



Japan
HealthVolleyBall
Federation

日本ヘルスパレーボール連盟

日本ヘルスパレーボール連盟

公式ルールブック

(小学生版)

初 版：2009年4月12日

第2版：2014年7月30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、一切の障害物があるてはならない。

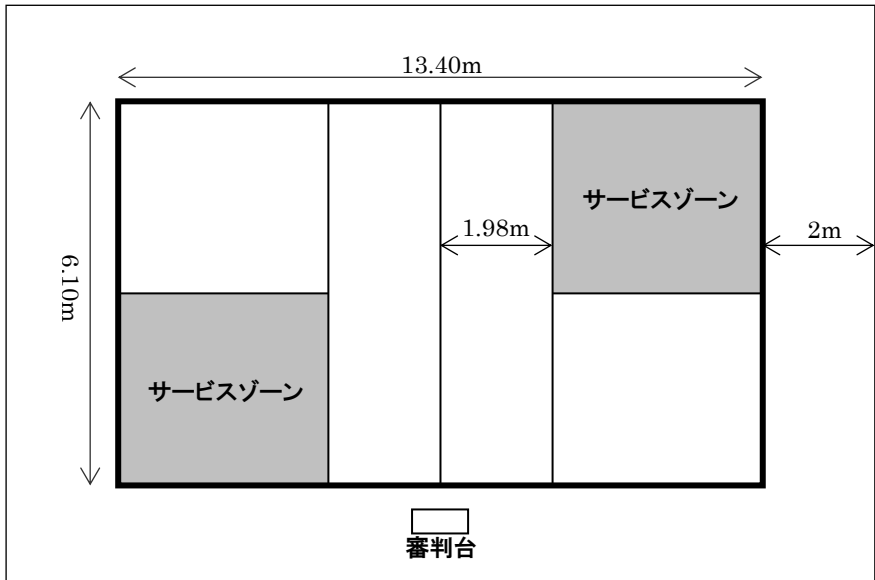
また、競技場は凹凸が無く水平であり、荒れていたり滑りやすい表面であってはならない。

(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 **180cm** 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

注意.

- ① コートはバドミントンのダブルス用コートのラインを利用して
もよい。ただし、センターラインを敷設すること。
- ② ネットは、バドミ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、赤羽根工業社製の「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人の男女で構成され、対戦相手に合わせる必要はない。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推奨する。

Ⅲ. 試合の準備と進行

1. ボールまたはコートの選択

主審は、両チームのキャプテン立会いの下にトスを行う。トスに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つを選ぶ。決定後、試合開始までウォームアップをすることが出来る。

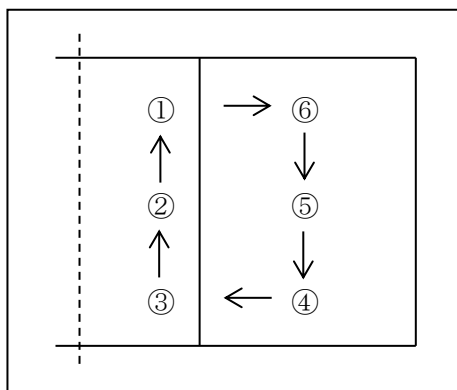
2. 競技者の位置とローテーション(第2図)

(1) サービスが打たれる瞬間に両チームは、3人ずつ(4人チームの場合は2人ずつ)前衛後衛2列に並んで各自のコート内に位置しなくてはならない。

(2) 前衛2～3人、後衛2～3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。

(3) サービスが行われた後はどのように移動してもよい。

(4) ローテーションは、得点を得た時に時計



第2図

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、反則となり相手チームに1ポイント加点される。

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)を除きいか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試合中何度でも行うことができる。ただし、いかなる場合もⅡ-1の条件を満たしていなければならない。また、交代は速やかに行う。

(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主審にその旨を告げ、許可を得た後に交代する。

IV. 得点および試合の勝者

1. 試合の勝者

試合は1セット・マッチとし、7分間の時間制で行い、試合終了時点で得点の多いチームが勝者となる。ただし、同点の場合は延長戦となり1点先取したチームが勝者となる。

2. 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。

3. 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Ⅱ-1の条件を満たさなくなった場合、そのチームは失格となり、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) 最初のサービス

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) サービス順

サービスはローテーションに従い行われる。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。ただし、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とき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できない。
- 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(ジャンプサーブ)、サービスラインを踏んだり超えたり、ボールを掴んだりしてはならない。
- ④ サービス時の助走は、サービスゾーン内であれば認められる。
- ⑤ サーバーは主審のサービス吹笛後すみ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。
- ⑥ サービス・フォ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ときは、サービス側の反則とする。

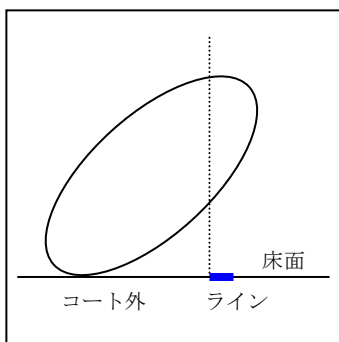
2. ボールへの接触

- (1) チームは、ネットを越えてボールを返すために、2から5回ボールへ接触する事ができる。6回触れたり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、反則となる。
- (2) 競技者は連続してボールに触れることはできない。ただし、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できる。
- (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できる。
- (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。

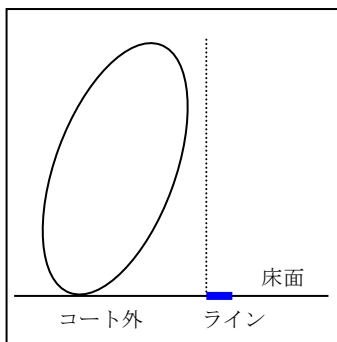
3. ボール・インとボール・アウト

(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)
 - ① 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。
 - ② 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



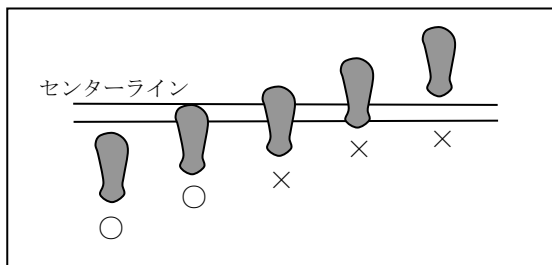
第4図

4. 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。
- 10) **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。
- 11) **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。
- 12) **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)
- 13) **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、試合中の抗議は認めないものとする。ただし、主審・副審の判定に疑問がある場合、チームキャプテンもしくは監督を通してゲーム終了後に連盟審判部に対し説明を求めることができる。

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、相手チームおよび観客に対しても非スポーツマン的な態度、発言(やじ等)はいかなる場合も認めない。その場合警告無しでの退場及び没収試合もありえる。

《備考》

第2版 主な改訂内容

・ V-5 (プレー上の動作と反則 プレー上の反則) を一般ルールと同様に改正。