

# ソフトバレーボール

全国各地で様々なルールで行われていたバレーボールを、日本バレーボール協会が全国的に統一して生まれたのがソフトバレーボールです。生涯スポーツとして開発されたこの競技は、福祉の向上と地域の活性化に役立つスポーツとして注目を集めてきました。

バレーボールと同様、ネットを境にして2つのチームが相対し、ボールを手や腕で床に落とさずにボレーし続けるスポーツで、その特性は次の通りです。

- ① ボールが大きく軽く軟らかいため、バレーボールの最も重要な基礎技術である「パス」が安全にしかも容易にでき、誰でも手軽にできるというバレーボールの特性が一層明確になるように工夫されている。
- ② 既存の施設・用具（バドミントンコート、ネット、支柱等）をそのまま活用することができる。
- ③ 手軽にできるスポーツが持つ「取り組みやすいがきつめの早く、定着しにくい」という一般的な短所を改善し、男女別、年齢、体力、経験、技術等のレベルに応じて、単純な基本技術による初歩的なゲームから、複雑な応用技術や、各種の作戦、戦術を駆使した高度なゲームまで、多様な楽しみ方ができて奥が深い。

## 用具

☆ボール

ゴム製、重さ $210 \pm 10\text{g}$ 、円周 $78 \pm 1\text{cm}$

☆ネット

ソフトバレーボール用、ネットの高さは200cm

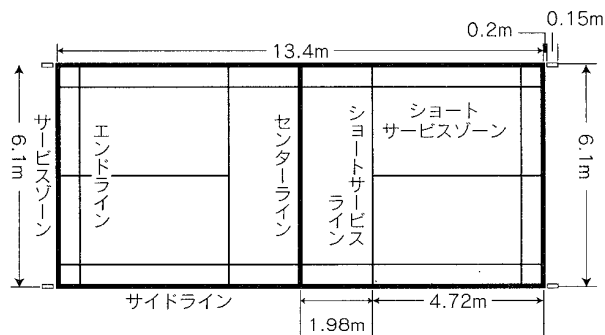
☆アンテナは、ネット上端から100cm上方に出るように1本ずつ支柱の外側に取り付ける。

## 場所（コート）

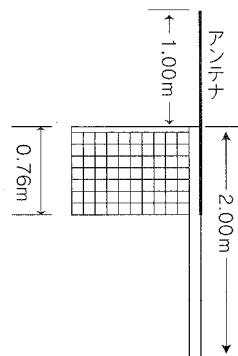
☆コートは図1の規格の通りである。バドミントンのダブルスのコートにセンターラインとサービスゾーンを区画すればよい。

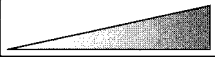


〈図1〉 コート



〈図2〉 ネットと支柱・アンテナ



|     |                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |
| 運動量 | ★★★★                                                                                |
| 技 能 | ★★★                                                                                 |
| 準 備 | ★★                                                                                  |

## ルール（進め方）

### 【ゲームの進め方】

- ① チームは、監督1人、競技者4人と、4人以内の交代競技者で構成。
  - ② 試合開始前に主将がトスを行い、勝者がサービス権またはコート of のいずれか一つを選ぶ。最終セットが行われる場合はもう一度トスを行う。
  - ③ サービスが打たれる瞬間に両チームは、各自のコート内に位置する。（ポジショナル・フォールト有）
  - ④ サービスが打たれた後は、どのように移動してもよくプレー上の制限なし。
  - ⑤ レシーブするチームがサービス権を得たとき、時計回りに一つずつ位置を移動する。（ローテーション制）
  - ⑥ 得点はラリーポイント制。
  - ⑦ 試合は3セット・マッチで2セット先取。
  - ⑧ 1セットは最小限2点差で15点先取、14:14になったら2点リードするまで、17点先取で終了。
  - ⑨ タイム・アウトは各チームに1セットにつき最大2回（1回30秒）、競技者はベンチ側コート外に出る。
  - ⑩ 競技者の交代は各セット4回以内（1→5、1→5→1等）
  - ⑪ ケガ等試合続行不可能はそのチームは失格。（失格チームの得た得点は生きる）
- ### 【ルール】
- ① サービスはローテーション順で行う。
  - ② サービスは主審の吹笛後にすみやかに行う。
  - ③ サービスは後衛右に位置した者がエンドライン後方より打つ。ラインを踏んではならない。（サービスゾーンはエンドライン全面幅）
  - ④ サービスのトスは1度だけである。
  - ⑤ サービス権を得たチームが勝つと、サーバーは続いてサーブする。
  - ⑥ 相手方のサービスしたボールを、ブロック、アタックしてはいけない。
  - ⑦ サービス後は全員がアタック、ブロックできる。（オーバーネットはだめ）
  - ⑧ 2人同時にボールへの接触は1（ワン）とし、その後いずれの競技者もボールに触れられる。
  - ⑨ 最初の打球は1つの動作中であれば同一人の2箇所に触れても1（ワン）とかぞえる。
  - ⑩ 同一競技者が単独で連続してボールに触れるとドリブル。（ドリブルは反則）
  - ⑪ ブロックは1（ワン）とかぞえない。
  - ⑫ 競技者の足はセンターラインを踏み越してはならない。
  - ⑬ 相手コートからきたボールが味方コート外であっても直接触れてはならない。（トス・返球はよい）
  - ⑭ 打球およびパスが支柱の外側から相手コートに入ってはだめ。（アンテナにあたってもだめ）
  - ⑮ 支柱及び支柱とネット、ネットとアンテナに同時に触れたボールはセーフ。
  - ⑯ アンテナ及び支柱とコート面に同時に触れるとアウト。
  - ⑰ 1（ワン）や2（ツー）でネットに触れたボールは返球できる。（スリーでネットを越えなければアウト）
  - ⑱ ボールは身体 of のどの部分に触れてもよい。（足のつま先やかかとでも可）
  - ⑲ ボールをつかんだり、投げてはいけない。（ヒットすること）
  - ⑳ ネットへの接触は、プレーヤーがプレーしようとしていないとき、誤って触れてもタッチネットの反則にはならない。（基本的にはプレーを試みているとき反則）