

中央市軽スポーツ普及会

- ◇主 催 中央市スポーツ推進委員協議会
- ◇開 催 地 玉穂南小学校体育館
- ◇開 催 日 令和8年 9月19日（土）
- ◇集合場所 中央市玉穂南小学校 駐車場
集合（受付） 8：45
開会式 9：00
終了は 11：00 を予定しております。
- ◇募集人員 30名程度
- ◇参 加 料 無料
- ◇持 ち 物 室内履き、動きやすい服装、飲み物
- ◇内 容 「ファミリーバドミントン」と「さいかつボール」を使用した軽スポーツを実施する予定です。
大人から子供まで楽しめる内容となっております。
皆様のご参加お待ちしております。
- ◇申込方法 ※中央市役所生涯教育課に電話、または、メールにて申し込みしてください
※先着順となりますのでご了承ください。
- ◇申込期間 令和8年 9月 1日（火）8：30 ～
9月15日（火）16：00まで
（受付は土・日・祝を除く）
- ◇申 込 先 ●中央市役所 教育委員会生涯教育課



教育委員会 生涯教育課 社会体育担当
TEL 274-8522 FAX 274-7132
Mail: skyouiku@city.chuo.yamanashi.jp

【さいかつボールとは】

埼玉県東部で考案されたニュースポーツで、バレーボールに似たルールで、バドミントンコートを使用し、1チーム5人でプレーします。

特徴的なのは、おにぎり型のボール「フラバー」を使用することと、相手チームからのボールは必ずワンバウンドさせてからレシーブするというルールです。



さいかつボールの主なルール:

コート：バドミントンコートを使用します。

チーム人数：1チーム5人で構成されます。

ボール：おにぎり型のボール「フラバー」を使用します

。

レシーブ：相手チームからのボールは、必ずワンバウンドさせてからレシーブします。

得点：ラリーポイント制で、1セット15点先取で2セットを先取したチームが勝ちとなります。

さいかつボールは、そのユニークなボールと、バレーボールのルールに似た親しみやすいルールで、幅広い年代で楽しむことができるスポーツとして人気があります。

【ファミリーバドミントンとは】

ファミリーバドミントンは、バドミントンのコートとネットを使用し、前衛1人、後衛2人の3人1組でプレーするスポーツです。サービスは必ず下から打ち、サーブ権を持つ人は後衛の右側の人が務めます。サーブは相手コートでサービスラインを越えるように打ち、レシーブは後衛の右側の人が受けます。シャトルは2回以内に相手コートに返しますが、1人が続けて2回触れることはできません。スマッシュは禁止です。

ファミリーバドミントンの主なルール

コート：バドミントンダブルスコートを使用します。

人数：1チーム3人（前衛1人、後衛2人）でプレーします。

サーブ：必ず下から打ちます（ボールが腰より下）。
サーブを打つ人は後衛の右側の人が務めます。
サーブは相手コートの向かって左側でサービスラインを越えるように打ちます。
サーブ権は、得点が入るごとに時計回りに移動します。
レシーブは後衛の右側の人が受けます。

ラリー：後衛はサービスラインより前で打つことはできません。
前衛はコート内を自由に動けます。
シャトルは2回以内に相手コートに返しますが、
1人が続けて2回触れることはできません。
スマッシュは禁止です。

得点：1セット15点先取で、
2セットを先取したチームが勝ちです。
14点オールになった場合は、
2点差をつける必要があります。



ファミリーバドミントンは、バドミントンをより手軽に楽しめるようにアレンジされたスポーツで、子供から高齢者まで幅広い年齢層で楽しむことができます。