

ワンバウンドふらば～るバレーボール競技規則

志太地区スポーツ推進委員連絡協議会

令和 3 年 11 月 7 日制定

令和 7 年 11 月 9 日改定

【概要】

- ・おむすび型の変形ボールを使用するバレーボール
- ・覚えやすいルールで誰でもすぐに参加できる
- ・球速が遅く突き指などの心配やボールに対する恐怖心がない
- ・ボールの飛ぶ方向に意外性があり、予測がつきにくく面白い

1. 用具とコート

- 1) ボール：ふらば～る 直径 43 c mの大きい方（財）日本レクリエーション協会）
- 2) コート：6.10m×13.40 m（バドミントンダブルスコート・ファミリーバドミントンと同様）
- 3) ネット：ソフトバレーボール用ネットまたはバドミントン用ネット 高さは 2.0m
- 4) マーカーアンテナ：高さは 1.0m

2. チームの人数

- 1) 1 チーム 6 ～ 8 名で構成。参加者全員をローテーションの対象とする
- 2) コート内の競技者は 5 名とし、5 人对 5 人でプレーする

3. ゲームの進め方

- 1) 1 試合 2 セットマッチとする。1 セット 1 5 点先取とする。デュースは無し、1 セット 10 分とする。
ラリー中であっても 10 分でセット終了とし、セット終了となった時点の得点の多いチームを勝者とする。
得点が同点の場合は、どちらかが 1 点を取るまでセットを継続し、1 点先取したチームを勝者とする。
※基本ルールは上記の通りだが、大会によっては制限時間を設ける場合もある。（例：1 セット 8 分など）
- 2) 公式練習は、挨拶とトスの後、本部の合図で一斉に開始する（各チーム参加選手は全員コート内に入り、最初のサービスチームから 1 分間）。ただし、初めて行うセット前にのみ行い、それ以後の試合では行わない。
公式練習が終了したら、主審の合図により、競技選手は、それぞれのポジションにつく。

4. サービス権及びコート選択権

- 1) 試合開始前の主将が〔じゃんけん〕を行い、勝った方がサービス権かコート権かを選択する
- 2) 第 2 セットは、コートチェンジし、第 1 セットでサービス権を行使しなかったチームがサービス権を得る

5. サービス開始時の選手の位置

- 1) サービス時、各チームの選手は、サービスラインの前に2人(前列)、サービスラインの後ろに3人(後列)が、コート内の規定の位置にいないといけない
- 2) その時、センターライン・サービスライン・サイドライン・エンドラインを踏んではならない
- 3) サービスが行われた後は、各選手どこへ移動しても良い
- 4) サービス権を得たチームは、時計回りに1つずつ移動する(ローテーション)
- 5) 選手の位置はセット毎に変更ができる

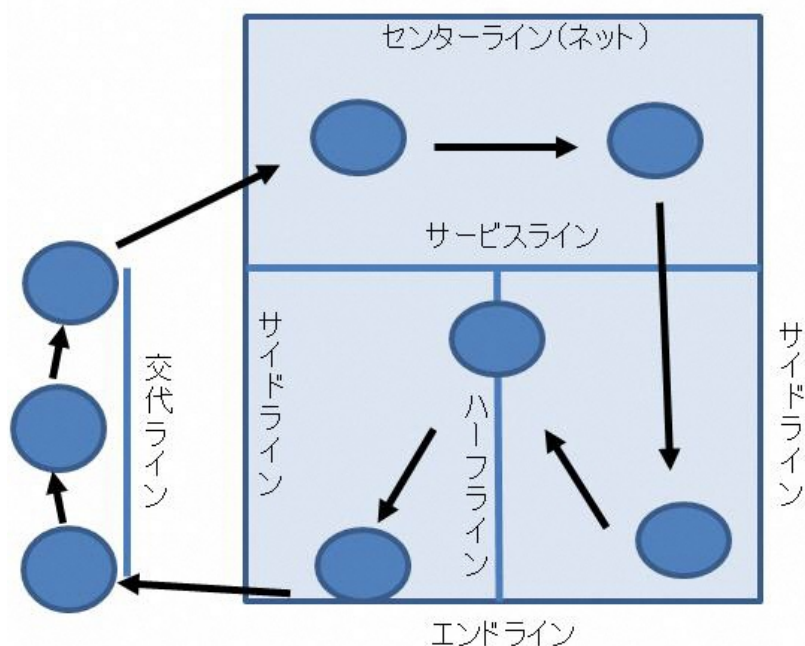
6. サービス

- 1) サービスは、後列中央の選手が行う
- 2) サービスは、コート中央のハーフラインを前足で踏んで行う
- 3) サービスライン・エンドラインを踏んではならない
- 4) サービスは、前足を上げて踏み込んだり、かかとを支点につま先を上げたりすることなく、前足は固定し、床面から離さない状態で行う(前足はベタで床面から浮かせたりしてはならない)
- 5) サービスは、腰より下の位置で、片手アンダーハンドで打たなければならない。その際にはボールを腰より上に浮かせて打ってはならない。故意にスピンをかけてはならない
- 6) サービスされたボールがネットに触れた場合は失敗となる。
- 7) サービスは、1人連続3回までとする。4回目になったらローテーションして次の選手がサービスを行う。
4回目を打ってしまった場合はノーカウントとし、正しいローテーションの選手がやり直す
- 8) サービス時は、サービス側の前衛がブロックポーズ等をすることを禁止する
- 9) サービスの違反があった場合は、そのチームに警告が与えられる。そのチームの警告が1試合につき、2回となった場合は相手の得点となる。

7. 競技方法

- 1) サービスされたボールだけは、ボールが床につく前にレシーブして(ノーバウンド)3回で相手コートに返す
- 2) これ以降のラリーでは、相手コートから返ってきたボールは必ずワンバウンド後にレシーブし、3回で相手コートに返す
- 3) 相手コートに返球するまでにボールに触れることができるのは1人1回のみ
- 4) 複数の選手が同時にボールを打った場合は、パス回数1回と数え、その時ボールに触れた選手はボールを打ったとみなす
- 5) レシーブ途中(1回目・2回目)で、ボールがネットに触れた場合でも3回目で返さなければならない
- 6) 3回目のボールがネットに触れて自分のコートに戻ってきた場合にかぎり4回目での返球が許される。
その場合は、誰が打っても良い。
- 7) 腰から下の部位でボールを打ってはならない
- 8) アンテナに触れたり、アンテナ外を通過したボールはアウト。

8. サービス開始時の選手の位置とローテーション



- ① 左図は 8 人チームの場合で、ローテーションは矢印の通り、時計回りに移動していく。
- ② 後列中央の位置の選手が、ハーフラインを踏みながらサービスを行う。
- ③ 交代待機者は、「交代ライン」の外側でプレーの妨げない位置で待機する。

※「交代ライン」は、サイドラインより 1 m 離れた位置に平行に引かれ、長さはサービスラインの延長上を支点とした 3 m のライン

9. ボールのイン・アウトの判定

ボールの接地面がラインにかかった場合は「イン」の判定。ラインに掛らない場合は「アウト」とする。

※ネット及びコート外について

- ・ボール部分のネットはネットとする。
- ・ボールの一部がネット下のポール、ネット上のアンテナに触れればアウト。
- ・コート外のボールはセンターラインの延長線上のラインを越えた場合は「アウト」とする。

10. 反則

タッチネット、オーバーネット、ドリブル、ホールディング、パッシングザセンターライン等は反則となる。

※パッシングザセンターライン：プレーヤーがセンターラインを踏んだら(触れたら)または越えたら反則。

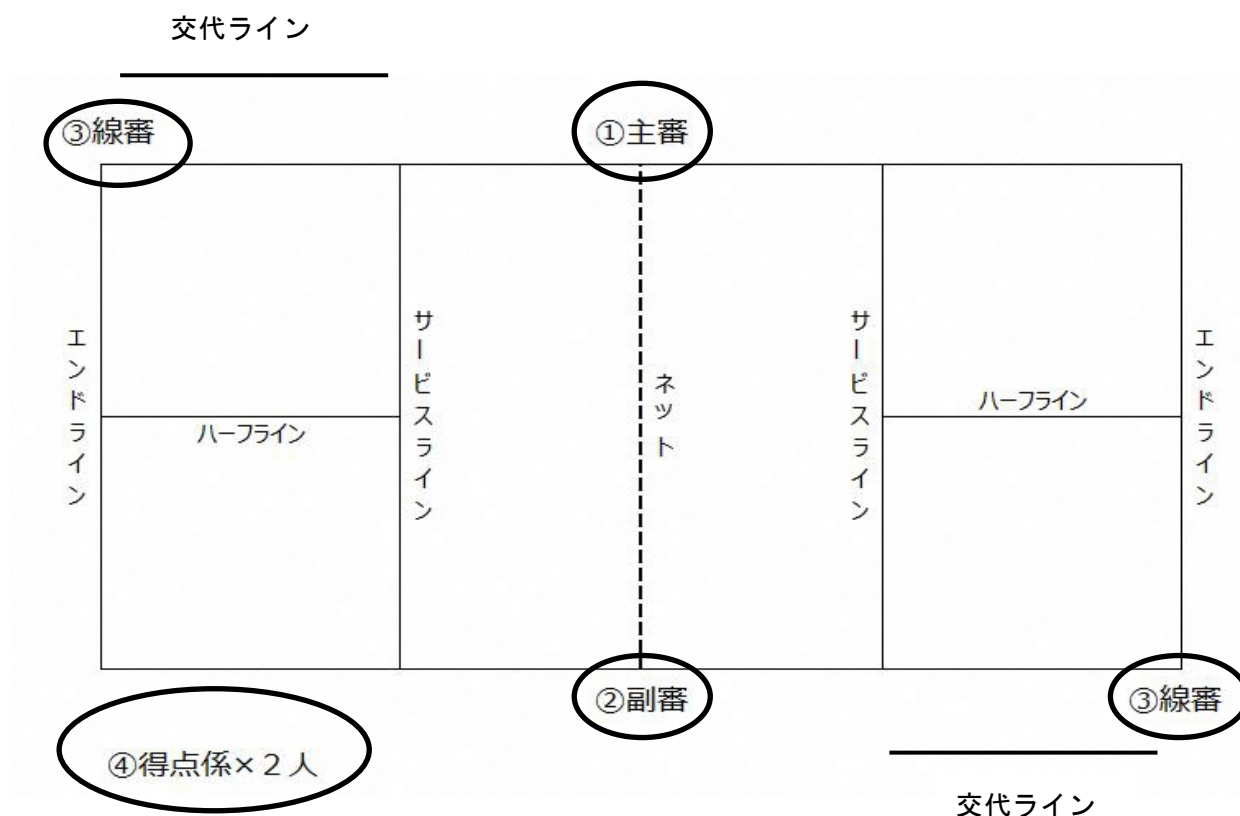
※ネットタッチ：ネットに身体の一部（髪の毛は除く）、衣服が触れる。

アンテナ、ネット下のポールに触れた場合も反則。(インプレー中のみ)

1 1. 審判の方法

1. 審判員の構成及び位置

- 1) 主 審(1人)：ネットから12時の方向に位置する
- 2) 副 審(1人)：ネットから6時の方向に位置する。主審の対面
- 3) 線 審(2人)：互いが対角の位置になるよう、エンドラインとサイドラインが交差する付近に位置する
- 4) 得点係(2人)：副審側のフリーゾーンでプレーの妨げにならず、主審から得点板が見えやすい場所に位置する



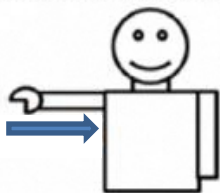
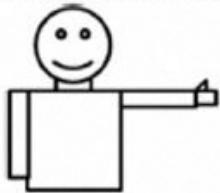
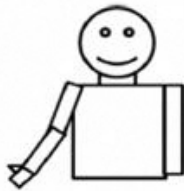
2. 審判員の役割

【主審】

- 1) ゲーム進行の最高責任者であるとの自覚を持つ
- 2) 信頼性のあるメリハリの利いた吹笛で試合をコントロールする
- 3) タイミングの良い迅速な吹笛でスムーズな流れを作る
- 4) 大きく明瞭なハンドシグナルで判定を表現する
- 5) 主審が吹笛する反則
 - ・オーバーネット・オーバータイムズ・ドリブル・ホールディング等・その他副審が吹笛しない反則
 - ※吹笛・ハンドシグナル・言動等から審判の力量が見極められてしまいます

- 6) 負傷者の発生、他コートからのボール侵入など、試合中の安全確保には常に気を配る。
- 7) 判定に迷いがあった場合は、副審・線審等呼び寄せて意見を聞き最終決定する
- 8) 副審・線審・得点係とのアイコンタクト、センターライン延長上での場外に注意する
- 9) 反則や失敗時の手順：短く強く吹笛してプレーを止め、アウトサイド（ポイント）を示すハンドシグナル
ポイント決定となった事項（ボールのイン・アウトや反則等）を示すハンドシグナル、
サービス許可（プレイボール）のハンドシグナルと吹笛

《ハンドシグナル》

ゲーム進行に関するもの	サービス許可(プレーボール)	サイドアウト(ポイント)	
			
	サービス側のチームからレシーブ側のチームの方向へ腕を振る	サーブ権を得たチーム側へ腕を水平に伸ばす	
	セット(ゲーム)終了	チェンジコート	
			
	体の前で両腕を交差させる	右腕を後ろから前へ、左腕を前から後ろへ回す(左回し)	
ボールイン	ボールアウト		
			
ボールが接した側のコートを示さず	両手を広げて後ろへ向ける『マーカー外通過』も同様		
反則に関するもの	反則	タイムズフォルト	ポジショナルフォルト
			
	反則した選手を示す	手で「4」を示す	下に向けて指で円を描く

【副審】

- 1) 主審による試合進行及び反則の判定を補助する
- 2) 選手のポジション及びサービスの順番を確認する
- 3) 制限時間を設けている試合では時間計測をする
- 4) 副審が吹笛できるのは次の通りである
 - ・ポジショナルフォルト
 - ・タッチネット ・パッシングザセンターライン
 - ・副審側のマーカー外通過
 - ・サービスローテーションの不正
- 5) 主審とのアイコンタクト、センターライン延長上での場外に注意する
- 6) サーブのカウントをする

《ハンドシグナル》

主審へのジェスチャー	ボールイン	ボールアウト	ポジショナルフォルト
	 ボールが接した側のコートを指さす	 両手を広げて後ろへ向ける 「マーカー外通過」も同様	 下に向けて指で円を描く

【線審】

- 1) 適切なポジショニングをして、最も近いエンドライン及びサイドラインの2線におけるイン・アウトを担当する
- 2) ライン際に落ちたボールに対する迅速・正確な判定を行う
マーカー外のボールもジャッジする
- 3) フラッグシグナルは、主審の吹笛と同じタイミングで、主審にはっきりわかるよう大きく一定時間明示する
- 4) 主審とのアイコンタクト

ボールイン	ボールアウト	マーカー外通過
 旗を下に向ける	 旗を上に向ける	 旗を上げ、片方の手で支柱を指す

【得点係】

- 1) 主審のポイント(サイドアウト)のハンドシグナルを確認して得点を表示する
- 2) 主審とのアイコンタクト
- 3) 得点結果を記入し、試合終了後に主審に提出する

12. その他

- ・手袋を着用してのプレーは禁止する
- ・大会開催にあたっては各大会要領による（会場・進行運営・競技）

（令和 3 年 11 月 7 日 志太地区ニュースポーツ専門部会にて制定）

（令和 4 年 4 月 18 日 志太地区ニュースポーツ専門部会にて改定）

（令和 4 年 6 月 5 日 志太地区ニュースポーツ専門部会にて改定）

（令和 4 年 11 月 6 日 志太地区ニュースポーツ専門部会にて改定）

（令和 5 年 4 月 13 日 志太地区ニュースポーツ専門部会にて改定）

（令和 5 年 11 月 5 日 志太地区ニュースポーツ専門部会にて改定）

（令和 6 年 11 月 10 日 志太地区ニュースポーツ専門部会にて改定）

（令和 7 年 11 月 9 日 志太地区ニュースポーツ専門部会にて改定）