

ソフトバレーボール



- ボールは軽く柔らかいので、「バス」が安全にでき、球技に不慣れな人でも気軽に参加できます。
- ボールのスピードが比較的遅いため、ラリーが続きやすく、適度な運動量があるのが特徴です。
- **《ゲーム》**
ルールは6人制、9人制バレーボールのルールに準じる。
4対4で、ネット越しにボールを打ち合います。
3セットマッチ(2セット先取)制。17点先取した方が勝ち!

用具

ボール：ゴム製、重さ約210g、
円周約78cm

コート：バドミントンのダブルスコートの外周を使用

ネット：高さ2m
(ネット上端から1mのアンテナ)

