

鳥取県発祥の生涯スポーツ！
ねんりんピックはばたけ鳥取 2024 で初開催！

バウンスボール

始めてみませんか？

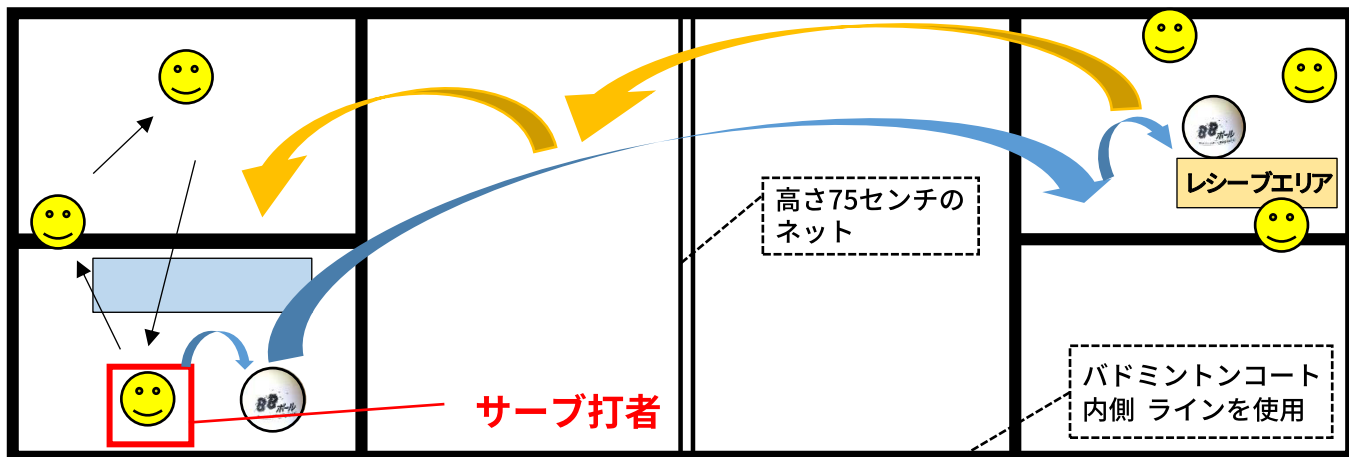
子どもから
高齢者まで
年齢を問わず
楽しめる！

簡単なルール
屋内で気軽に
できる！

軽い負荷で
運動不足解消！
健康増進！

サーブ サーブ位置でワンバウンドさせてから
相手の対角コートへ打つ

レシーブ 相手からのボールを自陣でワンバウンド
させた後、1回で相手コートへ打ち返す



【基本ルール】★ワンバウンドでボールを打ち合うゲーム

- 3人1組のチームで対戦。
- 1セット11点先取の3セットマッチ。（3セット目は8点先取）
2セット先取したチームの勝ち。
1セットの制限時間は10分。10分を超えた場合は点の多い方が勝ち。
- 相手チームがサーブや返球に失敗したときや反則したとき、1点を得る。
- サーブ権を持たないチームがラリーを制した場合は、サーブ権を得る。

※大会により異なる場合があります。

※特別ルール（ツーバウンド打ち）

小学生（3年生以下）身体に障がいをお持ちの方、及び70歳以上は、相手からのサーブ、ラリーボールをツーバウンドで打っても良い。

ボールの打ち方

手はパーの形で、手のひらから肘までの間で、下からすくうように打つ。



～サーブの打ち方～



①ボールを両手で落とし



②ワンバウンドさせてから



③相手のレシーブエリアめがけて打つ

その他

●アウトボール

- ・サーブがネットに接触し相手コートに入ったとき。
- ・打ったボールがコートの外に落ちたとき。
- ・支柱の外側を通過したとき。
- ・審判員にボールが接触したとき。

以下の場合、相手チームの得点になります



●主な反則

- ・ボールをノーバウンドで打った場合。
- ・横打ち、カット打ちをした場合。
- ・肩より上でボールを打った場合。
- ・タッチネット又はオーバーネットした場合。
- ・ドリブルした場合。
- ・ホールディング（ボールを打つときの一時的な静止状態）した場合。



バウンスボール体験教室 参加者募集!

バウンスボールをぜひ体験してみませんか?参加希望の方は直接会場へお越しください。

【日 時】毎月第1、3、5木曜日 午後7時～9時

【場 所】鳴門勤労者体育センター(住所:鳴門市撫養町大桑島字湊岩浜35-8)

【準備物】運動のできる服装、体育館シューズ 【参加料】無料

【問 問】鳴門市スポーツ推進委員 片岡 TEL:090-1008-5440

鳴門市スポーツ推進委員会事務局(鳴門市スポーツ課内) TEL:088-684-1303