

# バウンズボール

1987年に鳥取市で考案されたもので、直径25cmほどの柔らかいボールを素手で打ち、相手のコートの中に戻すテニスみたいなスポーツで、ワンバウンドしたボールを1回で打ち返します。コートのはばはバドミントンのコート程度で、ネットを挟み1チーム3人でプレーするのが基本でシングルス、ダブルスも可能です。1セット15点3セットマッチです。子どもから高齢者まで誰もが心を通わせ、ふれあえる生涯スポーツ、コミュニケーションスポーツです。



## 活動のねらい・期待される効果

- ・プレーの楽しさ、共に生きている実感、喜びを味わい、健康とたくましさを養うことができます。
- ・チームで作戦を立てたり、ゲームを進めたりする中で、協調性や協力性を高めることができます。

一斉実施可能人数	36名程度(やり方によってはそれ以上も可能)	活動季節・条件	通年
所要時間	2～3時間程度	実施場所	体育館・柔道場など
主な対象	小学生～		
指導について	・バウンズボールの由来やルールについて説明をします。 ・模擬ゲームを行ったのちは、自主活動になります。		

## 活動の概略

代表者との事前打ち合わせ後、参加者全員の前でルール説明をします。準備運動後、模擬ゲームをして、ルールを把握した後、ゲームに移ります。ルールについては、三瓶青少年交流の家ローカルルールでおこないます。(備考を参照)

## 準備物

### 交流の家が貸し出しできる用具・材料

- ・バウンズボール
- ・空気入れ
- ・ゼッケン
- ・BB用カラーコーン バー

## 当日の動き

- ① 打合せ チームの人数、メンバーを決めたり、活動の流れを確認したりします。
- ② 用具の受け取り 事務室で用具を受け取ります。その後、空気入れを利用して、ボールに空気を入れま
- ③ 事前指導 ルール説明、準備運動、ためしのゲームを行います。
- ④ 活動(展開) 15点×3セットが基本ですが、団体の実情に合わせて柔軟に対応して下さい。
- ⑤ ふりかえり 活動のねらいに沿ったふりかえりを行うと、教育的効果が高まります。
- ⑥ 用具の片づけ 次に使用する団体のために、きちんと返してください。

## 安全対策・環境への留意

- ・事前に準備運動をしっかり行っておいて下さい。
- ・相当な運動量になりますので、体調管理に気をつけましょう。
- ・ゲーム中に転んだり、後ろにぶつかったりしないように気をつけましょう。

## 備考

・基本的にはテニスのルールを応用。1チーム2～3人。メンバー交代は自由。必ずワンバウンドしてから相手に返す。肩より上に手をあげて打たない。手を縦にして打つのは禁止。必ず片手打ち。サーブは必ず最初にワンバウンドさせてから打つ。ネットに当たって入ったのは「フォルト」やり直します。サーブ権は常に得点を入れた方が得る。ラリーポイント制。1セット15点3セットマッチ。もちろん、団体のオリジナルルールをつくってもOK(リスクマネジメントをよく考えたルールにしてください)。

