

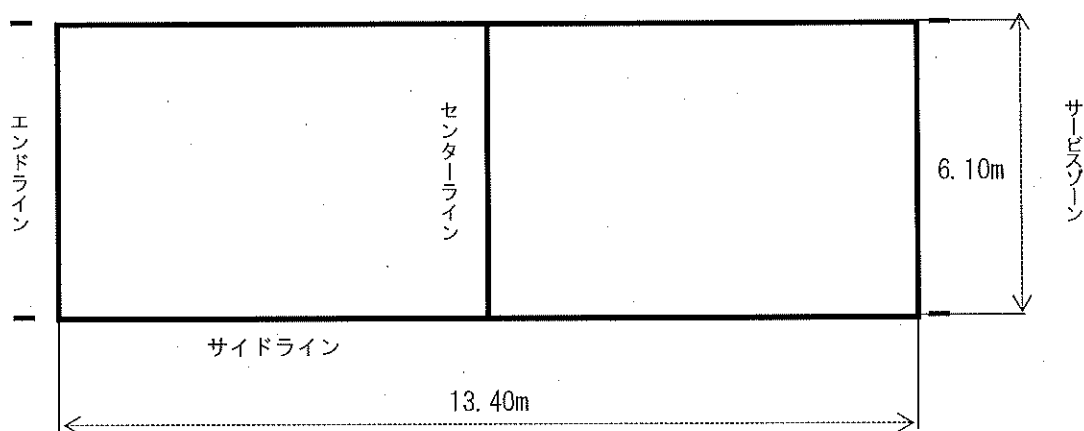
ソフトバレーボール おもな競技規則・ルール

ここに記載されている競技規則・ルールは、(公財)日本バレーボール協会制定のソフトバレーボール競技規則からおもな事項を抜粋し、簡単に記載しています。
詳細については、(公財)日本バレーボール協会制定のソフトバレーボール競技規則をご覧ください。

I. 施設と用具

1. コート

- 1) コートは 13.40m×6.10m の広さを持つ長方形。最小限 2m の幅の長方形のフリーゾーンによって囲まれる。
- 2) コートは 2 本のサイドラインと 2 本のエンドラインによって区画され、ネットの真下に両サイドラインを結ぶセンターラインを引き、コート 2 等分する。
- 3) 全てのラインの幅は 4 cm で、サービスゾーンを区画するライン以外はコート内に含まれる。



2. ネットおよび支柱

- 1) 幅 80 cm のソフトバレーボール用ネットを用い、ネットの高さは、2m。バトミントン用ネット、又はソフトバレーボール用ネットを使用する。

3. ボール

ボールは、ゴム製で重さ 210g±10g、円周 78 cm±1 cm の公益財団法人日本バレーボール協会制定のソフトバレーボールを使用する。

II. チーム

チームは、監督 1 人、キャプテンを含む選手 4 人と、4 人以内の交代選手で構成される。

監督は、選手を兼ねることができる。

競技はすべて4人で行われるが、その4人の年代、性別の組合せは自由とする。

Ⅲ. 試合の準備と進行

1. キャプテンのトス

公式ウォームアップに先立ち、両チームのキャプテン立ち会いのもとトスを行う。トスに勝ったチームキャプテンは、サービス権またはコート of のいずれか一つを選ぶ。

最終（第3）セットが行われる場合、主審はもう一度トスを行う。

2. チームの公式ウォームアップ

試合開始前に、試合が行われるコートでネットを使って、それぞれ3分間の公式ウォームアップをすることができる。

なお、両チームのキャプテンが、同時に公式ウォームアップをすることに同意した場合は、両チーム合同で6分間することができる。

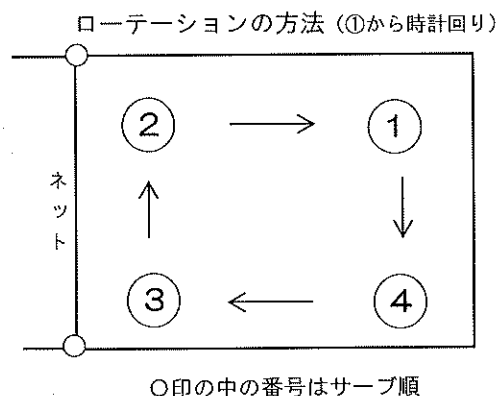
3. 選手の位置とローテーション

1) サーバーがボールを打った瞬間に両チームは、サーバーを除いてバックの選手は対応するフロントの選手同士は、それぞれ自分のポジションのサイドライン近くに位置していなければならない。ただし、バックの選手が対角となるフロントの選手より前方に位置しても反則とはならない。

2) サービスを打たれた後は、どのように移動してもよい。（ただし、相手チームのコートの中に入るなどは不可）

3) サービスをレシーブするチームがサービス権を得たとき、そのチームの選手は、時計回りに一つずつ位置を移動（ローテーション）する。

4) ローテーション順は、そのセットを通じて変更することはできない。



4. 競技の中断

1) タイムアウト

各チームは、1 セットにつき最大 2 回のタイムアウトが認められる。タイムアウトは 1 回につき 30 秒間。また、タイムアウトは連続して要求することができる。

2) 選手の交代

各セットの選手交代は 4 回（4 人）以内。交代選手は、1 セットに一度だけスターティングメンバーと交代して競技に参加できるが、再度交代する場合は、同じ選手としか交代できない。

5. コートの交替（コートチェンジ）

1) 第 1 セットの終了後、チームはコートを交替する。

2) 最終（第 3）セット、一方のチームが 8 点に達した時は直ちにコートを交替する。選手の位置は交替時のまま。

IV. 得点、セットおよび試合の勝者

1. 試合は 3 セットマッチとし、2 セットを先取したチームがその試合の勝者となる。
2. 一つのセットは、最小限 2 点差をつけて先に 15 点を取ったチームがそのセットの勝者となる。14 対 14 の同点になった場合は、2 点リードに達するまで試合は続行される。ただし、17 点で試合は打ち切れ、17 点を先取したチームが 1 点差でもそのセットの勝者となる。
3. 負傷などで選手交代が正規にも、例外的にもできない場合には、その選手に 3 分間の回復のためのタイムアウトが与えられる。回復しない場合には、そのチームは失格となり次のセットの開始時に回復していない場合には、その試合は没収される。
相手チームに対しては、そのセットまたはその試合の勝者になるために必要な点数が与えられ、失格になったチームのそれまで得た得点は生かされる。

V. プレー上の動作と反則

1. サービス

サービスとは、サービスゾーン内からバックライトの選手が、片手の手または腕でボールを打ち、インプレー状態にする行為である。

- 1) 第 1 セットおよび第 3 セットの最初のサービスは、トスの結果サービス権を得たチームが行う。
- 2) 第 2 セットの最初のサービスは、第 1 セットで最初にサービスを行われなかったチームによって行われる。
- 3) ラリーに勝ったチームがサービスチームであれば、前にサービスした同じ選手がサービスを行う。
- 4) サービスをレシーブしたチームがラリーに勝った場合は、サービス権を得てローテーション

ョンして、バックライトに位置した選手がサービスを行う。

- 5) サービスは1回とする。
- 6) サーバーは、ボールを打った瞬間、あるいはジャンプサービスをするため踏み切ったときコート（エンドラインを含む）やサービスゾーン外のフリーゾーンに触れてはならない。

2. ボールへの接触

- 1) チームは、ネットを越えてボールを返すために、ブロックへの接触を除いて最大限3回プレーすることができる。
- 2) 選手は連続して2回ボールに触れることができない（ブロックを除く）
- 3) ボールは、身体の中のどの部分に当たってもよい。
- 4) ボールは、明瞭に打たなければならない。身体の一部で静止させたり、つかんだり、投げたてはならない。

3. アタックヒット

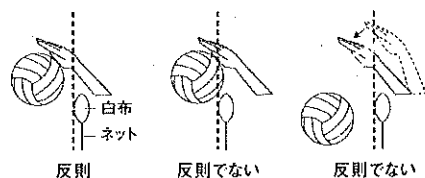
サービスとブロックを除き、ボールを相手チームに向かって送ろうとするすべての動作は、アタックヒットとみなされる。

4人の選手は、どの位置にいるときでも、味方のプレー空間内であればどのような高さからでもアタックヒットを行うことができる。

4. ブロック

ブロックとは、選手がネットに接近して相手チームから送られてくるボールをネットの上端より上方で阻止する行為をいう。

- 1) 4人の選手は、どの位置にいるときでも相手のプレーの後、ブロックすることができる。ただしオーバーネットは許されない。その基準はボールと手（身体）の接触点で判定される。
- 2) 相手チームがサービスしたボールをブロックすることは許されない。
- 3) ブロック後の第1回目の接触は、ブロックのときボールに触れた選手を含めて誰にでも許される。（ブロックワンタッチは、1本目と数えない）



5. ボールインとボールアウト

ボールイン：ボールが、コート区画線を含むコート内の床に接触したとき。

ボールアウト：

- ①ボールが、コート区画線の完全な外側の床に接触するかコート外の物体に触れたとき。
- ②ボールが、アンテナのみに触れたとき。
- ③ボールが、アンテナの外の空間を通過したとき。
- ④ボールが、ネット下方の空間を完全に通過したとき。

6. プレー上の反則

- 1) サービスを打った瞬間、あるいはジャンプサービスをするため踏み切った時にコートやエンドラインに触れたとき。 フットフォルト
- 2) サーブ順を間違えたとき。 サービス順の誤り
- 3) サーブが打たれた瞬間に、それぞれのコート内でローテーション順に位置していなかったとき。 アウトオブポジション
- 4) サービスしたボールが、
 - ①ネットやサーバー側の選手に触れたとき。
 - ②サーバー側のコート内の床に接触したとき。
 - ③ボールアウトになったとき。 サービスフォルト
- 5) 相手チームがサービスしたボールをネット上端より完全に高い位置からアタックヒットして完了したとき。 アタックヒットの反則
- 6) 相手チームがサービスしたボールをブロックしたとき。 ブロックの反則
- 7) 相手コートへ打ち返すためにボールの接触(ブロックを除く)が最大限3回を超えたとき。 オーバータイムス
- 8) 明らかにボールが止まるようなプレーがあったとき。 ホールディング
- 9) ブロックを除き、同一選手が明らかに2度つづけてボールに触れたとき。 ドリブル
- 10) インプレー中にネットやアンテナに触れたとき。 タッチネット
(インプレー中に支柱に触れても OK)
- 11) ネットを越えて相手コート内にあるボールに触れたとき。 オーバーネット
- 12) センターラインを完全に超えて相手コートに触れたとき。 パッシングザセンターライン
- 13) ①ボールがコート外の物体やネット上方のアンテナのみに触れたとき。
(ネット上端の水平帯以下の支柱は、OK)
 - ②ボールが区画線の外側であるとき。
 - ③ボールがネット上部の許容空間外を通過したとき。
 - ④ボールがネット下方の空間を完全に通過したとき。
- 14) 両チームが同時に反則したとき。 ダブルファウル
- 15) 相手チームのプレーを妨害する行為があったとき。 インターフェア