

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。



時期	通年	所要時間	1～2時間	人数	何人でも(チーム編成を工夫)
対象	小学校高学年以上	活動場所	プレイホール		
準備物	自然の家で貸し出す物		団体・個人で準備する物		
	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		
活動の手順	事前・準備指導	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 準備運動をしっかり行う。 ◇ チーム編成を行う。 ◇ コート、ネットの準備をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・バドミントンのコート程度が望ましい。 ・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) ※簡易ネットの支柱付近の危険について話す。 			
	活動の実際	<ol style="list-style-type: none"> 1 まずはボールに慣れる。 <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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"> 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。 ② 同じ人が連続で打つのはなし。 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。 3 ふらばーるバレーボールに挑戦する。 <ol style="list-style-type: none"> ① サーブはアンダーハンドで打つ。 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。 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。 <ul style="list-style-type: none"> ※ 上記の他は、一般のバレーボールと同じルール。 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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。 ◇ 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。 			
	事後	<ol style="list-style-type: none"> 1 怪我の確認をする。 2 後片付け、用具返却の確認をする。 			
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・予想外の動きに対応することで、反応力も高められます。 ・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。 				

