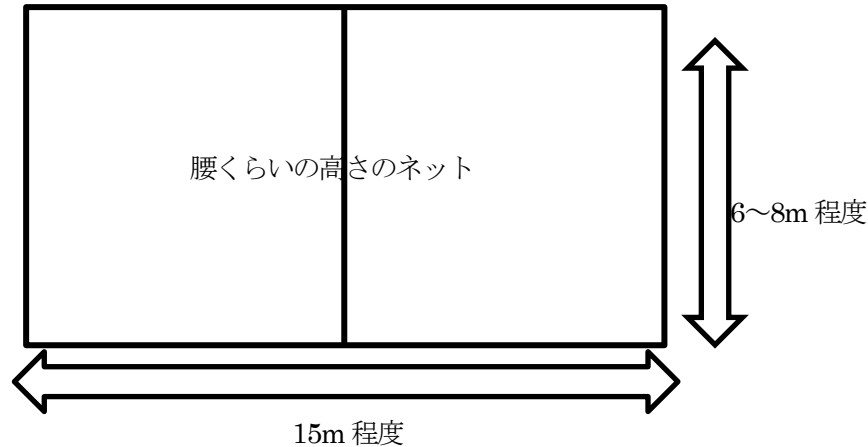


○ 基本的なルール : プレールボール

○準備物：ソフトバレーボール

○コート



※おおまかにいうと、バレーボールとテニスを混ぜ合わせたような競技です。

○人数と時間：1 チーム コートプレーヤー3 人~5 人 5 分間で点数を多く取ったチームの勝ち。

○ゲームの始め方

じゃんけんでボールを選んだチームが、自分のコートにワンバウンドさせて相手のコートへ打つ(サーブ)。

○ゲームの進め方と得点

・とんできた球を自分のコートでワンバウンドする前か後に相手コートに返す。

(※サーブでもパスでもアタックでも、必ず自陣でワンバウンドさせる。)

・3 回パスをするまでに返す。(※)

・パスをつないで相手チームに返せたら得点。(サーブリターンに失敗したらサーブした方の得点)

○ルールと反則

・肩から指先まで以外の場所でボールを打ってはいけない。

・パスを回している途中、コートの外でバウンドしたらミス。

(コート内でバウンドしたものを外で打つのは可)

・サーブがノーバウンドでコートの外へ出たら相手側の得点。

・アタックがノーバウンドでコートの外へ出たら点は入らない。

・打ち方は片手でも両手でも、上からでも下からでも横からでもよいが、同じ人が 2 回続けては打てない。

※子どもの実態によって、特に初期はパスをつないで 3 回目で相手に返すようにしてもよい。

同様に基本キャッチは禁止だが、慣れるまでサーブはキャッチさせてもよいし、パスを投げて行ってもよい。