

# 13 ソフトバレーボール



|    |       |      |      |
|----|-------|------|------|
| 場所 | 人数    | 対象年齢 | 運動強度 |
| 屋内 | 4人対4人 | 誰でも可 | 中度   |

## 特色

ソフトバレーボールは、より多くの人々が生涯を通じてバレーボールを楽しむことができることを願って考案された4人制のバレーボールです。ボールが柔らかいので突き指等の心配はなく、誰でも安全に且つ容易におこなえ、性別、年齢、体力、経験、技術等のレベルに応じて初歩的なプレーから高度なゲームまで、多様な楽しみかたができます。

## 用具

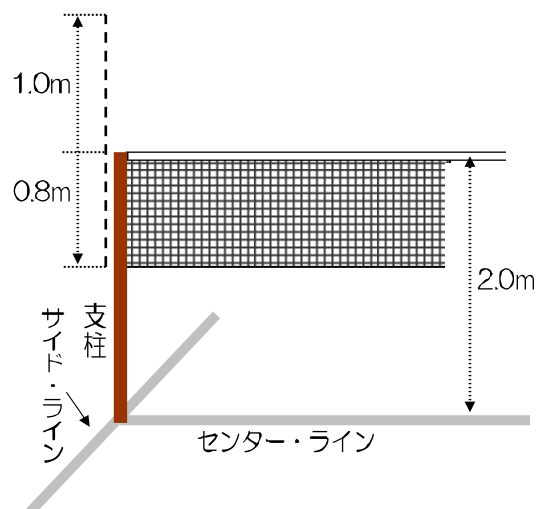
< ボール > ソフトバレーボール用、円周78cm ± 1cm  
 (ミニの部: 小学校4年生以下 円周64cm ± 1cm)



重さ210g ± 10g  
 円周78cm ± 1cm

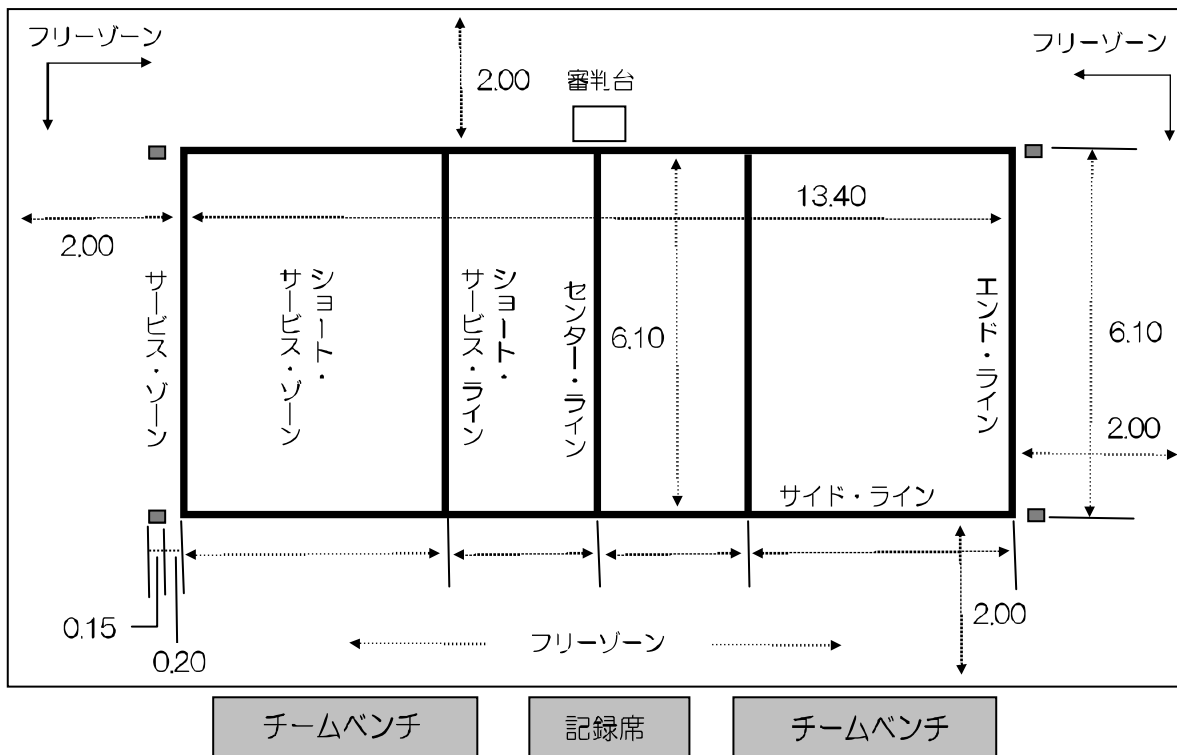
< ネット > 専用ネット(バドミントン用も可)

< 支柱 > バドミントン支柱に補助支柱をつけたもの  
 高さ2m(ミニの部: 1m80cm)



## コート

### バドミントンのダブルスコートを使用



## 競技方法

- (1) 4人対4人で行う
- (2) ボールは身体の中の部分にあたっては良い。
- (3) トスでサービスかコートのいずれかを選ぶ。最終セットが行われる場合は、再度トスを行う。
- (4) サービスは1回とし、後衛右に位置したものがエンドライン後方のサービスゾーンから行う。サービスがネットに当たって相手コートに入った場合は、失敗になり打ち直しはない。
- (5) サービス権を持ったチームが時計回りに1ポジションずつ動く。(ローテーション)
- (6) 相手側のサービスしたボールを、ショート・サービス・ラインより前でアタック及びブロックしてはいけない。
- (7) サービスが打たれた後は4人のプレイヤーはどの位置にいるときでもアタックやブロックができる。ただし、ファミリーの部では後衛にいるおとなはアタックやブロックができない。
- (8) パスは3回以内とする。ただし、ブロックのワンタッチは除く。また、ブロック後のボールは、ブロック時にふれた選手を含めて誰がさわってもよい。
- (9) 1セットは15点のラリーポイント制で、3セットマッチで行う。両方14点になったときは、その後2点差がつくまで行う。ただし、17点で打ち切り17点先取したチームが勝ちとなる。
- (10) チェンジコート  
各セットの終了ごと。第3セットは、いずれかのチームが8点先取したときに交代する。