第３４回クロスロードスポーツ・レクリエーション祭
種目別大会実施要項

ワンバウンドふらばーるボールバレー

１．．期　　日　　令和６年１１月１７日（日）受　付　午前８時３０分～
開会式　午前９時００分

２．会　　場　　鳥栖市民体育館（鳥栖市宿町９２６番地）

３．参加人数・構成

監督	年齢制限なし 男女混合	参　　加 チーム数	参加者 合　計
１	７名	１２	９６

（１）監督は選手を兼ねることができる。但し、監督が選手として出場する場合は、選手名簿にも必ず氏名を記載すること。
（２）参加チームは、各市町３チームとする。

４．実施上の規則及び競技規則
（１）実施規則
① クロスロードスポーツ・レクリエーション祭ローカルルールとする。
② コートはバドミントンダブルスコート（１３．４ｍ×６．１ｍ）とする。
③ ネットはソフトバレーボール用ネットを使用する。なお、アンテナを支柱の外側に設ける。
④ ルール及び反則（抜粋）
一　１セットラリーポイント制１１点先取の３セットマッチで２セット先取とする。
二　サーブは１回とし、アンダーハンドで行う。
三　タイムアウトは、１セット１回につき３０秒とする。
⑤ 試合球はふらばーる（大）を使用する。
⑥ 勝敗が同じになった場合の順位決定は、次の順序による。
１．当該チームの対戦成績　　２．セット率　　３．得失点率
⑦ ５人制。常時、男女各１名以上の構成とすること。

（２）競技方法
４チーム（３パート）によるリーグ戦を行う。

５．表　　彰
パート上位２チームまでを表彰する。

６．参加上の注意
（１）ユニフォーム等の服装については、原則として定めない。
（２）背番号及び胸番号は、主催者が準備したものを着用すること。
（３）試合中は、審判の指示に従い、スムーズな進行に協力すること。

クロスロード版ワンバウンドふらばーるボールバレー

１．概要

２つのチームが、一定のコート上でネットごしに変形ボール(ふらばーる)を打合う、バレーボール型のスポーツである。

軽い変形ボールを使用するため、スピードが遅く、突き指の心配がないので、ボールに恐怖心を持つことがない。

また、ボールの飛ぶ方向に意外性があり、予想がつきにくくゲームをおもしろくしている。

２．要項

（１）コート

（バドミントンダブルス用コート）とし、バドミントンのショートサービスラインをアタックライン・サービスラインとする。

（２）支柱・ネット

支柱及びネットは、ソフトバレー用とし、その高さは２ｍとする。

支柱の外側にアンテナを設置する。

（３）ボール

ボールはふらばーる（大）直径６０ｃｍを使用する。

（４）チーム

男女混合５名以上～７名で構成する。

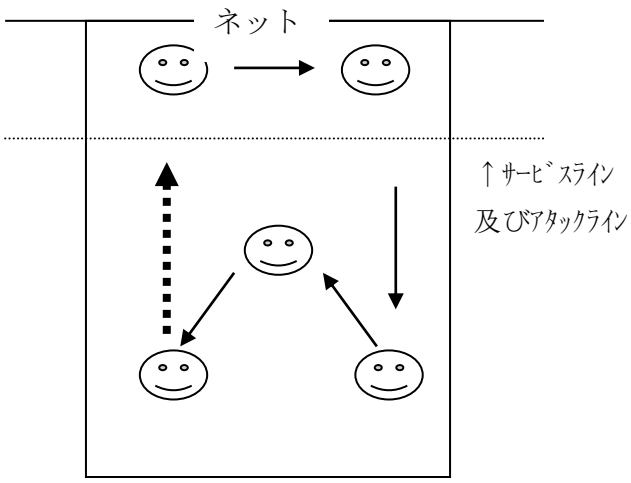
ただし、コート内の競技者は５名とする。

交代は、１セット４回までとする。

（５）競技方法

競技は、１セット１１点先取の３セットマッチとし、２セット先取したチームを勝者とする。

「ジャンケン」により勝者がサーブかコートを選択する。サーブ権を得たチームは時計回りの方向へ１つずつ移動（ローテーション）を行う。



（６）サーブ

ローテーションでコートの中央にきた人がサーブを行う。

サーブはサービスラインより後ろから打ちその回数は１回とする。

ネットインはアウトとし、相手に追加点とサーブ権が移動する。

（7）プレー

サーブレシーブは、床にワンバウンド後レシーブし、その後ノーバウンドで相手コートに計３回以内で返す。３回で返す場合は、必ず異なる人の手を経て相手コートに返す。また、相手コートから返ったボールも必ずワンバウンド後にレシーブし、同様に計３回以内に返す。ただし、ワンバウンドしたボールがネットに触れた時は、ネットをはなれて床に着く前にレシーブをする。３回目にボールがネットに触れて、自分のコートにきた時に限り、あと１回のプレーが許される。

４回で返す場合も、必ず異なる人の手を経て相手コートに返す。

（8）得点

得点は、ラリーポイント制でデュースはなしとする。

（9）反則

タッチネット、オーバーネット、ドリブル、ホールディング等は、９人制バレーボールに準じて行うが、特にアンダーハンドパスについては制限しない。

肩より上から打つサーブは反則とする。

アタックラインより前でジャンプしてのアタックは反則とする。

アタックラインより後ろでジャンプした場合、着地がアタックラインを踏む、または越えると反則となる。

(10) タイムアウト

監督または主将は、１セット１回（３０秒）のタイムアウトをとることができる。

第３４回クロスロードスポーツ・レクリエーション祭

種目別大会実施要項

ラージボール卓球

１．期　　日　　令和６年１１月１７日（日）　受　付　午前８時３０分～
開会式　午前９時００分

２．会　　場　　基山町総合体育館（三養基郡基山町大字宮浦 666 番地）

３．参加人数・構成

監督	３５才以上				参　加 チーム数	参加者 合　計
	男	女	ダブルス	交代員		
１	２	２	２	１	１２	９６

（１）監督は選手を兼ねることができる。但し、監督が選手として出場する場合は、選手名簿にも必ず氏名を記載すること。
　チーム編成は、男子２人、女子２人及びミックスダブルス選手２人とする。但し、ミックスダブルスについては、女子ペアでの参加を認める。
（２）選手はシングルスとミックスダブルスに重複して出場できない。なお、重複して出場する場合、当該チームはオープン参加とする。また、交代員については性別を問わない。
（３）参加チームは、各市町３チームとする。

４．実施上の規則及び競技規則
（１）実施規則
日本卓球協会の現行「ラージボール卓球ルール」を準用する。
（２）競技方法
① ４チーム（３パート）によるリーグ戦とする。
② １マッチ３ゲームとし、２ゲーム先取した方を勝ちとする。
③ １ゲームは、１１点先取した方が勝ちとなる。
双方の得点が１０対１０になった場合は、２点差がつくまでゲームを行う。
④ ４人のシングルスと１組のミックスダブルスによる対抗戦とし、３勝しても最後まで行う。
⑤ 試合順は、男子→女子→ミックスダブルス→男子→女子選手とする。
⑥ 勝敗が同じになった場合の順位決定は、日本卓球協会の現行「ラージボール卓球ルール」を準用する
⑦ 記録は、２人１組（相互審判）で行う。
⑧ 各試合前に選手の変更を認める。
⑨ 試合球は主催者が準備した物（試合球はニッタク）を使用するものとする。

５．表　　彰
パート上位２位までを表彰する。

６．参加上の注意
（１）ユニフォーム等の服装については、原則として定めない。
（２）ラケットは参加者が持参すること。
（３）試合中は、審判の指示に従い、スムーズな進行に協力すること。

第３４回クロスロードスポーツ・レクリエーション祭
種目別大会実施要項

室内ペタンク（ニチレクボール）

１．　期　　日　　令和６年１１月１７日（日）　受　付　午前８時３０分～
　　開会式　午前９時００分
２．　会　　場　　小郡市体育館　（小郡市大板井２７９番地１）

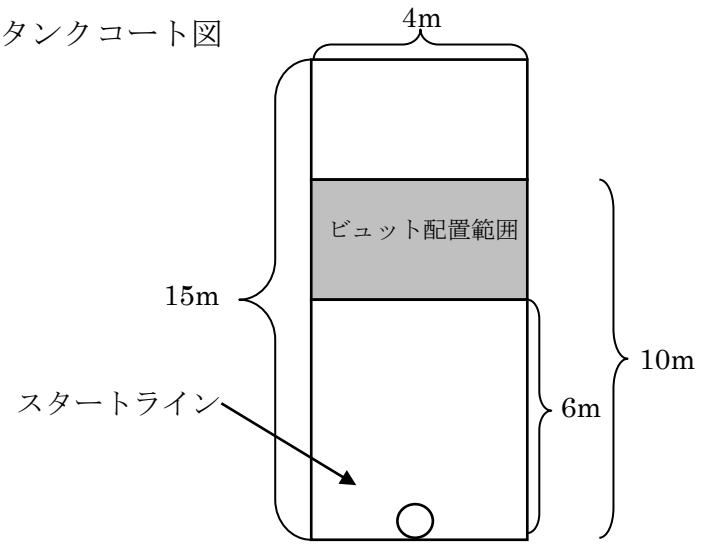
３．　参加人数・構成
（１）チーム編成は、１チーム３人～６人までとする。（年齢性別は問わない）
（２）参加チームは、各市町５チームとする。
（３）監督は選手を兼ねることができる。但し、監督が選手として出場する場合は、選手名簿にも必ず氏名を記載すること。

４．　実施上の規則及び競技規則
（１）実施規則
① 公益社団法人日本ペタンク・ブール協会の制定「ペタンク競技規則」を準用する。
② コートは４ｍ×１５ｍとする。投球サークルは、コート内のスタートライン中央に接するように配置する。
③ ビュットは、スタート地点のサークル内から６ｍから１０ｍの範囲内に投げることとする。ただし、ビュットが６ｍ以下または１０ｍ以上で止まったときは無効とし、相手チームが任意の箇所にビュットを置くこととする。
④ ボールの投げ方は自由とする。
⑤ 対戦方式は、３人対３人のトリプルス戦とし、１人の持ちボールは２個とする。
⑥ 試合中の選手の交代は認めない。
（２）競技方法
① 試合は、５メーヌ終了時の総得点で勝敗を決める。
② ４チーム（５パート）によるリーグ戦を行う。
③ 各パートの順位は、勝率、得失点差、当該チームの対戦成績の順で決定する。
④ １セットの投球数は、１人２投とする。

５．　表　　彰　　パート上位２チームまでを表彰する。

６．　参加上の注意
（１）ユニフォーム等の服装については、原則として定めない。
（２）試合中は、審判の指示に従い、スムーズな進行に協力すること。

ペタンクコート図



第３４回クロスロードスポーツ・レクリエーション祭
種目別大会実施要項

スポンジテニス

１．　期　　日　　令和６年１１月１７日（日）　受　付　午前８時３０分～
開会式　午前９時００分

２．　会　　場　　久留米市みづま総合体育館（久留米市三潴町玉満２５９３－１）

３．　参加人数・構成

監督	男	女	交代員	参加 チーム数	参加者合計
１	２	２	２	１６	１１２

（１） 監督は選手を兼ねることができる。但し、監督が選手として出場する場合は、選手名簿にも必ず氏名を記載すること。
（２） チーム編成は、１チーム４人～７人までとする。（年齢は問わない）
（３） 参加チームは、各市町４チームとする。
（４） 種目を２クラスとする。
①オープンクラス（年齢無制限）
②シニアクラス（６０歳以上）
＊各クラスの参加チーム数の上下限は設けない。
例）Ａ市→オープン１チーム、シニア３チーム　ＯＫ
Ｂ町→オープン４チーム、シニア０チーム　ＯＫ
（申し込み状況で偏りが著しい場合は、種目変更の依頼をする場合があります。）

４．　実施上の規則及び競技規則
（１）実施規則
クロスロード版・スポンジテニスルールによる。

（２）競技方法（申し込み状況により変更になる可能性があります。）
① ４チーム（４パート）によるリーグ戦を行う。
② 試合出場はミックスダブルス（男女混合）もしくは女子ダブルスとする。
③ 試合は１セット１５点先取とし、２セット行う。

（３） パートの順位の決定
勝敗（○勝×敗△分）、セット数、得失点差、代表によるジャンケン１回の順で決定する。

（５） 用具
競技に使用するラケットの長さは「５５ｃｍ」以下とする。

５．　表　　彰　　各パート上位２チームまでを表彰する。

６．　参加上の注意
（１）ユニフォーム等については原則として定めない。
（２）試合中は、審判の指示に従い、スムーズな進行に協力すること。
（３）試合球は直径 9cm（令和 5 年度大会と同じ）を使用します。事前に事務局で貸し出しをしますので練習で必要な場合はお申し出ください。

クロスロード版・スポンジテニスルール

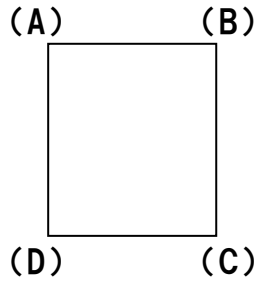
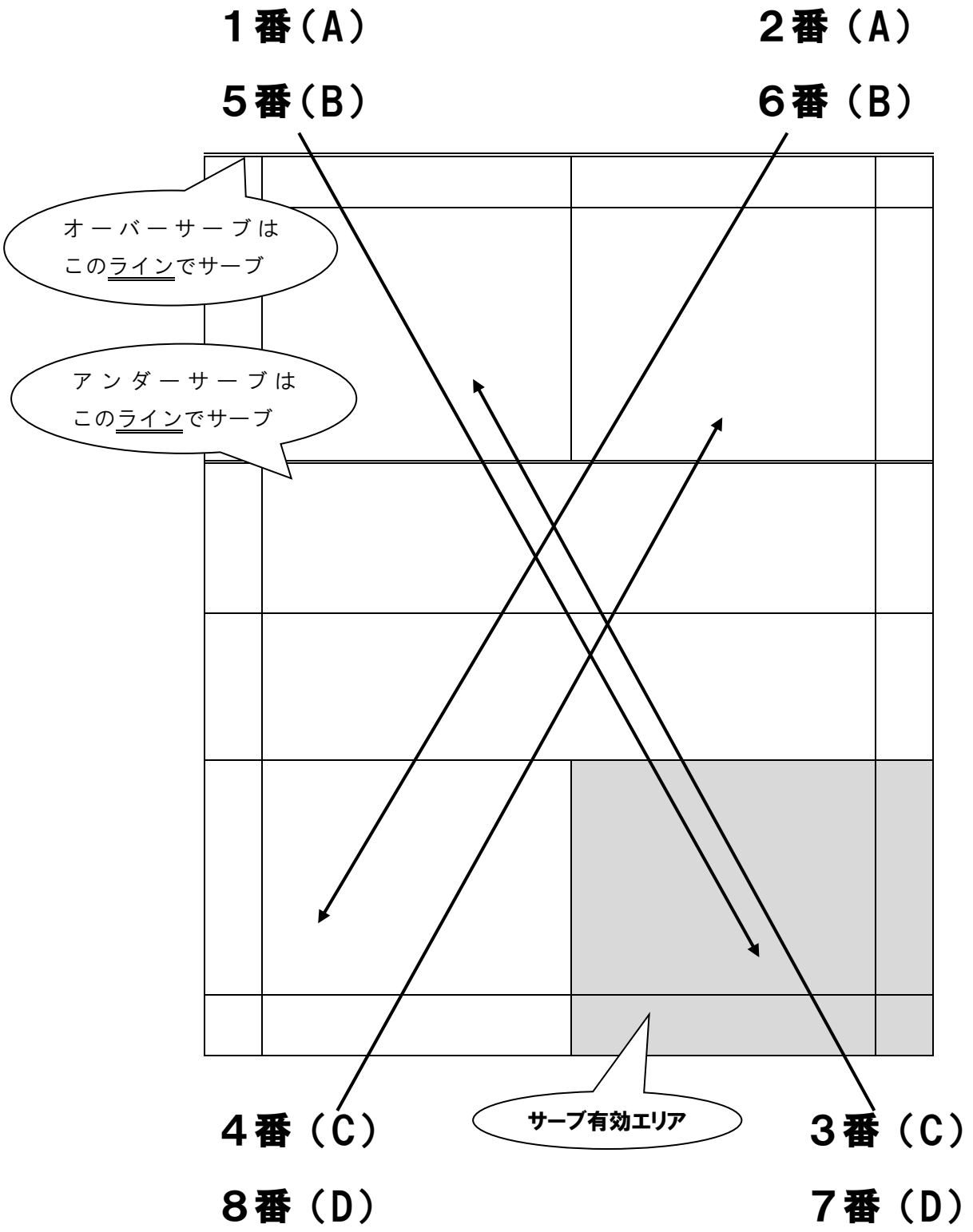
●用　　具：Jr 用テニスラケット（長さ 55ｃｍ以下）
●ボ ー ル：スポンジボール（直径 9cm のボールを使用する）
●服　　装：汗を吸収しやすいもの
●シューズ：室内用運動靴
●コ ー ト：バドミントンコート（ダブルスコート・13.4m×6.1m）
●ネ ッ ト：バドミントンネット
●高　　さ：バドミントンネット幅を参考に（床より 80ｃｍ）

持ち方・打ち方は基本的には自由　※ただし、サーブはノーバウンドで行う
[おもな打ち方]
・ワンバウンドで打つ ＝ グランドストローク（フォアハンド・バックハンド）
・ノーバウンドで打つ ＝ ボレー（フォアハンド・バックハンド）
・高いボールを打つ　＝ スマッシュ
・ゲームのはじめ　　＝ サーブ（オーバーサーブ・アンダーサーブ）

ルール（初級者用）

① サーブはコートの対角に入れる
② オーバーサーブ・横打ちはコートの後ろから、アンダーサーブは前（コート内ショートサーブライン手前以内）から、ショートサービスラインより後方に入れる。
③ サーブは右から１回、左から１回。それぞれ２度のチャンス（ファーストサーブ、セカンドサーブ）
④ サーブの順番はジャンケンで（ＡＢ対ＣＤならば、A⇒C⇒B⇒Dとなります）別図参照
⑤ レシーブは必ずワンバウンドしてから打つ
⑥ レシーブは右側・左側を２人で決め、そのゲームの間交替は不可
⑦ 点数は１５点先取制。１チーム２セット。
⑧ はじまりはジャンケンでサーブ・レシーブ・場所を選択する試合の方法
　ア）リーグ戦（１パート４チーム・４パート）別表参照
　イ）各チームミックス（男女混合）２組つくる。
　ウ）勝敗の決定について
　　●チーム同士の対戦では・・・１セット１５点とし２セット行う。
　　　１セットずつ取り合った場合は引き分けとする。
　　●リーグ内での対戦では・・・①勝敗（○勝×敗△分）②得セット数③得失点差
　　　④代表によるジャンケン１回

○ サ ー ブ の 順 番 図



選手４名が始めにこの位置にいるとすると