

平成 23 年 6 月  
24 年 6 月  
令和元年年 5 月

## ソフトバレーボールの基礎(競技規則) (最低限の競技規則を理解しましょう)

### 1. 施設と用具

- 1)コートはバドミントンのコート(大きさは6. 1m×13. 4m)を使用します。
- 2)中央にライン(センター・ライン)を引き、コートを区分します。
- 3)ネット(幅80cm)の高さは2m です。
- 4)支柱の外端にアンテナ(ネット上端から1m)が立ちます。
- 5)全てのラインの幅は4cm で、サービス・ゾーンを区画するライン以外はコート内に含まれます。
- 6)ボールはソフトバレーボール専用のゴムボールを使用します。  
(市の大会はモルテン製を使用します)

### 2. 競技規則

- 1) 競技種目は混合(トリムの一部)が主流です。正規は以下の年令構成で試合が行はれます。
  - \* ブronzの部(30才以上の男女と40才以上の男女それぞれ1名で構成)
  - \* スポレクの部(40才代の男女と50才以上の男女それぞれ1名で構成)  
< 2012 年から上記カテゴリーは無くなりました >
  - \* シルバーの部(50才以上の男女と60才以上の男女それぞれ1名で構成)
  - \* ゴールドの部(60才以上の男女各2名で構成)  
その他、レディースの部・メンズの部も企画されます。  
市の大会の年令構成はその都度変わります。
- 2) チーム構成は監督1名、コート内の競技者4名、交代競技者4名以内で構成されます。  
(監督は競技者を兼ねることが出来ます)
- 3) コート内の競技者のうち、ネットに近い2名をフロントの競技者・他の2名をバックの競技者と呼びます。
- 4) サーブが打たれた瞬間の競技者のポジションに規制がありますが、それ以降はフリー・ポジション制で、ポジションに関する規制は解除されます。  
<ポジションに関する規制等>
  - \* 1 目玉通りの配列になっていること
  - \* 2 対応した競技者間の前後・左右の関係 <対角の競技者との関係はありません>
  - \* 3 競技者全員がコート内に位置していること(サーバーは除く)  
(足がコート外のフリー・ゾーンに触れている(ラインを踏み越している)と反則です)
  - \* 4 バックの競技者のアタック及びブロック動作は許されます。
- 5) サーブの試技は1回です。 ネット・インはサービス・フォールトです。
- 6) ボール・インはラインに接触したかどうかで判定されます、上部からの投影ではありません。
- 7) オーバー・ネットは反則です。 <ただし、ボールに触れなければOKです>
- 8) パッシング・ザ・センター・ラインは反則です。(手及び足が完全に踏み越した時のみ)  
手足がコート内に残っていても、肘・臀部・膝等が相手コートに触れた時は反則です。
- 9) ブロックをした時のボールへの接触は1回とカウントしません。従って、あと3回の接触が許されます。
- 10) チームの第1試技の時はドリブル(ホールディングの反則は関係なし)の反則はありません。  
<チームの第1試技とは下記のプレーを言います>
  - 1) サービス・ボールをレシーブする時
  - 2) アタックされたボールをレシーブする時
  - 3) ブロックされたボールを処理する時
  - 4) ブロックしたボールを処理する時
- 11) インプレー中<サービス・インからボール・デッドまで>コート内の競技者がネットに触れると、  
タッチ・ネットの反則です。
- 12) 支柱<審判台等を含む>は何時、誰が触れても反則にはなりません。  
ただし、支柱を内側(ネット側)から掴んだ場合はタッチ・ネットの反則となります。