

# ヘルスバレーボール

## レクリエーションルール

- ★人数は、1チーム4人から6人とし、相手チームと合わせなくてもよい。チーム内男女比率自由。
  - 交代は、主審の判断により適宜できる。インプレー中はだめ。
- ★コートは、バドミントンコートのダブルス用のラインを使用する。
  - 示して確認をする。
  - ラインの上方延長上にボールがかかっていたらインとする。
  - 着地地点ではない。
- ★ジャンケンでサーブかコートを決める。
- ★サーブは右前の人が行い、自分のチームに得点が入ったら時計まわりにローテーションをする。
  - 1人が2回続けてはいけない。※注意のみ
- ★サーブは、サービスラインの内側から投げ入れる。
  - ボールをつかんではいけない。※注意のみ
  - ジャンプサーブは不可とする。※注意及び相手チームに1点。
- ★サービスがネットに触れて相手コートに入ってもOK。ゲームは続行する。
- ★ボールは2回～5回で自分のコート及びサイドでパスをしてから返球する。
  - 1回で返球してしまった場合は相手方の得点となる。
  - 選手のからだのどの部位にボールが触れてもよい。
  - 但し、ボールを抱えこんではいけない。（ホールディング）
- ★同一人物が続けてボールに触れることはできない。（ドリブル）
  - 但し、2人以上で同時にボールに触れた場合はその限りではない。ボールがネットに当たってはね返ってきた場合のみ続けて触れることができる。（ネットボール）※2回～5回
- ★オーバーネット、タッチネット、パッシングセンターラインは主審の判断により危険性が無い及び相手チームと接触しなければOK。
- ★判断のつかないジャッジやプレーが中断したときは、再プレーとする。
- ★ゲームは8分制の1セットマッチで行う。
- ★いかなる場合も主審への抗議は認めないものとする。