

バルバレー

難易度

★★

場所

屋内

人数

1人対1人～

風船を使ったバレーボール形式のスポーツです。

人数

- ・1人対1人～3人対3人

用具

- ・専用ボール カバーの中に風船を入れ、膨らませます。
- ・専用ネット ネット中央に穴（点倍ホール）があります。
- ・支柱セット

コート

- ・参加者に応じて、コートサイズ、ネットの高さを変えましょう。

シングルス	幅 2.5×長さ 5 m	レシーブ回数 2 回	ネット高さ 1.5m
ダブルス	幅 2.5×長さ 7 m	レシーブ回数 3 回	ネット高さ 1.5mまたは 1.8m
トリプル	幅 5×長さ 7 m	レシーブ回数 3 回	ネット高さ 1.8m



ルール

- ・じゃんけんをして、勝った方がコートか、最初のサービス権かどちらかを選ぶ。
- ・サーブはコート内のいずれの場所からでもでき、アンダーハンドで行う。
- ・サーブは2回までできる。相手コート内に打ち入れるのを2回連続してミスすると相手チームにサーブ権が移り、相手チームの得点となる（サーブ球が直接「点倍ホール」を通過した場合はミスとなる）。
- ・サーブ権と得点はラリーポイント制とする。
- ・サーブ権を連続して得たときは、自チーム内のプレーヤーが交互にサーブを行う。
- ・サーブされたボールはレシーブ回数内で相手コートに返球する。
- ・レシーブは、同プレーヤーが連続して2回までできる。
- ・「点倍ホール」をボールが通過し、相手コートに入り得点となった場合は2点とする。
相手がレシーブし、プレーが継続した場合は1点とし、1セットにつき1人1回限りとする。
- ・コートチェンジは奇数セット終了時に行う。
- ・1セット5点または7点先取の3セットマッチまたは5セットマッチとし、デュースは行わない。
- 次の行為は反則とし、相手チームに1点が与えられる。
 - ・ボールが相手コートに入らなかった場合
 - ・レシーブ回数をオーバーした場合や1人が3回触れた場合
 - ・点倍ホールを1人が1セット中、2回以上通過させた場合