

手ぬぐいバレーボール

身近にある手ぬぐい(バスタオル)とボールとを組み合わせ、考えられたのが、『手ぬぐいバレーボール』です。場所の設定も無理がなく、年代に関係なく気軽に楽しめます。

コート

◎バドミントンコート

人員

◎シングル:1チーム2人

◎ダブルス:1チーム4人

用具

◎手ぬぐい(バスタオル)2人で1枚

◎ボール(ミニバスケットボール)

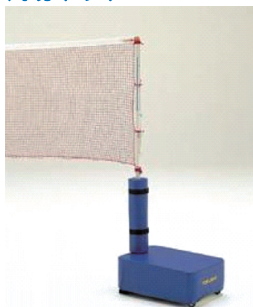
◎ネット(バドミントン用)

簡易ネット作成

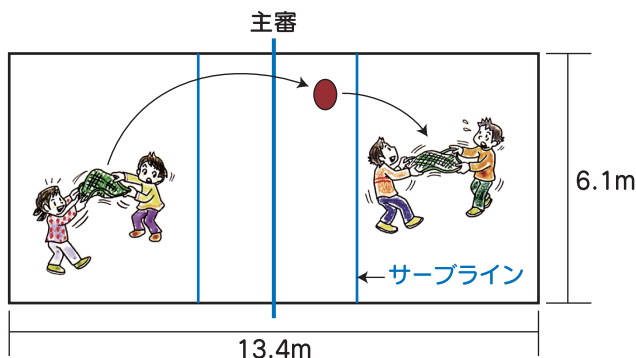


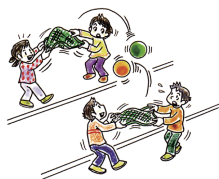
簡易ネット

バスタオル



ミニバスケットボール





競技方法(主なルール)

- ①チームの代表が先攻か、後攻を決める。
 - ②サーブは手ぬぐいにより、サーブライン外から相手のコートのサーブライン外へ、パスをする。
 - ③相手コートのレシーブは、手ぬぐいでボールをうけ、速やかに返す。(3秒以内)
 - ④ボールを落とした場合は、相手チームに1点とサーブを与える。
 - ⑤ボールが身体に触れたら、アウトとなる。
 - ⑥ボールが相手側のコート外に出た場合も、相手チームに1点とサーブを与える。
 - ⑦5点先取したチームが勝者となる。もしくは、1セット15点先取のラリーポイント制とする。ジュースは、2点連取するか、17点を先取したチームが勝ちとなる。
- ダブルスの場合は、サーブは交互に打つ。



- ◇手首を柔らかく使いながらボールをあげる
- ◇膝のバネを使うとよい。

簡単なネットの作り方

- ・ポール(園芸用支柱)に荷造り用ロープを結びつける。
- ・ボールがロープの上下どちらを通ったかわかるようテープを下げる。
- ・試合時のネットの高さは、女性1.5m、男性2m。

