

チームふらば～るボール

4人が4メートル離れて四角形を作り、ふらば～るをワンバウンドパスして、2分間で全員がキャッチに成功した回数がカウントされ合計数が記録となる。

人 数: 1チーム4人。

隊 形: 仲間との間隔を4m あけ、全員がふらば～るを1個ずつ持ち、スロー&キャッチしやすい向きで待機する。

用 具: ふらば～る大3個、小1個 ※右図参照

カウント: 全員がふらば～るのキャッチを成功することにカウント。
成功した回数が記録となる。



ふらば～る(大・小)

競技ルール

【基本ルール】

- ・ふらば～るを全員が持つ(一人だけふらば～る小を持つ)。
- ・審判の合図で、ふらば～る小を持つ人が、「せーの」の掛け声をかけ全員一斉にスロー開始。
- ・ふらば～るは反時計回りに、アンダースローでワンバウンドさせる。
- ・ワンバウンドしたふらば～るをキャッチする。
- ・ふらば～る小をキャッチした人は、全員がスロー出来る状態(元の位置に戻る)を確認して、「せーの」の掛け声をかける。
- ・投げ方は両手アンダースローとする。
- ・キャッチする際、ふらば～るが手のひら以外の部分に触れても良いが、ふらば～るが床についた場合はカウントされない。
- ・競技時間は2分間とする。
- ・1分経過したら、審判が「逆回転」のコールをするので、時計回りのスロー&キャッチでボールを送る。
- ・2分間に、4人が全員でキャッチを成功させた回数がカウントされる。
- ・キャッチの際、仲間に近づくなど位置を移動しても良いが、スローの際は相手と必ず4m以上離れる。

【アウト】

- ・スローの際、両手アンダースローしなかった時。
- ・スローの際、4m以上離れていなかった時。
- ・スローの際、ふらば～る小を持っている人が「せーの」の掛け声をかけなかった時。
- ・1分経過の「逆回転」コールに従わなかった時。

【審判法】

主審

- ・開始時に「よ～い、スタート」のコールを行う。
- ・アウトの判定を行う。失敗や失格行為などがあった時、笛などでアウトのコールを行う。
- ・競技実施中は、キャッチに成功した回数をカウントする。

副審

- ・スタートのコールと同時に競技時間を計測する。最後の10秒はカウントダウンを行う。
- ・アウトの判定を補佐する。
- ・1分経過する際に「逆回転」のコールをする。

審判員の位置

