



# ソフトバレーボール競技規則

## (1) コート

コートは、サイドライン18m、エンドライン9m、センターラインを引く。

## (2) ネットおよび支柱

ネットの高さは2mとする。

ネットへ付けるアンテナは、サイドライン上の上方80cm出るように取付ける。

## (3) ボール

ボールはゴム製で、円周が78cm±1cm、重さ210g±10gのソフトバレーボールを使用する。(使用ボール：ミカサ)

## 2. チームと選手

### (1) チームの構成

チームは、監督1名（任意とする）と選手は12名以上（女性のみ）で構成する。

試合は6人制で行い、12人でローテーションを行う。

### (2) 選手の資格

監督、選手ともにPTA会員とする。（監督については男性でもかまわない）

### (3) 服装

ソフトバレーボールのできる服装とし、番号1番～18番を付ける。（前後に番号を付ける）

キャプテンは、キャプテンマーク（前の番号の下に線を引く）を付ける。

### (4) 監督とキャプテンの役目

#### ① 監督

監督は、試合中ベンチに座り、競技の中断中に主審、副審に対して、競技者の交代とタイムアウトを要求することができる。

監督は、いかなる場合でも審判の判定に、異議を申し立てることはできない。

#### ② キャプテン

キャプテンは、競技の中断中に主審、副審に対して、競技者の交代、タイムアウトの要求及びルールの解釈について質問することができる。

### (5) 開会式と閉会式

開会式には全チーム全選手が整列する。

閉会式は上位3位まで整列する。

## 3. 試合の進め方

### (1) 得点・セットおよび勝者

① 予選試合はリンク戦で行い、決勝試合はトーナメント形式で行う。

② 試合前に、サーブ権かコートを選択するためのジャンケンを行う。

監督又はキャプテンは、各セットの開始前に、背番号を記入したラインアップ・シートをコート係りに2部提出する。

- ③ 試合は3セットマッチとし、予選試合は1セット15点、決勝試合は1セット21点のラリーポイント制で行い、2セット先取したチームを勝者とする。  
ジュースの場合は、2点リードするまで続行されるが、予選試合は17点、決勝トーナメントは23点目を先取したチームが1点差でも勝者となる。
- ④ 予選試合で勝敗が同じ場合は、得失セット差が多いほうを勝者とする。得失セット差が同じ場合は、得失点差の多いほうを勝者とする。  
得失点差が同点の場合は12人でジャンケンを行い、順位を決定する。
- ⑤ 棄権チームがでた場合、相手チームは得失セット差2の不戦勝とする。  
棄権チームがあったコートで得失セット差が同点の場合は12名でジャンケンとする。

(2) 選手交代とタイムアウト

- ① タイムアウトは、1セット2回以内とし、1回30秒以内とする。
- ② 選手交代は、1セット選手1回、1セットに3人までとし、補欠選手はどの選手とでも交代できる。  
同一の試合において、最初の登録選手(12名)は元の位置にのみ戻ることができる。
- ③ タイムアウト及び選手交代は、ボールデッド時に行う。
- ④ コートチェンジは、セットが変わる時と、第3セットの予選試合は8点、決勝試合は11点先取時点とする。  
第3セットの開始前にコートを選択するためのジャンケンを行う。
- ⑤ ゲーム中怪我をした場合の交代はカウントしない。  
ただし、そのゲームに再度出場することはできない。

4. 競技者の位置とローテーション

監督 ⑫⑪⑩⑨⑧⑦

④	③	①	⑥
⑤	②	②	⑤
⑥	①	③	④

⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 監督

- ◎ サーブは、サーブ権のあるチームの⑥の選手から始める。
- ◎ サーブ権の移動ごとに⑦以降の選手がサーブを行う、その都度①の選手から順にベンチに退き、⑫の選手の後に再び①の選手が戻る。
- ◎ サーブ権のないチームは、サーブ権移動後⑦の選手がサーブを行い①の選手が退く。
- ◎ 選手は、サーブが打たれる瞬間に正しいローテーションの位置にいなくてはならない。
- ◎ サーブが打たれた後はどの位置に移動してもよい。
- ◎ 第2・第3セットの最初の競技者の位置は、前セット終了時の同じメンバーが同じ位置につく。

## 5. プレー上の動作と反則

### (1) サーブ

- ① サーブは、サイドラインの延長上、エンドラインの外側からアンダーハンド（腰より下）で行う。（腰より上で打った場合はチームで1回目は警告、2回目以降は相手側の得点とする）
- ② サーブは1回とし、ネットに触れた時は相手チームの得点となる。
- ③ エンドラインに触れた場合は反則となる。
- ④ 第1セットと第3セットのサーブ権はジャンケンで決める。  
第2セットのサーブ権は、第1セットにサーブを行わなかったチームとする。
- ⑤ 第2・第3セットのサーブ権については、前セットの終了時メンバーで、ローテーションの⑥の位置の人が行う。

### (2) プレーの回数

- ① ボールへの接触は、ブロックの接触を除いて3回までとする。
- ② ブロックによる接触時以外、2回続けてボールを打つことはできない。
- ③ 同一チームの競技者が同時にボールに触れた時は、1回触れたものとして、いずれの競技者も続けてボールに触れることができる。

### (3) ブロック・アタック

- ① ブロックは、どの競技者でもできるが、相手のサーブを直接ブロックしたり、アタックしてはならない。
- ② アタックは、どの位置からでもできる。
- ③ オーバーネットはしてはならない。

### (4) ボールアウト

- ① ボールが、コートの外側に落下するか、コート外の物体に触れたとき。
- ② ボールが2本のアンテナの延長線上の内側を通過しなかったとき、もしくはアンテナに触れたとき。
- ③ ボールが、ネットの下を通過したとき。

### (5) 反則

- ① サーブの順番を誤ってサーブしたとき。
- ② サーブの瞬間に正しいポジションに位置していなかったとき。
- ③ サーブされたボールがネット、アンテナに触れたとき。
- ④ サーブされたボールを直接ブロック、アタックしたとき。
- ⑤ ブロック時を除き最大3回を超えて相手に返したとき。
- ⑥ 明らかにボールが止まるプレーをしたとき。
- ⑦ 明らかに2度続けてボールに触れたとき（ブロック時を除く）。
- ⑧ インプレー中に競技者がネットやアンテナに触れたとき。
- ⑨ 相手のコート上にあるボールに触れたとき。
- ⑩ センターラインを越えて相手コートに触れたとき。
- ⑪ 相手チームのプレーを妨害するプレーがあったとき。
- ⑫ 手のひらや足の裏がセンターラインに触れている状態はかまわないが、その他の部分が超えた場合は反則となる。（尻、ひじ、膝）