

ソフトバレーボール

(国スポ・デモスポ)

競技説明

バレーボールよりも柔らかく大きなボールを使用するソフトバレーボールは、当たった際の痛みが軽減でき、比較的パスが安全であるため、誰でも、いつでも、いつまでも、生涯を通じて親しめるスポーツとして考案されました。

性別、年齢、体力、経験、技術等のレベルに応じて、初心者から戦術などを駆使する高度なゲームまで、多様な楽しみ方ができるのも魅力のひとつです。

ボールが柔らかく軽いため、比較的ラリーが続きやすいのですが、その一方で、軌道も変わりやすいため、それぞれのコントロール力や決定打となる攻撃シーンの数々にも注目してみてください。

ルール

1 チーム4人制で、基本は男女混成。コートサイズはバドミントンコートと同じサイズです。1セット15点、ラリーポイント制の3セットマッチとなり、2セット先取したチームの勝ちとなります。ボールに触れる回数は3回まで。ブロックは回数に含まれません。

手以外の足などでボールを上げても反則にはなりませんが、ブロックをする際に相手コート内でボールに触れると、オーバーネットの反則となります。

なお、コートチェンジについては、2セット目まではセットごとに、3セット目はどちらかが8点を取った時点でおこないます。