

# 千歳ミニバレーボール競技規則 (ルールブック)

千歳ミニバレーボール協会  
平成30年4月1日

## ミニ・スポーツとは

ミニ・スポーツとは、ミニチア・スポーツ (miniature sports) のことである。誰にでもできる、やさしいスポーツの総称として「ミニ・スポーツ」という。一般の人々の欲するスポーツとは、高度なものを求めるのではなく、体を思いっきり動かしてみたい。楽しく一汗かきたいような素朴なものである。それは、年齢、性別、能力で規定することなく、誰でも参加できるようなスポーツである。そのようなスポーツは、大衆スポーツと呼ばれ、国民のみんなのためのスポーツである。「場所・用具・方法に弾力性があり、誰でも参加して、ともに楽しめるスポーツである。」

だれでも・年齢や性別に関係なく、また強い体力や特別の技能がなくてもできる、身体障害者でも、ともにスポーツの楽しみをあげることができる。

いつでも・ルールや方法が簡単であり、時間的に余裕がなくてもできるので、日常生活の中に取り入れやすい。

どこでも・正規のスポーツ施設(場所)や用具がなくても、ちょっとした広場、空地、危険の道路、室内を工夫して利用することができる。用具は手製や代用で十分間に合う。

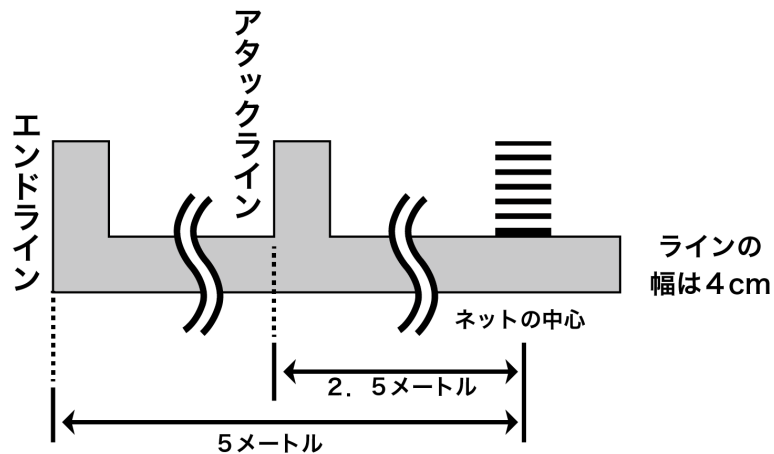
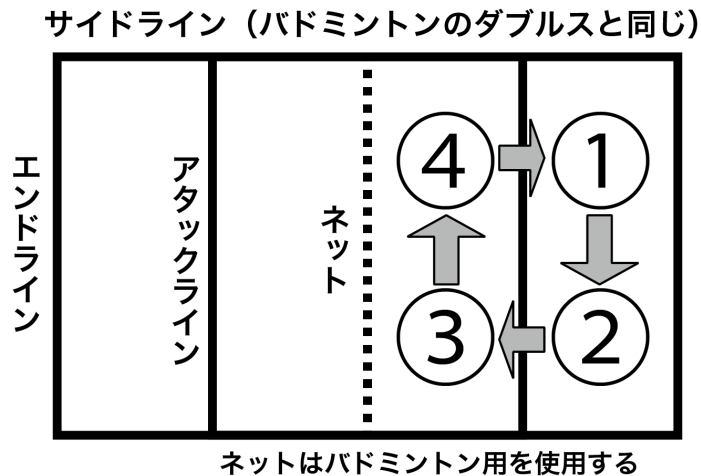
千歳市教育委員会  
体育課

# 千歳ミニ・バレーボール競技規則

## 第1条 ネットとポールおよびコート（コート図参照）

- 1 バドミントン用のネットおよびポールを使用する。
- 2 ネットの中心より2.5メートルの位置にアタックライン、5メートルの位置にエンドラインをそれぞれ、ネットと平行にひく。
- 3 サイドライン間の幅は6.1メートルとする（ダブルス用バドミントンコートと同じ）。
- 4 アタックラインは、サイドラインの外方に無制限に延長されているとみなされる。
- 5 すべてのラインの幅は4 cmとし、床と異なった明るい色を使用する。

## コート図



## 第2条 ボール

- 1 ボールは、千歳ミニ・バレーボール用のボールを使用する。

## 第3条 チームの構成と競技者の配置

- 1 1チームは最大6名の競技者で構成される。
- 2 競技者の中からキャプテンを指名する。キャプテンはキャプテンマークを付けるものとする。
- 3 前衛2名（コート図③・④）、後衛2名（同図①・②）の計4名の競技者によりゲームを行う。
- 4 サーブ権が移動するときに、サーブ権を取得したチームはローテーションを行う（コート図の矢印方向へ移動する、①は②の位置へ等）。

## 第4条 競技者の権利と義務

- 1 競技者は、競技規則を理解し、これを守らなければならない。
- 2 競技者は、プレーに適した服装とし、原則として同一色、または同一デザインの服装でプレーする。
- 3 審判の判定に対してキャプテンのみが説明を求めることができる。
- 4 キャプテンは、1セットに1回タイムアウトを要求することができる。（タイムアウトの時間は30秒以内）
- 5 キャプテンは、審判に競技者の交代を要求することができる。
- 6 コート外にキャプテンが出ている場合には、コート内にいる選手一人をコートキャプテンとして指名し代行させる（コート外からのタイムアウトおよび交代の要求はできないものとする）。

## 第5条 トス及びゲーム

- 1 トスは、両チームのキャプテンで行なう。トスに勝ったチームがサーブかコートを選択する。
- 2 セット終了後コートの交代を行なう（コートチェンジ）。
- 3 ゲームは、1セット11点（10対10の場合は、デュースとなり更に2点差がつくまで続けられるが13点を以って最終とする）とし、2セット先取したチームが勝ちとなる。
- 4 得点は、サーブ権があるときのみ得ることができる（サーブポイント制）。
- 5 互いに1セットずつ取りあったときには、3セット目を行う。3セット目に入る前に、再度キャプテンによるトスを行い、サーブおよびコートの選択を行う。
- 6 3セット目はサーブ権によらず得点する（ラリーポイント制）。また、どちらか一方のチームに6点目が入った時点でコートチェンジを行う。
- 7 ゲーム中に競技者の退場もしくは負傷等によりゲームが続行できなくなった場合、そのセットおよびゲームはその時点で終了する（没収試合）。このとき、それまでに得たセットおよび得点は有効とする。
- 8 サーブが打ち出された時点からボール・デッドまでをインプレーとする。

## 第6条 競技者交代

- 1 チームは、1セットに2回まで競技者の交代が認められる。
- 2 セット途中に一度退いた競技者が、同じセット中に再びコートに戻るときは交代した競技者と交代する。

## 第7条 サーブ

- 1 サーブは、後衛右側（コート図の①）のポジションの競技者（サーバー）によって、コートエンドラインの外側から、片手で体側に沿って下手よりボールを打ち出す（アンダーハンドサーブ）。上手または横手等、体側から離れた位置よりサーブを打ち出した場合、そのサーブは無効とし、サーブの打ち直しを行う（アンダーハンドサーブ違反）。
- 2 サーブ権の移動を伴う場合、ローテーションの後に後衛右側に移動した競技者（コート図の④から①に移動した競技者）がサーブを行う。
- 3 サーブは、エンドライン後方でサイドラインの延長線内であれば、どの位置からサーブしてもよい。
- 4 セット開始時のサーブ権は、セット毎交代で行なう（3セット目を除く）。
- 5 本来のサーバー以外によるサーブが行われたとき、アウトオブポジションの反則となる。正しい選手位置に戻したのち、相手チームにサーブ権が移動する。ラリーポイントのときは、相手チームに得点も入る。
- 6 サーブを打ち出す前のサーブトスは、ボールを変形させて上げてはならない。
- 7 サーブしたボールが相手コートまたは相手競技者に接触する前に、ネットに接触した場合は反則となり、相手チームにサーブ権が移動する（サーブ・タッチネットの反則）。

## 第8条 ボールの接触

- 1 チームは、ボールがネットを越えて相手コートに戻るまでに最大3回プレーすることができる。ただし、ブロック以外のプレーにおいて1回で相手コートに戻した場合は反則となる（ワンアウトの反則）。
- 2 競技者は、明らかな時差において連続して2回ボールを触れることはできない。
- 3 相手コート内にボールが接地したとき、得点またはサーブ権の取得となる（ボール・イン）。
- 4 ボールは、ウエストより上（ウエストを含む）であればどの部分にあたってもよい。
- 5 ボールは、明瞭に打たなければならない、持ち上げたり、押し付けたり、持ち運んだり又は停止させてはならない（ホールディングの反則）。

## 第9条 ネット付近のプレー

- 1 ボールは、ネットの垂直面の許容空間内を通過して相手コートに返さなければならない。

- 2 ボールがボールの外側を完全に通過したときボールアウトになる(マーカー外通過の反則)。
- 3 ボールがネット下を完全に通過したときボールアウトになる。
- 4 インプレー中、競技者がネットに触れると反則となる(タッチネットの反則)。ただし、ボールがネットに打ち込まれその結果ネットが相手チームの競技者に触れた場合には反則とならない。
- 5 ボールに触れたとき、ネット上空を越えて相手コート上に身体の一部が出てはならない(オーバーネットの反則)。

#### 第10条 アタックヒット

- 1 アタックヒットとは、ボールを相手コートの方向へ送る動作をいう。
- 2 前衛にいる競技者はボールが自チームコート上の空間にあればどんな形でも、どんな高さでもアタックヒットを行なうことができる。
- 3 後衛にいる競技者はアタックラインよりネット側に踏み出して、ネットの上端よりも上でボールに接触したアタックヒットをすることはできない(バックアタックの反則)。

#### 第11条 ブロック

- 1 ブロックとは、前衛の競技者により相手チームによるアタックヒットを阻止する行為を指す。
- 2 ブロックは、ネットよりボール一個分の範囲において許可される。またブロックに限りワンアウトは適用されない。
- 3 ブロックのとき、腕部は静止状態とする。
- 4 ブロックにおいてもオーバーネットの反則は適用される。
- 5 ブロックも通常のボール接触と同様に、ウエストより上(ウエストを含む)のどの部分でボールに接触しても良い。
- 6 ブロックの接触回数は1回のプレーとして数える。

#### 第12条 罰則

- 1 競技者および競技観戦者は、ゲーム中審判団の判定に不満や批判を述べる、または、試合進行を妨げる行動をとった場合に罰則が適用される。
- 2 競技者および競技観戦者は、ゲーム中相手チームのメンバーに対して不快な言動や態度をとった場合にも罰則が適用される。

罰則は、カードおよび提示方法により次のとおり行なう。

カードの色／提示方法	処罰
黄のみ	警告(注意を促し、再発を防ぐ)
赤のみ	反則(相手チームに1点又はサーブ権を与える)
黄・赤一緒に	退場(そのセット、コートから退場させる)
黄・赤を両手で別々に	失格(その試合、競技場から退場させる)

### 第13条 反則

次の場合は、反則とし相手チームに得点又はサーブ権移行する。

#### 1 オーバータイムス

相手コートへ返球するまえに同一チーム内で4回以上ボールに触れたとき。

#### 2 ドリブル

同一プレーヤーが続けて2回以上連続してボールに触れたとき(同一チームの2人が同時にボールに触れたときは1回とみなすが、触れた2人とも次のプレーでボールに触れることはできない)。

#### 3 ホールディング

ボールを持つまたは掴むなどにより、ボールの動きを停止させるプレーをしたとき。

#### 4 オーバーネット

ネット上空を越えて相手コート上に身体の一部が出た状態でボールに接触したとき。

#### 5 タッチネット

インプレー中、競技者がネット及びポールに触れたとき。

#### 6 サーブ・タッチネット

サーブにより打ち出されたボールが相手コートまたは相手競技者に触れる前にネットおよびポールに触れたとき。

#### 7 アウトオブバウンズ (アウト)

インプレー中に、ボールがコート以外の壁や物体、または審判に触れたとき。

#### 8 マーカー外通過

ボールが、ネット上方の通過許容空間を通過しなかったとき

#### 9 フットボール

ウエストより下の位置(ウエストは含まない)でボールに触れたとき。

#### 10 フットフォルト

サーブを打つ瞬間に、エンドラインを踏んだ、コート内に足を踏み入れた、またはサイドライン延長線上の外側に足を踏み出したとき。

#### 11 ダブルファール

(1) 両チームのプレーヤーが、同時に反則をしたとき。

(2) 両チームのプレーヤーが、ネット上で同時にボールを押し合いボールが明らかに停止したとき。

#### 12 ノーカウント

(1) インプレー中にボールが割れたとき。

(2) インプレー中にボールがネットに引っ掛かったとき。

#### 13 バックアタック

後衛の競技者が、アタックラインより前方で、かつネット上端より上でボールに接触してアタックヒットしたとき(この行為が2回目のボール接触時はボールが完全にネット上を通過し、相手コートに到達したとき、3回目のボール接触時は、ボールに接触した時点で反則が成立する)。

#### 14 ワンアウト

ブロック以外のプレーにより1回で相手コートに返球したとき(ただし、相手ブロッカーの手に触れた場合は、ワンアウトの反則にはならない)。

#### 15 アウトオブポジション

- (1) サーバーを除いた競技者の前後または左右の入れ替えをしたとき。  
(ただし、主審のサービス許可の吹笛からサーブが打たれるまで)。
- (2) サーブが打たれた瞬間に、プレーヤーがコートの外にいるとき。

#### 16 インターフェア

相手チームのプレイを接触等により妨害したとき。

#### 17 ディレイインサービス(サーブの遅延行為)

- (1) ローテーション無しに2回目のアンダーハンドサーブ違反を行ったとき。
- (2) ローテーション無しに2回目のサーブトスの失敗を行ったとき。
- (3) サービス許可からサーブ打ち出しまでに、故意に長時間を要したとき。  
(目安として5秒程度とする)

### 第14条 審判団

- 1 審判団は、主審、副審、線審、点審で運営される。
- 2 ゲームの最終責任者は主審である。
- 3 審判の吹笛およびハンドシグナルは付録による。

### 附則

本競技規則は、昭和62年4月1日より実施する。

本競技規則は、平成5年4月1日より実施する。

本競技規則は、平成12年4月7日より実施する。

本競技規則は、平成21年4月1日より実施する。

本競技規則は、平成27年4月1日より実施する。

本競技規則は、平成30年4月1日より実施する。