



Japan  
HealthVolleyBall  
Federation

日本ヘルスバレーボール連盟

# 日本ヘルスバレーボール連盟 公式ルールブック

初 版：2002年5月1日

第2版：2004年3月4日

第3版：2005年7月10日

第4版：2013年8月1日

# I. 施設と用具

## 1. 競技場(第1図)

競技場には、コートおよびフリー・ゾーンが含まれる。

競技場の表面から最低 7m の高さで、フリー・ゾーンの中にはネット、支柱、審判台を除き、一切の障害物があってはならない。

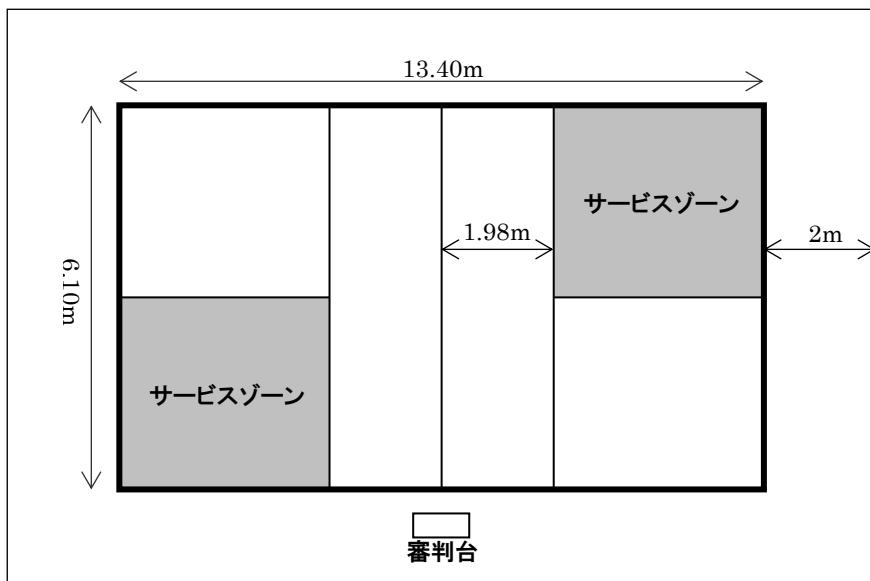
また、競技場は凹凸が無く水平であり、荒れていたり滑りやすい表面であってはならない。

### (1) コート

- ① コートは、13.40m×6.10m の広さを持つ長方形であって、最小限 2m 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る。また、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、コートを 2 等分する。
- ③ コートは、第 1 図のような大きさと名称をもつ各ゾーンに区画される。
- ④ サービス・ゾーンは、センター・ラインの 1.98m 後方に引かれたサービス・ラインと、2 本のサイド・ラインとエンド・ラインに囲まれた範囲の中心からネットに向かって右側に設けられる。
- ⑤ 全てのラインの幅は 4cm で、コート内に含まれる。それらのラインは明るい色で、床や他の競技用ラインとも異なる色で無ければならない。

### (2) ネットおよび支柱

- ① ネットの高さは 2m とし、幅 80cm のソフトバレーボール用ネットを用いる。
- ② 支柱は、バドミントン用のものに延長ポール(金属製またはプラスチック製)を繋いで使い、両サイド・ライン上にその長さを 2 等分する位置に立てる。
- ③ アンテナは用いないものとする。



第1図

(注解)

- ①コートはバトミンントンのダブルス用コートのラインを利用してもよい。但し、バトミンントンコートはセンターラインが無いいため、幅 4cm 程度のテープ等で付線する。
- ②ネットは、バトミンントン用のものを使用してもよい。
- ③審判台は、0.70～1m の高さのものが適当で、一方の支柱から 50cm 程度離して置く方が判定しやすい。

2. ボール

ボールは日本ヘルスバレーボール連盟が認定した、株式会社アカバネ社製の「ヘルスバレーボール」を使用する。厳密な大きさおよび空気圧は規定しない。

## Ⅱ. チーム

### 1. チームの構成

チームは4人から6人で任意とし、対戦相手に合わせる必要はない。  
但し、男性は1チーム3人までとする。

尚、試合開始前に登録メンバーの確認を行い、確認が取れなかった競技者はその試合には出場できない。

また、公式戦の場合は控え選手も含め、ゼッケンの付番もしくはゼッケンつきユニフォームの着用を義務づける。

(注解)

①試合中、ユニフォーム以外の着用は禁止とする。

(禁止される装身具例…ジャンパー、手袋、タオル、時計等)

尚、汗拭き目的のリストバンドは可。タオルもユニフォーム内に隠れていけば可とする。

## Ⅲ. 試合の準備と進行

### 1. サービス権またはコートを選択

主審は、両チームのキャプテンにトスを行わせ、勝ったチームのキャプテンは、サービス権またはコートのいずれか1つを選択出来る。  
決定後、試合開始までウォーミングアップをすることが出来る。

### 2. 競技者の位置とローテーション(第2図)

(1) 競技者はサービスが投擲されるまでは正規の位置にいないてはならない。

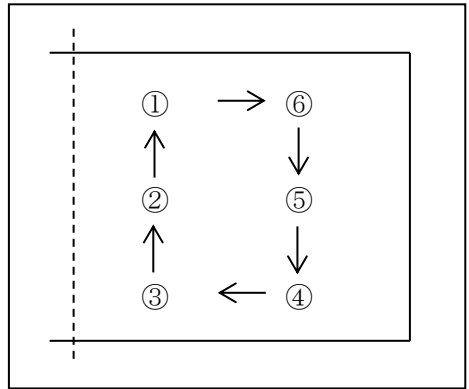
(注解)

①前衛2人から3人、後衛2から3人で任意に決めてよいが、試合中に変更することは出来ない。

(2) サービスが行われた後はどのように移動してもよい。

(3) ローテーションは、得点を得た時に時計回りに1つずつ位置を移動する。またローテーションミスは、アウト・オブ・ポジションの反則となり相手

チームに1ポイント加点される。



第2図

(注解)

- ① サービス側がローテーションミスの場合、正当サービス者のサーブミスとし、ポジションを戻してからゲームを再開する。  
尚、相手側に1ポイント加点、相手チームのサービスで再開する。
- ② ディフェンス側がローテーションミスの場合、相手側に1ポイント加点、サーバーはローテートしゲームを再開する。  
尚、ディフェンス側は正当ポジションに戻して再開する。
- ③ アウト・オブ・ポジションで反則を取られた場合のみ、キャプテンを通じ審判に正当ポジションの確認を行うことができる。

### 3. 競技中断の要求

#### (1) タイム・アウト

各チームとも不慮の事故(競技者のケガ等)を除き如何なる場合もタイムアウトの要求は認められない。

## (2) 競技者の交代

競技者の交代は1セット2回までとする。また、1度コート外に出た競技者はセット終了時までコートに戻ることは出来ない。

如何なる場合もⅡ-1の条件を満たしていなければならない。

## (3) 要求の方法

競技者の交代の要求はボールがデッドの時、サービス許可の吹笛前に、キャプテンが主審にその旨を告げ、許可を得た後に交代する。

## 4. コートの交換

1セット終了時にはコートの交換をしなければならない。

## IV. 得点、セットおよび試合の勝者

### 1. 試合の勝者

試合は3セット・マッチとし、2セット先取したチームが試合の勝者となる。

### 2. セットの勝者

1つのセットは先に15点先取したチームが勝者となる。但し、3セット目は7点先取したチームが勝者となる。

### 3. 得点の方法

相手チームがサービスや返球に失敗したり、または他の反則を犯したりした時は、ラリーに勝って1点を得る。また、サービス権も得る。

### 4. セット(試合)の没収

負傷などで競技者が正規にも例外的にも競技を続行出来ない状態となり交代競技者がいない場合には、そのチームは失格となり、そのセット(またはその試合)は没収される。その際、両チームのそれまでの得点は生かされる。

## 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(第1図参照)内から、フロント・ライトの競技者がボールを持ち相手コート内に投げ入れ、イン・プレーにする行為である。

#### (1) セットの最初のサービス

第1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。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なかったチームによって行われる。第3セットのサー

ビスは第2セットに負けたチームによって行われる。

## (2) サービス順

サービスはローテーションに従い行われる。各セットの最初のサービス後、ラリーに勝ったチーム(得点したチーム)がサービス権を得てローテートし、フロント・ライトに位置した競技者がサービスを行う。但し、各セットの最初のサービスを行わなかったチームが最初にサービスを行う時はローテートせずにサービスを行う。

## (3) サービスの実行

- ① 同一競技者が連続してサービスを行うことは出来ない。
- ② ボールがネットに接触した場合もプレーは続行される。
- ③ サービス時、両足が床面から離れたり、サービスラインを踏んだり越えたり、ボールを掴んだりしてはならないが、片手・両手のどちらでも良い。

### (注解)

①ジャンプサーブは禁止(両足または片足が床面に接地していればよい)

- ④ サーバーは主審のサービス吹笛後速やかにサービスを行わなくてはならない。また、主審の吹笛以前に行われたサービスは、反則となり相手チームに1ポイント加点される。
- ⑤ サービス・フォールトやサービス側のアウト・オブ・ポジションとレシーブ側のアウト・オブ・ポジションが同時に起こった時は、サービス側の反則とする。

## 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為に、2回から5回ボールへ接触する事が出来る。5回を超えたり1回しかボールに触れずに相手方コートにボールが返ってしまったりした場合は反則となる。



- (2) 競技者は連続してボールに触れることは出来ない。  
但し、ネットまたは支柱に当たり跳ね返ったボールの場合、  
V-2-(1)の範囲で何度でも触れることが出来る。
- (3) 同一チームの複数の競技者が同時にボールに触れた場合は、1回触れたものとし、その後、いずれの競技者も引き続いてボールに触れることが出来る。
- (4) ボールは体のどの部分に触れてもよい。
- (5) ボールは打たなければならない。掴んだり、投げたりしてはならない。

### 3. アタック・ヒット

ボールをジャンプ(両足が床面から離れて)して相手に向かって送ろうとする全ての動作は、アタック・ヒットとみなされる。

アタック・ヒットは、ポジションに限らず、どの位置から誰が行ってもよい。

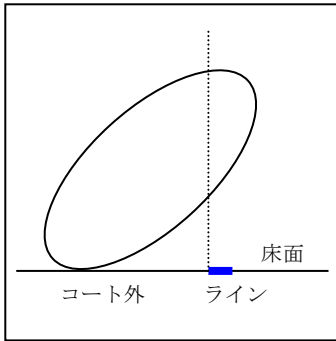
### 4. ボール・インとボール・アウト

#### (1) ボール・イン

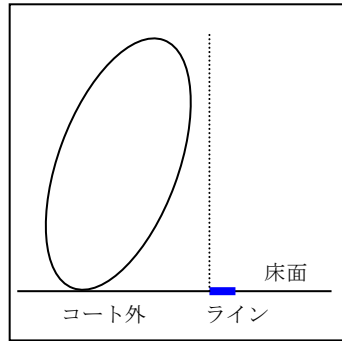
- ① ボールが床面に接触した時、コート区画線(ラインの外側)を垂直方向に延ばした想像延長線にボールが掛かっている時、そのボールはインとなる。(第3図)

#### (2) ボール・アウト

- ① ボールが床面に接触した時、コート区画線(ラインの外側)を垂直方向に延ばした想像延長線にボールが掛かっていない時、そのボールはアウトとなる。(第4図)
- ② ボールがネット下を通過して相手のコートに入ったとき。
- ③ ボールがネット上を通過する際、ボール全てが明らかにコート外に出たとき。



第3図



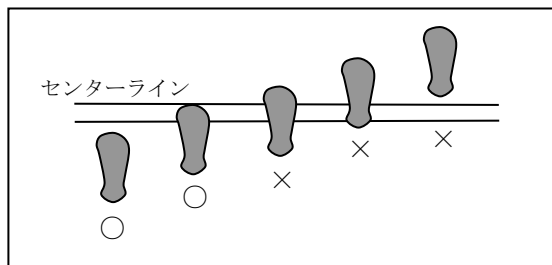
第4図

## 5. プレー上の反則

次に挙げるプレーは反則となる。

- 1) **サービス・フォールト**：チームが、サービス順を誤ってサービスを行ったとき。
- 2) **サービス・フォールト**：サービス・ゾーンの外で、サービスを行ったとき。
- 3) **サービス・フォールト**：サービスされたボールが、相手方競技者に触れずにボール・アウトになったとき。
- 4) **サービス・フォールト**：サービスが主審の吹笛以前に行われたとき。
- 5) **サービス・フォールト(フット・フォールト)**：サービス時、両足が床面から離れたり、サービスゾーンを囲むラインを踏んだり超えたりしたとき。
- 6) **アンダー・タイムス**：ボールに2回以上触れずに相手方コートに返してしまったとき。
- 7) **オーバー・タイムス**：ネットを越えて相手方コートに打ち返す為に、ボールへの接触が5回を越えてしまったとき。
- 8) **フォールディング**：ボール接触が明らかに長く、静止または運ぶようなプレーがあったとき。

- 9) **ドリブル**: 同一競技者が、明らかに2度続けてボールに触れたとき。  
但し、同一チームの複数の競技者が同時にボールに触れた場合は、その次のプレーでいずれの競技者が2度続けてボールに触れてもドリブルとはならない。
- 1 0) **タッチ・ネット**: イン・プレー中にいずれかの競技者がネットもしくは支柱に触れたとき。
- 1 1) **オーバー・ネット**: ボールと体の接触点がネットによって分けられた相手コート内上にあるとき。
- 1 2) **パッシング・ザ・センターライン**: センター・ラインを越えて、相手方コートに触れたとき。(第5図)
- 1 3) **アウト・オブ・ポジション**: サービスが投擲される前に、競技者がコート内で正しいポジションに位置していなかったとき。



第5図

## VI. その他注意事項

### 1. 判定に対しての抗議について

原則、試合中・試合後も抗議は認めないものとする。

但し、主審・副審の判定に疑問がある場合、キャプテンを通してゲーム終了後に大会運営者に対して確認を行うことが出来るが、但し、試合結果が覆ることはない。

### 2. スポーツマンシップについて

主審・副審だけでなく他の役員、相手チーム、及び、観客にも非スポーツマン的な態度、発言(やじ等)は如何なる場合も認めない。

主審はその場合キャプテンを通じ注意を与える。注意されても繰り返して行う場合は反則となることもある。