後攻を継続)
5. 次のセットの投球順は、前セットの続きからとする

ルール

- * 方眼の線上に止まった場合は、真上から見てどちらのマスに入るか判断する。
際どい場合は、審判の判断によりリプレイ(再投球)とする。
- * 相手チームが先に入れたマスに、もう一方のチームが後から入れた場合、そのマスは共通のポイントになるが、同一チームが1マスに2個以上入れても無意味である。
- * 相手チームや自チームのボールをはじいて移動させることも可能である。

得点

- * 縦・横・斜めのいずれかに並んだときビンゴが成立する(1ビンゴにつき1点)が、より高得点をねらう場合は、ビンゴの宣言をせずプレーを続けることもできる(ビンゴの選択権)
- * 先攻チームがビンゴを宣言した場合は、後攻チームは次の一投のみ投げることができ、その投球で相手のビンゴを阻止した場合は、そのままセットを継続する またその投球で後攻チームもビンゴした場合は両チームに得点が認められる。
- * パーフェクト(全部のマスに入る)の場合はボーナス点を加算する。
- * 最終セットは、ビンゴの選択権はなくなり両チームともが12球投げ終わるまでプレーを続ける(逆転の可能性をつくるため)

勝敗の決定

- * 1ゲームは5セットマッチとし総合得点で勝敗を決定する
- * 同点の場合は代表者のニアピン対決で勝敗を決定する(時間に余裕があればもう1セット行うのもよし)

アレンジ

- * マスにあらかじめ数字を書きおき、そのマスに入れば、その数字がポイントとなり、ビンゴを達成すれば更にボーナスポイントが加算される。
- * ペタンクボールをシャトルやラグビーボール、フリスビー(ドッチビー)等に変えても面白い。
- * マスの大きさを変える。

