

ソフトバレーボール



<ソフトバレーボールとは>

バレーボールから派生したスポーツで、4対4でバレーボールよりも柔らかいボールを使用します。福井県小浜市で始まり、1986年日本バレーボール協会が全国的な展開を決定し、生涯スポーツとして普及しました。

<ソフトバレーボールとバレーボールの違い>

	ソフトバレーボール	バレーボール
ボール	ゴム製 200g～220g	人工皮革 260g～280g
コート	縦13.4m 横6.1m (バドミントンダブルスと同じ)	縦18m 横9m
人数	4人	6人
得点	15点 3セットマッチ	25点 5セットマッチ

<ソフトバレーボールの魅力>

ボールが柔らかいので、当たっても痛くない、突き指などの怪我にもなりにくいといったプレー中の安全性が高く、ボールが苦手な女性、子供、初心者の方でも安心できます。バレーボールよりコートも狭く、4人制のためボールに触れる機会が多いのも特徴です。

- ・ファミリーの部→大人2人小学生以下2人
- ・トリムの部18歳以上の男女各2名(年齢で部門が分かれる)
- ・レディースの部→18歳以上と40歳以上

このように、年齢に合わせたチームごとになっている為気軽に大会にも出ることもできます。

<https://sposuru.com/contents/sports-trivia/soft-volleyball-rule/>