学校・団体

シッティングバレーボール 自然の家 Ver

千葉市少年自然の家プログラム　施設利用

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	

プログラムの概要・ねらい

シッティングバレーボールは、パラリンピックの正式種目であり、座ったまま行うバレーボール。自然の家では、風船に特殊な軽量カバーをかぶせたボールを使用する為、通常のバレーボールよりボールの動きはゆっくりとなり、皆で楽しむことができる。

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

サービスセンター受付でプレイホールの倉庫の鍵、道具を受け取る。
コートとして利用するラインを確認しておく。

②実施の流れ

●道　具:風船カバー、風船（写真①）
●ルール：シッティング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。ネットの高さは約1mに設定する）（写真②③）※プレイヤーに合わせて、高さを調節することも可能

＜チーム＞
・1チーム6名で編成。
・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＞　※基本はバレーボールのルールを適用
・床にお尻の一部が常に接触したまま行う。
・ジャンケンで勝ったチームが、サーブとコートを選ぶ。
・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、自チーム内のプレイヤーが交代で行う。
・サーブをブロックすることも可能。
・6タッチ以内に相手コートに返球する。

＜勝敗の決め方＞
・1 セット 15 点先取の 2 セットマッチ。デュースは行わない。
※得点数、セット数は自由に変更可

＜反則（失点）＞
・ボールが相手コートに入らなかった時。
・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。
・サーブ、ブロック、アタックなどで立ち上がったり、飛び跳ねたりした時。
※安全には十分に気を付け、けがのないよう留意する。

①

②

③

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、道具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