

# ふらばーる

予想外な動きをする、変形したボールを使った、バレーボールタイプのニュースポーツです。空気を入れた柔らかいボールで、しかも変形しているためスピードも遅く、安全に体験できます。

バレーボールなのに、バウンドさせなくてはいけない変わったルールで、レシーブやバウンドのあとに飛ぶ方向に意外性があり、どんな動きをするか予想できないところがおもしろいです。



<b>時期</b>	通年	<b>所要時間</b>	1～2時間	<b>人数</b>	何人でも(チーム編成を工夫)
<b>対象</b>	小学校高学年以上	<b>活動場所</b>	プレイホール		
<b>準備物</b>	<b>自然の家で貸し出す物</b>		<b>団体・個人で準備する物</b>		
	ふらばーる(ボール) 4個 簡易ネット 2セット マーカー(ラインがわかりにくい場合)		□運動しやすい服装 □上履き □水筒 □タオル 等		
<b>活動の手順</b>	<b>事前・準備指導</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 準備運動をしっかり行う。</li> <li>◇ チーム編成を行う。</li> <li>◇ コート、ネットの準備をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントンのコート程度が望ましい。</li> <li>・ラインがない場合、マーカー等で示す。(参加者の運動経験によって考慮する)</li> </ul> </li> <li>※簡易ネットの支柱付近の危険について話す。</li> </ul>			
	<b>活動の実際</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 まずはボールに慣れる。 <ol style="list-style-type: none"> <li>① 両手で持って、アンダーハンド(下から)で相手に投げよう。</li> <li>② 飛んできたボールを、オーバーハンドやアンダーハンドでレシーブして相手に返そう。</li> <li>③ ②に慣れたら、次は、飛んできたボールをバウンドさせてからレシーブしてみよう。</li> </ol> </li> <li>2 丸くなってパスをする。 / 4～5人以上で、丸くなって円形パスをする。 <ol style="list-style-type: none"> <li>① 飛んできたボールは必ずワンバウンドさせてから打ち、他の人の方へパスする。</li> <li>② 同じ人が連続で打つのはなし。</li> <li>③ パス → ワンバウンド → パス → ワンバウンド を繰り返し、何回続けられるか数える。</li> </ol> </li> <li>3 ふらばーるバレーボールに挑戦する。 <ol style="list-style-type: none"> <li>① サーブはアンダーハンドで打つ。</li> <li>② 相手コートから来たボールは、必ずワンバウンドさせる。</li> <li>③ ワンバウンドさせた後は、3回以内のタッチで相手コートに返す。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 上記の他は、一般のバレーボールと同じルール。</li> </ul> </li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 年齢や運動経験に応じて、「サーブはアンダーから投げてよい」など、ルールを工夫する。</li> <li>◇ その他のルールについてもバレーボールを基本としながら、話し合いで決める。</li> </ul>			
	<b>事後</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 怪我の確認をする。</li> <li>2 後片付け、用具返却の確認をする。</li> </ol>			
<b>備考</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 変形ボールの不規則な動きが、ゲームの楽しさを引き出してくれます。</li> <li>・ 予想外の動きに対応することで、反応力も高められます。</li> <li>・ 他のニュースポーツと同時に活動し、交替しながら楽しめます。</li> </ul>				

