



Japan
HealthVolleyBall
Federation

日本ヘルスバレーボール連盟流山本部

日本ヘルスバレーボール連盟

流山本部

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

第5版：2017年7月7日

第6版：2024年1月15日

《備考》

第6版 改訂内容

I-1-(2)注③

I-2

II-1

II-1-注①

III-1

III-1-注①

III-2-(3)注①

III-3(1)

III-4

IV-2

IV-4

V-1-(2)

V-1-(3)④⑤

V-4-(2)③⑤⑥

V-5-(10)

VI-2

公式ハンドシグナル(責務)

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。

競技場の表面から天上まで最低 7m の高さで、フリー・ゾーンの中にはネット、支柱、得点版、審判台を除き、一切の障害物があるてはならない。

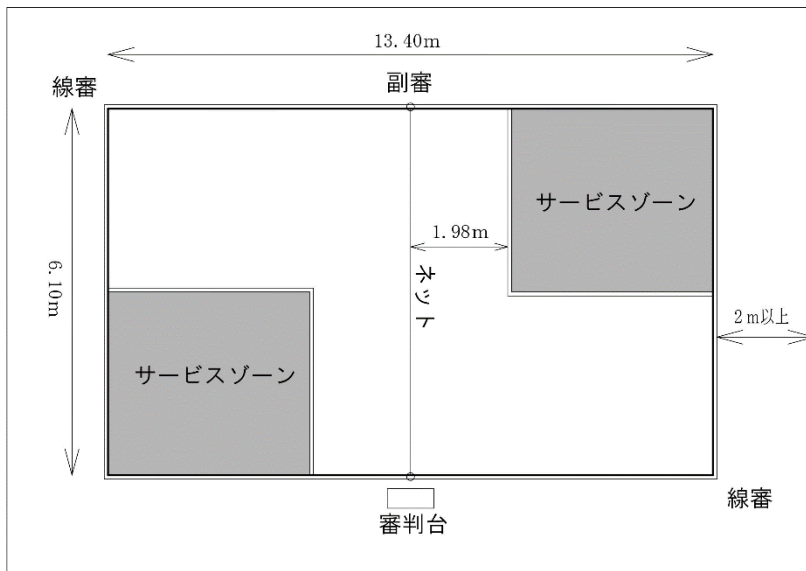
また、競技場は凹凸が無く水平であり、荒れていたり滑りやすい表面であってはならない。

(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 幅を確保した長方形のフリー・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統一して 4cm 以上 5.1cm、未満とする。コート内に含まれるそれらのラインは明るい色で、なるべく床や他の競技用ラインとも異なる色を使用する。

(2) ネットおよび支柱

- ① ネットの高さは 2m とし、幅 80cm 程度のネットを用いる。
- ② 支柱の高さが 2m に満たない場合は、バト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)を繋いで用い、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。



第 1 図

(注解)

- 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。但し、バドミントンコートはセンターラインが無いいため、ラインテープ等で付線する。
- 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、ネット上部よりコート全体を確認できる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流山本部が認定した、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が主催者側で用意したボールを試合球として使用しなければならない。

Ⅱ. チーム

1. チームの構成

チームは女子の部、混合の部ともに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、混合の部は女子2名以上がコート上で常にプレーしていなければならない。女子の部に男性は参加する事はできない。混合の部に女子のみで参加する事は出来ない。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（1セット～3セット）には出場できない。

また、公式戦の場合は控え選手も含め、ウェアへの付番もしくは付番つきユニフォームの着用を義務づける。その際付番は前後に付け明らかに主審・副審・線審から確認できる大ききで無ければならない。また個々に異なった付番を付けなければならない。

(注解)

- ① 試合中、ウェア及び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…手袋、タオル、時計、脱落しやすい装飾品等)
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れば可とする。付番付きビブスは着用を認める。

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じゃんけんを行わせ、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つを優先に選択出来る。

2. 競技者の位置とローテーション(第2図)

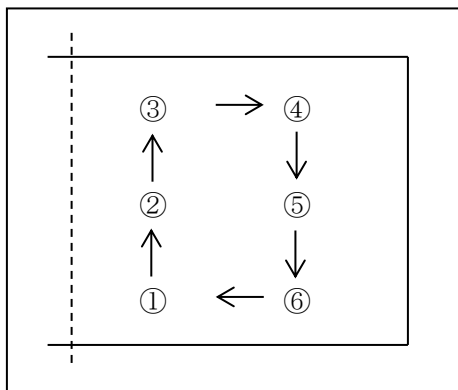
(1) 競技者はサービスが投擲されるまでは正規の位置にいないく
てはならない。

(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、サービス
投擲前にローテーション順を変更する事は出来ない。

(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、相手側に1ポイント加点、
ポジションを戻して正当サービス者のサーブで再開する。
- ② レシーブ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、
サービス側はローテーションしてゲームを再開する。
尚、レシーブ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。

セット間インターバルを設けることとする。

(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。

3セット目についてはコートの交換はせずに両チーム同一コートで試合を開始する。

3セット目のサービスは2セット目に負けたチームのサービスの投擲から試合を開始する。

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

(混合試合) 1つのセットは先に11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。

(女子試合) 1つのセットは先に7点先取したチームが勝者となる。但し、3セット目は5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、勝者チームは最高点数(11 or 7) 失格チームは0とする。

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じゃんけん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セットに目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ションし、前衛右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ション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相手コートに入っ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・両手のどちらでも投擲しても良い。

(注解) ジャンプサーブは禁止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ポイント加点されその後のサービスは相手チームのサービスの投擲から再開する。
- 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なりレシーブ側はローテーションをしてレシーブ側のサービスの投擲で試合を再開する。

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

アタックは、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)

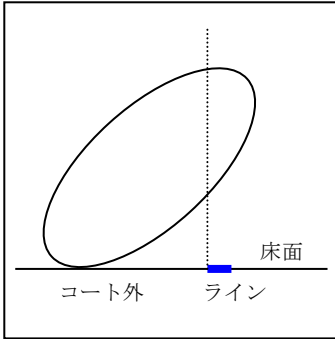
② ボールがネット下を通過して相手のコートに入ったとき。

③ ボールがネット下で相手チームに接触したとき。

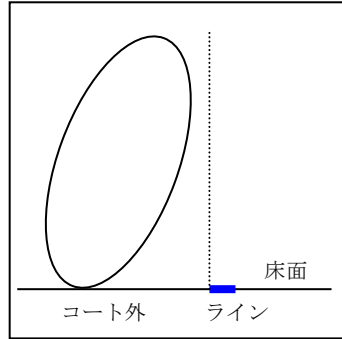
④ ボールがネット上を通過する際、ボール全てが明らかにコートボール延長上外に出て通過したとき。

⑤ ボールが審判台、得点版、壁に接触したとき。

⑥ ボールが試合中の隣接コートに侵入したとき。



第3図



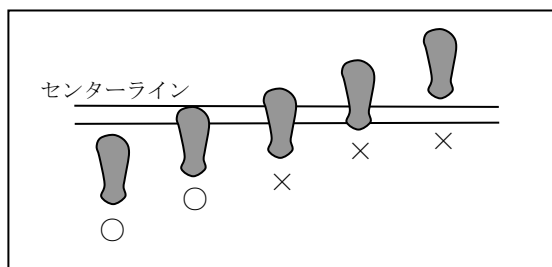
第4図

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戻してしまったとき。
- 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・プレー中にコート上の競技者がネットもしくは支柱に触れたとき。審判台、得点版、壁も含む。
- 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、5分以内に大会最高責任者を通し大会審判長に対して確認を行うことが出来る。その際、直接主審に抗議する事はいかなる場合も出来ない。

いかなる場合も試合結果が覆ることはない。

2. 主審と副審の判定が異なった場合

主審の判定が原則適用となるが必要に応じて主審は試合を瞬時に一時中断させ副審を呼びよせ、副審と協議することが出来再判定若しくはノーカウントの判定をすることが出来る。

但し瞬時に中断する事無く試合が続行、次のプレーに移行されていた際はその限りではない。

試合中の選手からの再判定要求は一切認めないものとする。

線審の判定は主審の補佐とするが主審が目視出来ないイン、アウトについては線審のハンドシグナルを用いて判定を行う事が出来る。

3. 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。チーム内2度注意を受けた場合は退場若しくはチーム不戦敗となる。

1) 公式ハンド・シグナル(内容・責務者・図)

サービスの許可	主	ノー・カウント	主
<p>サービスの方向を手で指示する。</p> 	<p>両手の親指を立てる。</p> 		
ポイント	主	オーバーネット	主
<p>ポイントを得たチームの方向を指す。</p> 	<p>片方の手のひらを下に向けネット上方に伸ばす。</p> 		
ボール・イン	主	オーバー・タイムス	主・副
<p>フロアーを指す。</p> 	<p>片方の手を広げもう一方の手の指を1本添えて6本にする。</p> 		
ボール・アウト	主	タッチ・ネット	主・副
<p>手のひらを自分の方に向け両手を上げる。</p> 	<p>ネット上方または側面に、反則を犯した側の片方の手で触れる。</p> 		

ワンタッチ	主・副	パッシング・ザ・センターライン	主・副
片方の手を上げ、その手の指先をもう片方の手の指腹でブラシをかけるようにさする。		片方の手で、センターラインを指さす。	
フォールディング	主	チェンジ・コート	主
片方の手のひらを上に向け、前腕をゆっくり持ち上げる		左腕は前から後ろへ、右腕は後ろから前へ弧を描く。	
ドリブル	主	選手交代	主
指を2本伸ばし片方の手を上げる。		両腕の前の部分を、お互いにごるぐる回す。	
フット・フォールト	主・副	アンダー・タイムス	主・副
サーバーを片方の手で指して、次に足元を指す。		指を1本伸ばし片方の手を上げる。	

セット及び試合の終了	主	ネット外通過	線
<p>手のひらを自分の方に向けて、両腕を胸の前で交差する。</p>		<p>支柱またはサイドラインを指さし、頭上の旗を左右に振る。</p>	
ワン・タッチ	線	判定不能	線
<p>旗を立て、他方の手のひらを旗の先端に乗せる。</p>		<p>両手を上げ、両手を胸の前で交差する。</p>	
アウト	線	イン	線
<p>旗を上げる</p>		<p>旗を下げる</p>	