

ソフトバレーボールのルール

ここで紹介するルールは、奈良県小学生バレーボールが主催するキッズ交流バレーボール大会のルールです。一般的なソフトバレーボールのルールを小学生のために簡単にして、試合に最低限必要なものだけを載せています。

施設、用具

①コートの広さ

バドミントンのコートの外側の線を使用します。縦13.4m、横6.1mです。

②ネットの高さ

4年生以下は1.8m、5年生以上と大人は2mです。バドミントンのポールの先に専用の器具をつけて伸ばします。

③ボール

4年生以下の部は50g、5年生以上の部と成人の部は100gです。

④チーム

1チーム選手4人、監督（成人）1人の5人です。成人の部は選手と監督を兼ねられます。小学生のチームは、5年生以上の選手が1人でもいるチームは5年生以上の部になります。いなければ4年生以下の部になります。

⑤審判

5年生以上か成人がします。主に、試合の開始と終了、プレーの開始と終了、タイムアウトと選手交代を笛で合図します。

試合の流れ

①試合開始の前に両チームのキャプテンが審判の目の前でじゃんけんをします。勝ったチームは、はじめにサーブを打つか（サーブ権）、どちらのコートを使うか（コート権）を選べます。負けたチームは、勝ったチームが選ばなかった方になります。

②試合前の公式練習時間はとりません。両チーム、コートの後ろの線（エンドライン）に並んだら、審判の笛の合図で礼をして試合開始です。選手は自分のチームのコートのどこにいてもいい（フリーポジション制）です。

③サーブ権のあるチームのサーブから、ラリーが始まります。サーブはエンドラインの後ろから打ちます。4年生以下の選手は、自分の肩より下で打てば（アンダーハンドサーブ）、自分のコートの中央からでも打てます。

④ラリーが終了したら、次のラリーは得点したチームのサーブから始めます。サーブを打つ選手は4人で順に回しますが、続けて得点したら、前のラリーでサーブを打った選手がサーブを打ちます。

⑤得点を取ったチームのサーブから始めるプレーを繰り返し、15点を先に取ったほうが1セット目を得ます。

⑥セットの間は1分間です。

- ⑦2セット目は、サーブとコートを入れ替えて始めます。1セット目と同じで15点を先に取ったほうが2セット目を得ます。
- ⑧1チームにつき、1セットに2回まで、30秒間のタイムアウトをとれます。
- ⑨選手交代として、コート内の選手とコート外の選手を入れ替えることができます。その後、交代した選手同士をもとに戻すことはできますが、別の選手と交代することはできません。
- ⑩2セット目が終わったら、エンドラインに並び、審判の合図で礼をして試合終了です。

ラリー中のルールと得点の入り方

- ①手チームにボールを返すために、チームで3回以下ならボールにふれることができます。ただし、相手チームからボールが返ってくるのを防ぐ（ブロックする）ためにボールにふれた場合は1回に数えません。
- ②ボールが自分のコートに落ちれば相手チームの得点です。相手に返したボールが相手のコートの外に落ちても相手の得点です。
- ③自分のチームがふれたボールが、アンテナやアンテナの外側のネット、ボールに当たると相手チームの得点です。
- ④相手チームにボールを返すときに、アンテナの外側を通ると、相手チームの得点です。
- ⑤サーブの順番を変えたり、サーブを打つときにコートの中に入ったりすると、相手チームの得点です。ただし、4年生以下の選手は、自分の肩より下で打てば（アンダーハンドサーブ）、自分のコートの中央からでも打てます。
- ⑥同じ選手が2回続けてボールにふれると相手チームの得点です。また、チームで続けて4回をこえてボールにふれても相手チームの得点です。

ドリブル オーバータイムス

- ⑦ボールには体のどこでもふれられますが、ボールをつかんだり、持ったりすると相手チームの得点です。

ホールディング

- ⑧自分の体がネットに当たると、相手チームの得点です。

タッチネット

- ⑨ネットの上や下をこえて相手のプレーのじゃまをしたり、ネットの下のラインを完全にふみこえたりすると、相手チームの得点です。

オーバーネット パッシングザセンターライン

試合の勝敗

- ①セットを多く得たほうが勝ちです。
- ②得セット数が両チームで同じなら、2セットの合計の得点が多いほうが勝ちです。
- ③得点も同じなら、キャプテンのじゃんけんで勝敗を決めます。

ブロックの勝敗

- ①勝ち数②得セット数③得失点差④抽選の順で決めます