

ソフトバレーボール

運動強度 ★★☆☆☆ 屋内

ソフトバレーボールは、より多くの人々が生涯を通じてバレーボールを楽しむことができることを願って考案された4人制のバレーボールです。ボールが柔らかいので突き指等の心配はなく、誰でも安全に且つ容易におこなえ、性別、年齢、体力、経験、技術等のレベルに応じて初歩的なプレーから高度なゲームまで、多様な楽しみかたができます。

用具

- ・ボール ソフトバレーボール（ゴム製・重さ210g・周囲78cm）
- ・コート バドミントンコートの外側のライン（13.40m×6.10m）
- ・支柱 バドミントン用の支柱に補強金具で高さを2mにする。ネットは専用の物、バドミントン用どちらでも良い

簡単なルール

- ・基本的には6人制バレーボールのルールと同じ
- ・1セット15点のラリーポイント制で3セット行う
- ・サーブは1回
- ・アタックはどのプレーヤーが行っても良い
- ・ブロックはサーブの時のみ禁止する