

# フーバ2011年ルール（ルールは簡単、おおらかに楽しく）

日本フーバ協会

フーバとはふくしバレー ふだんのくらしをしあわせにするバレーボールです。  
平和でみんなに会え笑顔で帰り、温か布団で休む、今日のしあわせを実感するひと時です。

自分で出来ることは自分でやるこれも福祉、弱者になったとき他人を頼るこれもまた福祉！  
みんなで支えあいながら、心豊かな明るい社会を築きましょう！

まずは顔の見える関係から仲間を増やし楽しむことが福祉の向上につながります。

- 1 バドミントンダブルスコートを使用する。
- 2 ネット高は215センチメートルとする。
- 3 使用球は、ビニール製カラーボール直径25センチメートルとする。
- 4 4人对4人で行う。1チーム5人以上8人以内とする。
- 5 50歳以上の者を原則とするが、チーム中1人は50歳未満の者を入れることができる。
- 6 体のどの部位を使用しても良い。手、足、頭等
- 7 ラリーポイント15点制とする。ジュースあり。1セットマッチとする。
- 8 コートは番号の若いチームが主審からみて左側とする。
- 9 ジャンケンでサーブ権を決める。
- 10 サーブは右側の前衛がサービスラインより後ろから相手コート(相手のコートならどこでも可)に入れる。
- 11 サーブはアンダーサーブ(腕が床と水平より低い位置)とする。
- 12 サーブは1人3本までとする。
- 13 サーブがネットに触れたり、相手コートに入らなかったときは無効とする。  
そのときは相手方の得点となると共にサーブ権が移動する。
- 14 レシーバーは誰が受けても良い。
- 15 レシーブは3回で相手のコートに返す。ただし、同じ人が2回触れることはできない。
- 16 2回以内にネットに触れても有効とする。3回目にネットに触れて相手コートに入ったときも当然有効とする。
- 17 1回目に相手コートへ行ったボールをネットをくぐり戻したボールを相手コートへ返したときも有効とする。その際相手の人に触れたときは無効(インターフェア)とする。ボールがネットを越えた時点で相手方に優先権があり、相手が先にボールに触れたときは無効とする。
- 18 3回目に相手コートに返らなかったときは無効とし、相手方の得点となり、サーブ権が移動する。
- 19 サーブ権を得たチームは、時計回りに1人ずつローテーションする。
- 20 ローテーションの際、右前衛者はコート外に出る。ただし、ジャンケンで負けたときはサーブをやってから出る。控え者が右後衛に入る。
- 21 ラインクロス、パッシングセンターライン、ドリブル、ホールディング、ネットタッチは故意でなければ取らない。オーバネットは厳しくとる。
- 22 マカー外通過も取らない。ボールの着地点で判断する。
- 23 アタックは禁止(アタックフルト)とする。球のスピードに関係なく鋭角(放物線を描くことなく)に入ったものはアタックとみなしアックホルトとする。  
(長身者のみ有利になることを防ぐため)