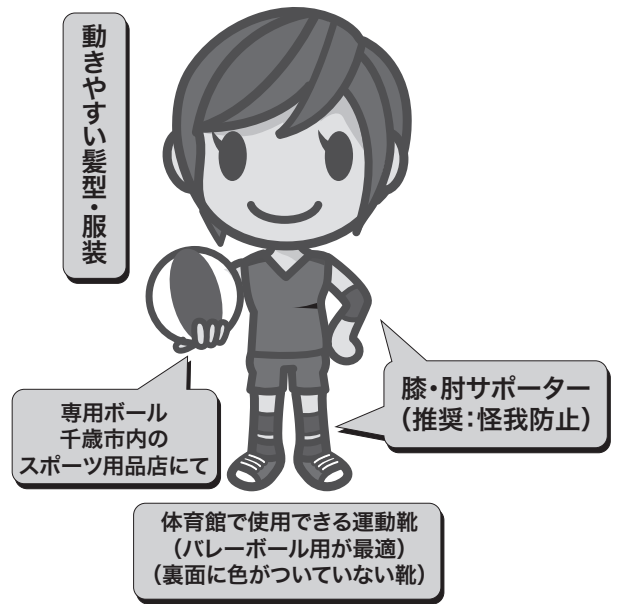


1. ミニ・バレーボールを楽しむために

動きやすい服装を準備してください。
ボールを追いかける際に膝や肘を守るサポーターをした方が余計な怪我をふせぐことができ、より楽しめます。
靴は、体育館で使用できるものを用意してください。裏面に色がついているものは体育館の床にアトをつけてしまうのでさけてください(バレーボール用が最適)。
ボールは千歳市内のスポーツ用品店にて取り扱っています(一個、648円)。



2. ミニ・バレーボールができる体育館

スポーツセンターや総合武道館の「ミニバレー」と割り当てられている時間に利用できます。千歳市体育協会のウェブページを参照または施設にお問い合わせください。
また、小中学校の体育館の一般開放や地域コミュニティセンター(コミセン)も利用できます。特にコミセンは、ミニ・バレーボール用コートラインがすでにひいてあるので、ネットを立てれば、すぐに楽しむことができます。
お子さんの通っている学校や近くのコミセンにお問い合わせください。

3. 簡易版 千歳ミニ・バレーボールのルール

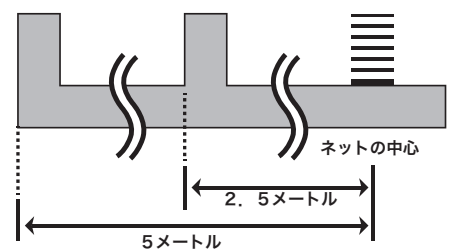
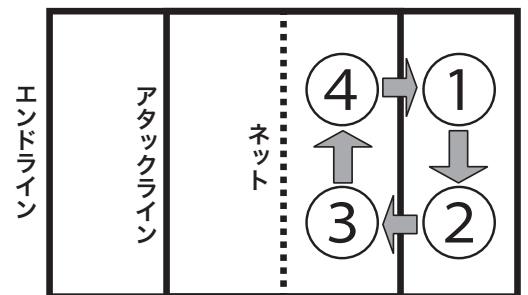
3-1. コート。バドミントン用のネットを立てます。ネットの中心からそれぞれのコートに2.5メートルのところにあタックライン、5メートルのところにあエンドラインをひきます。
サイドラインはバドミントンダブルス用のサイドラインをそのまま使用します。

3-2. ローテーション。前衛2名(③と④)、後衛2名(①と②)の合計4名が自陣コート内に入ります。

①の人がサーブを打つ人です。
ローテーションは時計回りです。①の人は②の位置に、②の人は③の位置にそれぞれ移動します。サーブ権が相手から移動してきたときには、④の人が①に移動し、サーブを打ちます。

コートとローテーション

サイドライン (バドミントンのダブルスと同じ)



3-3. 点数。サーブ権のあるチームにのみ点数が入ります。1セット11点先取で10-10のときにデュースとなり2点差が付くまで続きます(最大13点まで)。3セットマッチで2セット先取した方のチームが勝利です。3セット目はラリーポイント制になり、どちらかに6点が入った時点でコートチェンジをします。

3-4. サーブ。サーブは**アンダーハンドサーブ**のみになります。体側(体の側面)にそって下から腕を振り出します。横手もダメです。

3-5. **ワンボール**。ブロック以外のプレイで、一回で相手コートに返すことは反則(相手チームのポイント)になります。

3-6. オーバーネット。ブロックも含めて、相手コートにあるボールに触れてはいけません。触れた場合は反則(相手チームのポイント)になります。

3-7. タッチネット。ネットおよびネットを支えているポールに触れると反則(相手チームのポイント)になります。

3-8. バックアタック。後衛のプレーヤーがアタックラインよりネット側に踏み出して(ジャンプしての空中はセーフ)、ネットの高さよりも上から相手コートに打ち返すと反則になります(相手チームのポイント)。

3-9. ブロックも一回。相手コートから来たボールは2または3回で相手コートに返します。その時、ブロックも一回に数えます。



サーブは下から
(アンダーハンドサーブ)

より詳細なルールについては、
千歳ミニ・ミニバレーボール競技規則を参照ください。

千歳ミニ・バレーボール協会ウェブサイト
<http://chitoseminiv.webcrow.jp>
お問い合わせメールアドレス
chitoseminiv@gmail.com



千歳ミニ・バレーボール協会
副理事長 兼 広報委員長 久米田 博之
画像提供: 素材ラボ様 (<http://www.sozailab.jp/>)