

# 2:チームふらば～るボール ライト

**【内容】**4人が4メートル離れて四角形を作り、ボールをワンバウンドパスして、制限時間内に全員が同時にキャッチに成功した合計回数を競います。

**【競技者】**1チーム4人

※チーム名をつけてください。

※各実施団体の参加チーム数に制限はありません。

**【用具】**・ソフトバレーボール×2個（円周64cm）・バレーボール×2個（5号球）

※上記以外のボールの使用はできません。

**【ルール】**

①4人がそれぞれ4m離れて四角形を作り、ボールを全員が持ってください。

②運営スタッフの合図で、チーム代表者が「せーの」の掛け声をかけ全員が一斉にボールを投げてください。

↳ボールを反時計回りに、両手アンダースローでワンバウンドさせてください。

↳掛け声は必須ではありませんが、全員の動作が合わせやすくなるため、おすすめです。

③ワンバウンドしたボールをキャッチしてください。

④5分経過したら、運営スタッフが「逆回転」のコールをするので、時計回りのスロー & キャッチでボールを投げてください。

・練習時間5分、競技時間10分の計15分のプログラムです。

・10分間で、4人全員が同時キャッチを成功させた回数をカウント。1人でもキャッチできないときは回数としてカウントできません。

・キャッチの際、仲間に近づくなど位置を移動しても大丈夫ですが、スローの際は相手と必ず4m以上離れてください。

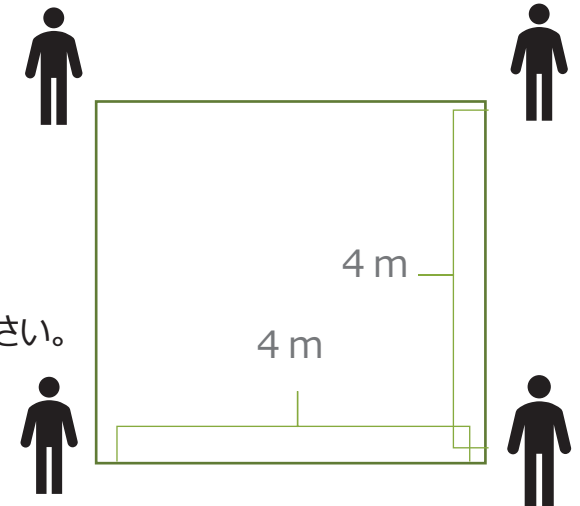
**【カウント方法】**

・競技時間に4人全員が同時キャッチを成功できた回数をカウントしてください。

・2人以上の運営スタッフが回数をカウントしてください。

・ノーバウンドでボールをキャッチした場合はカウントできません。

・上位入賞の自治体には、競技実施の様子を撮影した動画の提出を求める場合があります。



※本競技のルールは、公益財団法人日本レクリエーション協会のホームページに掲載されている『チームふらば～るボール』のルールに準拠して作成しています。