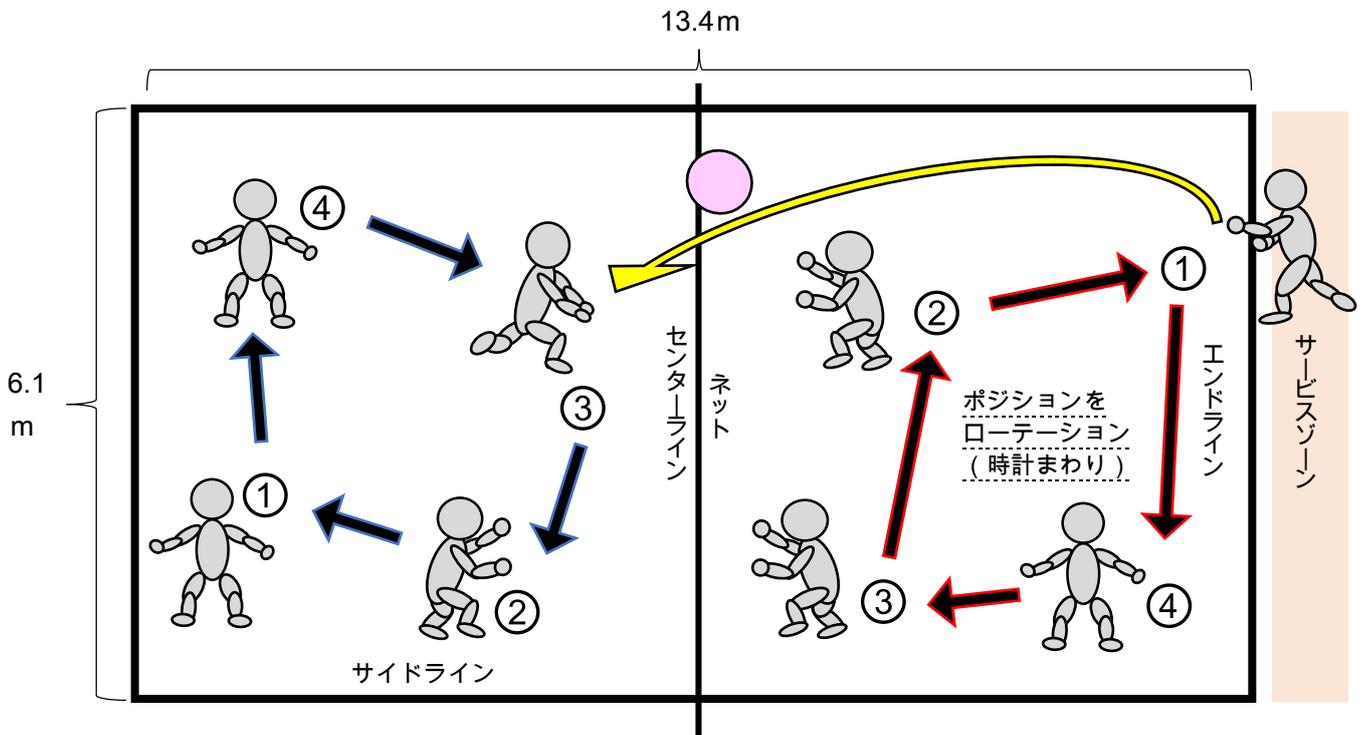


# 【簡易版】ソフトバレーボール ルール (R2.12.8更新)

- ◆コート ソフトバレーボールコート (6.1×13.4m) を使用。  
ネットの高さは 2m。
- ◆準備物
  - ・ソフトバレーボール 1個
  - ・バドミントンまたはソフトバレーボール用ネット、ポール 1式
  - ・スコアボード 1個
- ◆概要 1チームは4人で軟らかい専用ボールを使用するバレーボールです。  
3セットマッチで、2セット先取したチームが勝利します。  
1セットは15点先取制。14-14になった場合は試合を延長し、先に2点差をつけたチームが勝ちます。  
ただし、試合の延長は17点までとし、2点差がついていなくても17点を先に先取した方が勝ちます。



- ◆サービス 後衛ライトの選手が、サービスゾーンから相手コートにボールを打ちます。  
サービスは1打のみ。得点したチームが次のプレーのサービス権を持ちます。  
サービス権を獲得したチームは、ポジションをローテーションしてから、サービスをします。  
1・3セット目の最初のサービスは同じチームが行い、2セット目の最初のサービスは相手チームから行います。

(サービスのミス・失点)

- ・ローテーションを間違えたとき。————— アウトオブポジション
- ・エンドラインに触れるまたは越えてサービスしたとき。——— フットフォルト

- ・ ネットにボールが触れたとき。———— サービスフォルト
- ・ ボールがアウト、またはネットを越えないとき。———— サービスフォルト

- ◆ レシーブ 相手コートからきたボールを3回以内に返球します。  
ボールは体のどこに当たってもかまいません。

(レシーブのミス・失点)

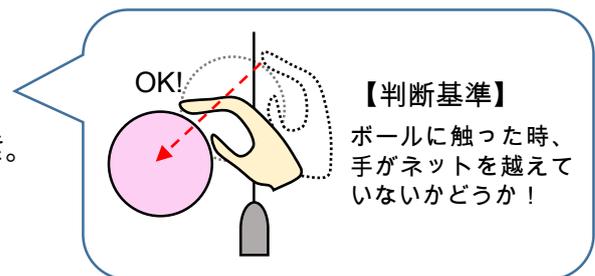
- ・ ブロック以外で3回以上ボールに触れたとき。———— ドリブル
- ・ 同じ選手が連続してボールに触ったとき。———— オーバータイムス
- ・ ボールを持ってしまったとき。———— ホールディング
- ・ ネットやアンテナに触れたとき。———— タッチネット
- ・ ネットを越えてボールに触れたとき。———— オーバーネット
- ・ サービスされたボールを直接ブロック、またはアタックしたとき。

- ◆ ブロック 相手コートから飛んでくるボールをネットの上方で阻止するプレーです。  
ブロックでワンタッチしたボールは1打と数えずプレーを続行します。

- ◆ アタック 相手チームに返球しようとするプレーはすべてアタックとなります。  
どの高さから打っても問題ありません。

(ブロックとアタックのミス・失点)

- ・ オーバーネット、タッチネット。
- ・ サービスを直接ブロックしたとき。



- ◆ 試合進行
  - ①じゃんけんてサービス権を決めます。
  - ②主審の笛で試合を開始し、サービス権を得たチームがサービスします。
  - ③レシーブし、3回以内に相手コートに返球します。
  - ④ミスや反則があったときは、相手に1点が入ります。
  - ⑤得点したチームはポジションをローテーションしてから、次のプレーのサービスをします。失点したチームのポジションは変わりません。
  - ⑥1セットにつき2回(1回30秒)のタイムアウトを取れます。  
また、1セットにつき4回の選手交代が可能です。ただし、交代させた選手を再度交代させる場合は、同じ選手と交代します。
  - ⑦セットは15点先取したチームが勝利します。  
得点が14-14のときはデュース(2点差がつくまで続行)となります。  
デュースの場合でも、得点を17点先取した方が勝利します。
  - ⑧2セット目は最初のサービス権とコートチェンジします。
  - ⑨3セット目は最初のサービス権をチェンジし、8点目のときコートチェンジします。

- ◆ 判定 2セット(1セット15点)を先取したチームが勝ちます。