



暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 体調など崩されていませんか？ 熱中症予防には、体内の筋肉量が落ちない運動を心掛けるのが良いということなので、今回は、総合型クラブ天の架け橋～rainbow～の初心者向けメニュー・ビーチボールバレーを紹介させていただきます。

夏休みの機会ですので、お子様と一緒に、ご近所のお仲間と一緒に是非一度遊びにいらっしやいませんか？ 和気あいあいと会話を楽しみながら、良い汗を流しましょう♪



ビーチボールバレーのルール

- コートはバドミントンコートを使用し、ネットの高さは 1.8m です。
- 1チームの人数は 4 人となっていますが、rainbow では 3 人の場合もあれば 6 人の場合もあります。
- 打球を必ず 3 回で、またその 3 回は全て違う人がタッチして返すことになっていますので、4 人より 5 人、5 人よりも 6 人のチームの方がプレーしやすいと思います。
- 得点はラリーポイント制で一般的には 1 セット 9 点の 3 セットマッチ（デューズ有り）ですが、rainbow では 1 セット 11 点で、1 セットごとに対戦チームを変えて楽しんでいます。
- サーブは決められた場所からアンダーサーブを行います。その際、ネットインは認められませんが、サービスインゾーンという指定された場所以外に落ちた場合はアウトになります。

その他、細かいルールはその場でお伝えしますので、まずはボールを打ったり拾ったりを楽しんで下さい♪

日 時: 毎週日曜日・19:30～21:00 8月→ 2・9・16・23 9月→ 6・13
 場 所: 上宮津小学校
 参加料: 会員無料、非会員 子ども250円/回・大人500円/回
 持ち物: 体育館シューズ・タオル・水筒など



お問合せは、rainbow 事務局 Tel&Fax 0772-22-2607 まで

スポーツ復興じ助成事業