学校・団体

千葉市少年自然の家プログラム　施設利用

バルバレー(風船バレー)

場所	プレイホール（半面での貸出）
時間	
値段	無料
季節	年間
人数	

準備物

【利 用 者】体育館履き、活動に適した服装、救急用品など

【自然の家】バルバレー（1 セット 2 個）
バドミントンネット

プログラムの概要・ねらい

風船に特殊な軽量カバーをかぶせ、トリッキー(奇妙)な動きするボールで行うバレーボール。誰もが参加しやすく、安全に楽しめるスポーツで、思い切り体を動かして楽しむことができる。

①準備

コートとして利用するラインを確認しておく。
サービスセンター受付で道具を受け取る。

②実施の流れ

●道　具:風船カバー、風船
●ルール：バルバレーの公式ルールはあるが、ここでは自然の家ルールを紹介する。

＜コート＞
・バドミントンのコートとネット使用する。(2面分有り。ネットの高さはプレイヤーの身長により設定する)
＜チーム＞
・1チーム5～8名程度で編成。
・2チームで試合をする。(試合をしていないチームは空いているスペースで待つ)
＜ゲームの進め方＞
・ジャンケンで勝ったチームが、サービスとコートを選ぶ。
・サーブは、コートのいずれかの場所からもでき、アンダーハンドで行う。
・サーブは、2 回までできる。2 回連続してミスをすると相手チームにサーブ権が移り相手の得点となる。
・サーブ権は、自チームがミスしない限り連続して行う。ミスするとサーブ権は相手チームに移り相手の得点となる。（ラリーポイント制）
・サーブ権を連続して得た場合は、自チーム内のプレーヤーが交代で行う。
・自陣のボールを相手コートに返球するまでに、各プレイヤーは 1 回しかボールに触れることができない。
＜勝敗の決め方＞
・1 セット 5 点または 7 点先取の 3 セットまたは 5 セットマッチ。デュースは行わない。
（ただし、実施チーム数により、得点数、セット数を変更してもよい）
＜反則（失点）＞
・ボールが相手コートに入らなかった時。
・自コート内のボールに 1 人が 2 回以上触れた時。
・インプレー中にネットに触れた時。
・頭上より打ち降ろすサーブをした時。

＜バリエーション＞
・時間制で行う。(試合時間を5分間とするなど)
・コートを狭くする（よりゲーム性が高くなる）・広くする（運動量が多くなり、戦略性なども出てくる）
・ボールを打ち返す際の制限設ける〈3回以上5回以内で相手コートに返すなど。よりラリーが続く。〉

※安全には十分に気を付け、けがのないよう留意する。

③後片付け

備え付けの掃除用具で、プレイホールの床をモップがけする。
使用した器具や用具を倉庫の元の場所へ片付ける。
倉庫の鍵をサービスセンター受付へ返却する。
器具や用具に破損や故障があった場合は、サービスセンター受付に連絡する。

2024/03/01 改定