

フーバとはふくしバレー ふだんの 暮らしを しあわせにするバレーボールです。

健康になり お友達が増え 社会に奉仕するこは ともしあわせなことです。

フーバで健康:気分転換、ストレス解消、ダイエットに…

フーバでコミュニティ:仲間をつくって人生をたのしく…

フーバで地域福祉:しあわせづくりをお手伝い…

フーバに参加することが、あなたのそして周りの人達のしあわせづくりになります。

さあ あなたも フーバーになって医療費・介護費を抑え社会を明るくしましょう！

# あなたもフーバで



# しあわせになれます

## ルール

バドミントンのダブルスコートを使用

ネットの高さは2メートル15センチ

ボールは直径23.5センチのビニール製カラーボール

1チーム5人以上8名以内

競技者は4人对4人

ジャンケンでサーブ権を決める。

サーブは右前衛者がアンダーサブで相手コート(どこでも可)に入れる。

相手は3人で3回で返す。(1回とか2回はフォルト、同じ人が2回触れるものため)

3回で返らなかったときは、サーブ権者の得点

サーブは1人3回まで、このとき時計回りに1人ずつローテーションし、サーバーが変わる。

サーブを終えた人はコート外に出て、控えの人が右後衛に入る。

サーブが相手コートに入らなかったときはフォルト、ネットに触れたときも同様、相手方に

サーブ権が移ると同時に相手方の得点となる。

サーブ権を得たときは、時計回りに1人ずつローテーションする。

15点1セットマッチとする。ラリーポイント制(14対14の場合2点差がつくまで続行する。)

アタックは禁止とする。(アタックフォルト)

ホールディング、ドリブル、ネットタッチ等故意でなければとらない。

詳しくはネットで:フーバみんなの掲示板をご覧ください。 <http://8532.teacup.com/kikugawasyakyo/bbs>

# 第1回 静岡県フーバ大会参加者募集

とき 平成21年11月1日(日) 9:00～  
 ところ 菊川市民総合体育館



主催 静岡県フーバ協会(連絡先 0537-36-1300 浅井)

主管 菊川市フーバ協会(静岡県レクリエーション協会会員)

後援 静岡県教育委員会、静岡県レクリエーション協会、  
 菊川市、菊川市教育委員会

申込 1チーム5人以上8人以内、男女は問わない。大会当日50歳以上、ただし、競技者  
 1人までは50歳未満のものも認める。  
 チーム登録(500円/チーム)を原則とするが、個人参加(100円/人)も認める。当日集金  
 10月16日(金)までにFAXください。

FAX 0537-35-0300 チーム名 \_\_\_\_\_ 市名 \_\_\_\_\_  
 代表者氏名 \_\_\_\_\_ tel \_\_\_\_\_

	氏名	年齢		氏名	年齢
1			5		
2			6		
3			7		
4			8		

毎月 アプロス菊川主催により堀之内体育館で19時半から交流大会を開催しています。  
 参加費100円を持ってお出かけください。個人参加でどなたでもご参加いただけます。  
 21年度 9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、1月14日、2月10日、3月11日