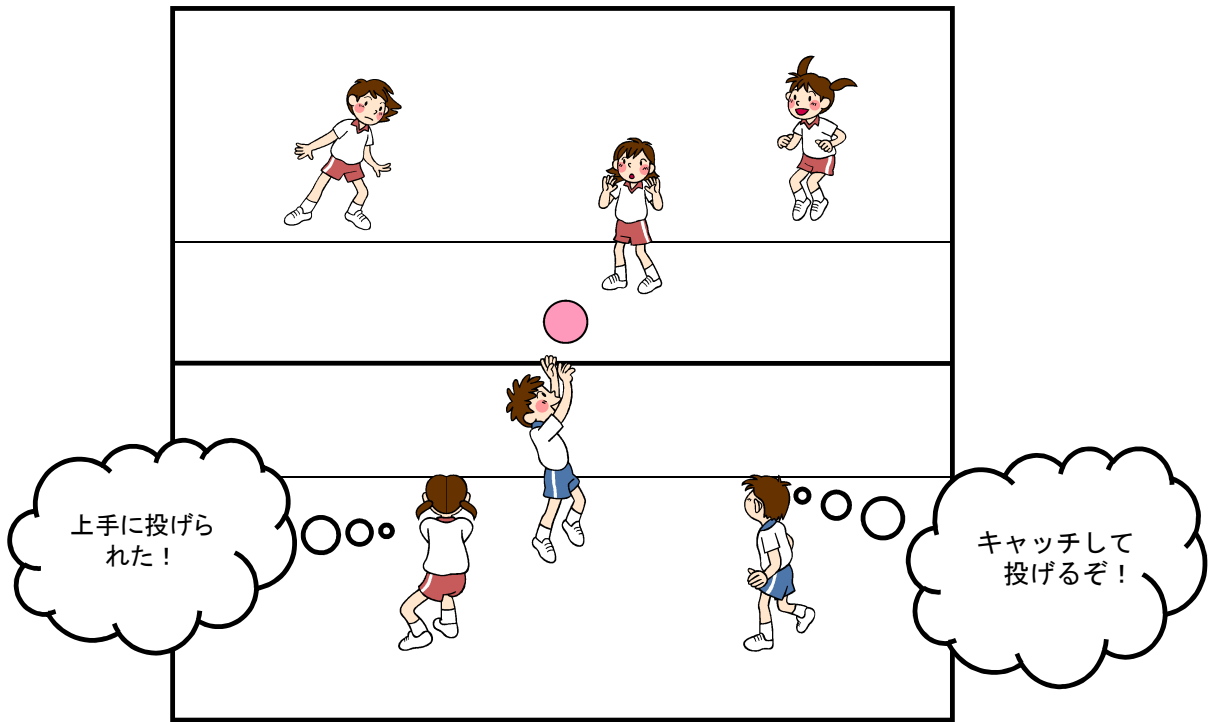


スリーキャッチバレーボール

ねらい	ラリーを続ける楽しさを味わう。
時間	1ゲーム 前半4分 後半4分
準備	バドミントンコート、ソフトバレーボール、得点板、ビブス、作戦カード



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①バドミントンコートを使用する。 ②ゲームに出場するのは3人とする。 ③ミスなどにより、プレーが切れるごとに、両チームともに時計回りにローテーションをする。 ④自分のコートからはじめる。 ふんわり投げ上げたボールを3回で相手コートに返球する。 ⑤得点は、3回で返球できたら2点、2回か1回だったら1点入る。 ⑥レシーブ（1回目）、トス（2回目）、アタック（3回目）は、すべてボールをキャッチしてもよい。ただし、ボールを持ってその場ら動かない。相手コートへの返球は両手で投げる。 ⑦レシーブ（1回目）は、ワンバウンドさせてもよい。 ⑧トスは下から投げ上げてよい。 ⑨1ゲーム前半4分、後半4分とする。
-----	---

「スリーキャッチバレーボール」の説明

1. 準備

- バドミントンコート ○ビブス
- ソフトバレーボール ○作戦カード
- 得点板

2. 「スリーキャッチバレーボール」の進め方

- ①これからラリーゲームを始めます。
このゲームは、チームで協力してボールをつなぎ、ラリーが続くことを楽しむゲームです。
- ②コートに1チーム3人ずつ入ってください。
- ③ボールが行ってかえってくることをラリーと言います。ラリーの途中にミスなどでプレーが切れたら、時計回りにローテーションをしてください。
- ④ゲームは、自分のコートから始めます。
はじめに、ボールを下からふんわり投げ上げます。
そのボールを3回で相手コートに返します。
- ⑤得点は、3回で返せたら2点入ります。
なるべく3回で打ち返すようにがんばりましょう。
2回か1回で返したら1点入ります。
相手に打ち返せなかったら、得点になりません。
- ⑥相手からきたボールは、3回で相手コートに返します。
- ⑦声をかけ合って、相手コートにボールを打ち返し、ラリーを楽しみましょう。
- ⑧ボールは、すべてキャッチしてから投げ上げていいです。
ボールを持っている人は、その場から動かないようにしましょう。
体の向きを変えたり、回転させたりすることはできます。
また、ボールを持っていない人は自由に動けます。
- ⑨ボールはレシーブ（1回目）の人だけワンバウンドさせてもいいです。
- ⑩1ゲームは前半4分、後半4分です。
時間内にたくさんラリーができるように、協力してがんばりましょう。

