

# バルバレー(風船バレー)

## 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。

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

## 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ー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、各プレーヤーは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。