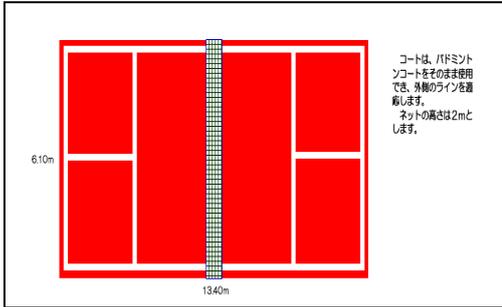
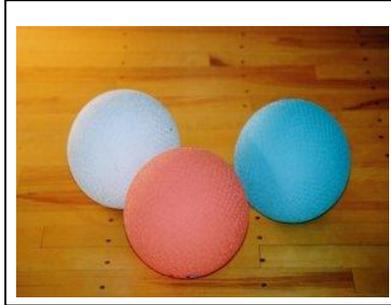


ソフトバレーボール

概要 柔らかいボールを、バレーボールのルールに準じてネット越しに打ち合うスポーツ



コートは、バドミントンコートをそのまま使用でも、外側のラインを移動します。ネットの高さは2mとします。



対象				場所				時期			
小学校高学年以上				体育館（3面）				通年			
期待される活動の効果											
思考力	判断力	表現力	コミュニケーション能力	体力	生命の尊重	感動する心	知識・技能	協調性	主体性	問題解決能力	課題発見能力
				○			○	○	○		
活動人数 及び 時間						準備物					
○通常4人対4人 ○1ゲーム10分程度						【青年の家で準備できる用具等】 ○ボール（ゴム製） ○ネット（バドミントン用） ○コート（バドミントン用、3面） （団体で準備するものではありません）					

【競技方法】

- ①じゃんけんでサーブ権を決める。
 - ②サーブは、右後方の者がエンドライン右方向の後ろから、相手コートを狙って打つ。
 - ③レシーブ側は3回以内で相手コートに返す。
 - ④サーブ側が点を取れば、そのまま同じ者がサーブを続ける。
 - ⑤レシーブ側が得点したらサーブ権が移動する。
 - ⑥新たにサーブ権を得たチームは、時計回りに1つずつポジションを移動する。
- ※得点はラリーポイント制。
※1セット15点の3セットマッチ。セット終了後にチェンジコート。第3セットは8点でチェンジコート。14点对14点（デュース）の場合は2点差がつくまで行う。ただし、17点で終了。

【主なルール及び留意点】

- 1人が2回続けて触球してはならない。ただし、ボールがネットに触れた場合は、同一競技者が続けて触球してもよい。
- 2人以上のプレーヤーが同時にボールに触れた場合、触球回数は1回と見なし、そのいずれかのプレーヤーが続けてボールに触れても反則とはならない。

【活動のオススメポイント】

- ボールは軽く柔らかいので、球技に不慣れな人でも恐怖心を抱かず気軽に参加でき、ボールのスピードが比較的に遅いため、ラリーが続きやすく適度な運動量を得ることができる。
- 仲間と協力しながらプレーすることで、連帯感や協調性が高まる。

