

I 千葉市家庭バレーボールのおすすめ

§ いつでもどこでも気軽にやろう

上手下手なく誰でもできる。

§ 胸をはって背すじを伸ばし

心も体も晴ればれと。

§ 向こう三軒両隣

心のかようバレーボール。

§ 白いボールが宙に浮き

上がる歓声、みんなのバレー。

Ⅱ 家庭バレーボールの特徴

1. 私たちの日常の作業姿勢から考えますと、体を後ろにそらす運動を充分にとらねばなりません。このために、ボールが長く空中に浮いて、しかもゲームが長く続く、この“家庭バレーボール”は最適です。
2. 老若男女を問わず、家族全員で楽しめます。
3. 上手な人や、身長の高い人だけの一人舞台になるようなことはありません。
4. せまい空地でも、室内でもできます。天井の低い座敷などで行う場合は座ったままで行いますと面白くできます。
5. 試合では、すべての人が各位置（ポジション）を経験し、誰もがボールにふれることができます。（ローテーション）
6. ハイキング等の野外活動の教材としても好適です。
7. 競技規則にとらわれなくて、人数・場所・対象に応じて適宜ルールをつくり、やりやすい方法で、実施してください。

Ⅲ 競技規則の発行にあたって

千葉市家庭バレーボール大会競技規則は、平成２８年に
１５年ぶりに改訂し、改訂六版を発行いたしました。

その後も、毎年、家庭バレーボール大会終了後、競技規則
の検討を行い、変更及び注意事項について大会役員及び大会
参加チームと共通理解を図り、大会を運営してきました。

そして、この度、これまでの変更点等を競技規則に反映さ
せ、改訂七版として発行いたします。

改定にあたっては、人々に多く知られ、親しまれ普及して
いる６人制バレーボールの競技規則を参考にしながらも、「老
若男女を問わず」という家庭バレーボールの理念を失うこと
のないように留意して、競技規則の改正を行いました。

これからも、千葉市家庭バレーボール大会に多くのチーム
にご参加いただき、競技規則に則ったフェアプレーあふれる
大会が運営できるよう尽力してまいります。

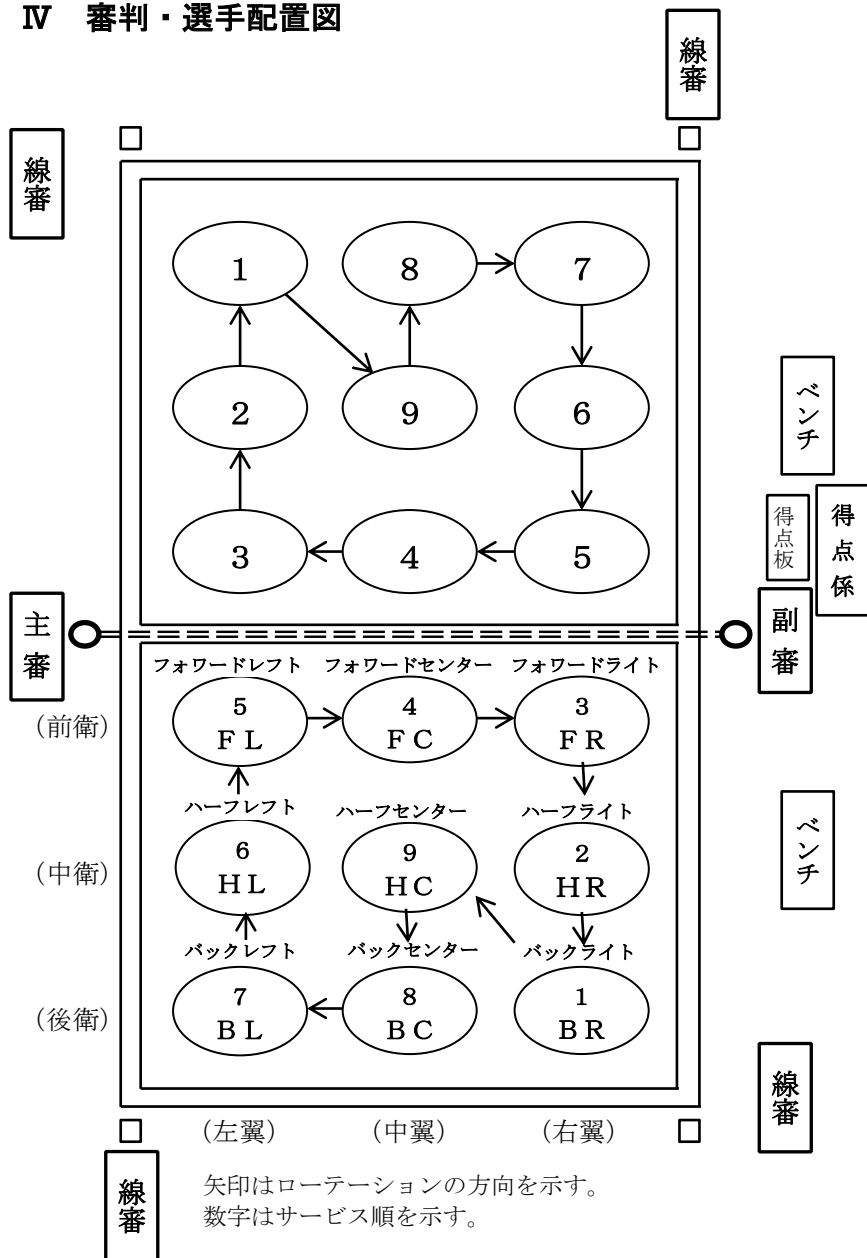
※Ⅰ及びⅡの文章については、大会を始めた当時の想いや願
いをできる限りそのままの文章で残したいと思います。

令和２年４月

千葉市スポーツ振興課

千葉市スポーツ推進委員連絡協議会

IV 審判・選手配置図



V 競 技 規 則

この競技規則は、千葉市の大会を開催するときに適用するものであり、家庭・町内会・地域・職場などでバレーボールを楽しんだり大会等を開催したりするときは、参加者の体力や技能に適するように変更するなど配慮が大切です。

《 施設と用具 》

1. コートの大きさは、18 m（長さ）× 9 m（幅）の長方形で、フリーゾーンで囲まれる。
2. ネットは、センターライン上に垂直に設置され、その高さは、2 m 40 cmとする。

ネットの高さは、コートの中央部で測定される。両サイドライン上では、コート面から全く同じ高さで、既定の高さからの差が2 cmを超えてはならない。

㊤ 会場の設備の関係で、2 m 40 cmに設定できない場合は、できるだけ規定に近い高さで設定することもある。

㊤ マーカー（アンテナ）はネットポール（支柱）を代用するため、ポール（支柱）およびその延長線上の完全外側をボールが通過した場合はアウトとする。

ネットポールの位置は、6人制用の位置とする。

3. ボールは、球状で、ゴム製の家庭バレーボールを使用する。
(内外ゴム家庭用バレーボール:日本レクリエーション協会推薦)

㊤ 円 周： 62～64 cm

《 競技参加者 》

4. 1 チームは、最大限 15 人の競技者、監督 1 人のメンバーで構成される。競技者のうち 1 人はキャプテンとする。
 - ④ ① 当日のメンバー変更は、一切認めない。
 - ② 登録メンバー内での交替、ポジションの変更はこの限りではない。
 - ③ ゲームの最中での違反者の発見は、試合没収とする。(相手チームの不戦勝とする。)
 - ④ ゲームセット宣言後に違反者を発見した場合は、ゲームセット宣言時のそれぞれの得点、結果を有効とする。
 - ⑤ 招集から集合までの許容待ち時間は、5 分程度とする。
5. 監督および交替競技者（プレー中でない競技者）は、コート外の定められた場所に着席する。
6. 各競技者は、胸部か背部にチーム名と番号を付ける。
7. 競技者は、けがの原因となるような物（ピアス、イヤリング、時計など）、または自らのプレーが有利となるようなものを身に付けることは禁止される。
 - ④ 競技者は、手袋を使用してもよい。ただし、滑り止め等の加工が施された手袋は使用を認めない。
8. 競技者は、帽子およびタオル等を頭や首に巻いたりしてはいけない。ただし、汗防止のヘアバンド、ハチマキは除く。

《 競技形式とプレー上の動作 》

9. 競技は、2 チームの間において、常に各 9 人の競技者によって行われなければならない。

各チームは、ネットによって分けられたコート halves を占有し、ボールをコート内の床面に触れさせることなく、互いにネットを越してボールを送らなければならない。

- ④ ① 競技者が 9 人に満たない場合は、失格とする。
- ② 家庭バレーボール大会「家族の部」では、男子の競技者がいなくなった場合も失格とする。
- ③ 試合が開始前、あるいは試合途中で不戦勝（敗）となった場合、その試合結果は 2 5 - 0 （0 - 2 5）とする。

10. 次の場合チームに 1 点記録される。

- (1) ボールが相手のコート内に落ちた場合
- (2) 相手チームが反則を犯した場合（ボールアウトやワンタッチ等を含む）

11. 試合の競技時間は、3 0 分（作戦タイムを含む）とする。したがって、3 0 分経過時点でラリー中でもゲームをストップし、得点の多いチームを勝者とする。同点の場合、リーグ戦においては引き分け、トーナメント戦においては、トスでサービス権のみ決めて延長戦を行い、1 点取ったチームを勝者とする。なお、コートのチェンジは行わない。

- ④ リーグ戦の順位決定の基準は、次の順番とする。
- ① 勝ち点（勝ち点：勝ち 3、引き分け 1、負け 0）
- ② 得失点差（総得点 - 総失点）
- ③ じゃんけん（代表者 1 人）

12. 試合に先立ち、主審は、最初のサービス権およびコートを選択を決めるために、両チームのチームキャプテンが立会いのもと、トスを行う。トスに勝ったチームキャプテンは、次のいずれかを選ぶ。

(1) サービスをする権利 (2) コートの選択

13. 競技は、主審の「サービス許可」の吹笛によって開始する。最初のサービスは、主審のサービス許可の吹笛後、トスの結果、サービス権を得たチームがメンバー表に記入した順に（バックライトの位置の競技者）行う。

ゲームの最初のサービスの後、サービスする競技者は次のように決定される。

- (1) サービングチームがラリーに勝った場合、その前にサービスをした競技者（または交替競技者）が再び行う。
(2) レシービングチームがラリーに勝った場合、このチームはサービス権を得てローテーション（P.4 選手配置図参照）し、ハーフライト位置からバックライトの位置に動した競技者が行う。ただし、試合の最初にサービス権を得ないときは、ローテーションせず、バックライトの位置の競技者が行う。

④ ラリーとは、サービスが打たれた瞬間から、そのボールがアウトオブプレーになるまでの一連のプレーをいう。

14. チーム全員の位置は、新しくサービス権を得たとき、P.4の選手配置図の矢印の方向に（上から見て時計回り）位置を変える。

サーバーは、いつでもローテーションによりバックライトの位置にきた競技者とする。

15. サービスは、ボールがトスされ、必ずボールを手から放した状態で、片方の手または片方の腕の部分でボールを打つ。ボールがトスされないで打ったときは、反則とする。

【サービスフォルト】

16. サービスは1試技とし、サーバーはサービスの動作を開始してからボールが手から離れボールを打ち終わるまでその両足をエンドラインの後方かつサイドラインの想像延長線内（サービスゾーン）の床面から踏み出してはいけない。

【フットフォルト】

なお、サービスの際に空振りをしたときは、1回の試技とみなし、フォルトとする。

17. サーバーは、主審がサービスの許可の吹笛後、5秒以内にボールを打たなければならない。

【ディレイインサービス】

18. サービスしたボールが、ネットの上端部に触れて相手側コートに入ったものは有効とする。（ネットインサービス有効）

19. チームは、2回以上3回以内のプレーでネットを越して相手側コートにボールを返さなければならない。

プレー中のボールは、競技者の身体のどの部分に触れてもよい。しかし、ボールは、つかんだり、投げたりせず、明瞭に打たなければならない。

《 ボールプレー中の反則 》

20. 1回でボールを相手側コートに返球した場合【ワンボール】
21. ボールを相手側コートに返球する前に4回触れた場合
【オーバータイムス】
22. 競技者がボールをヒットせず、ボールをつかんだり、投げたり、持ったり、身体で停止させたりした場合
【ホールディング】
23. 競技者は1度ボールに触れたのち、他の競技者がこれに触れる前に、自分の身体または衣服のいかなる部分にも再びボールに触れることは許されない。ただし、ボールがネットに触れた場合には続けてボールに触れることができる。その後さらに、2度続けてネットに触れた場合は、続けてボールに触れることは許されない。
【ドリブル】
24. 男性の競技者は、ジャンプをして相手側のコートに返球してはならない。
【ジャンプフォルト】
25. 競技者は、ボールがインプレーの状態にあるときに、ネットの上から相手コート側に手が出た場合は、ボールに触れなくても反則とする。
【オーバーネット】
26. センターラインの踏み出しについては、相手チームのプレーを明らかに妨害した場合のみ反則とする。
【パッシングザセンター】
27. ネットの下から相手側コートにあるボールに触れた場合は、反則とする。
【オーバーネット】
28. 競技者は、ボールがインプレーの状態にあるとき、身体または衣服のいかなる部分についてもネットに触れてはいけない。
【タッチネット】

ただし、ボールがネットに触れたその結果、自然にネットが反対側競技者に触れた場合はこの限りではなく、インプレーの状態にあるものとする。

29. 同一チームの2人以上の競技者が同時にボールをプレーした場合は、1回の打数として数え、この場合は、そのいずれの競技者が続けてボールに触れても反則とならない。

30. コートのどの位置にあっても、ネットより高い位置にあるボールを水平方向より下方向に打つと反則とする。

【アタック図1】

31. 故意にポジションを乱した場合は、反則とする。

【アウトオブポジション図2】

32. ボールが区画線（ライン）を含むコート内に接触したとき、そのボールはインとなる。

【ボールイン図3】

㊦ ボールの一部分がラインに触れていれば、ボールはインとなる。

次の場合、ボールはアウトとなる。

【ボールアウト】

① ボールの床面に接した部分が、完全に区画線（ライン）の外側であるとき。

図3

② 競技場内の物体、天井、あるいは競技に参加していない人に触れたとき。

③ 支柱に触れたとき。

図4

④ ボールの全体が、ポール上方の空間の外側を通過したとき。

図4

図 1 ネット上端より上方のボールの打球

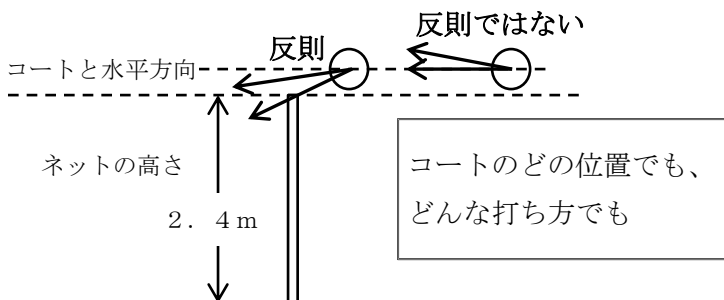
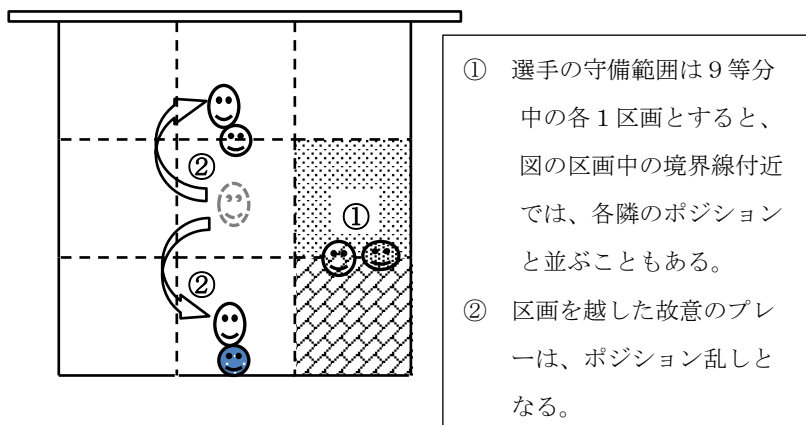


図 2 ポジション乱しの考え方



④ プレーした選手のすぐ近くに落ちるボールを、前後左右の選手がカバーすることは、ポジション乱しの違反ではない。

図 3 ボールアウト、ボールインの判定

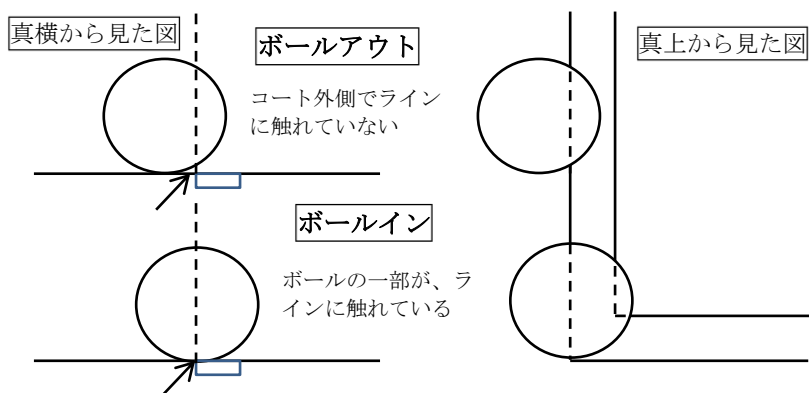
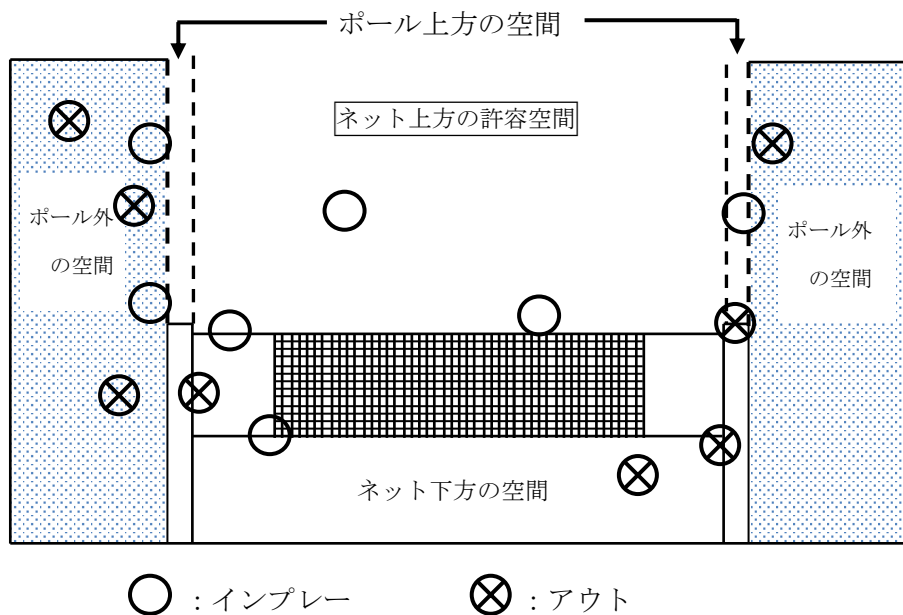


図 4 ボールがコート上方の空間を通過する際の判定



《 中 断 》

33. 監督またはキャプテンは、ボールがアウトオブプレーのとき、主審又は副審に競技者の交替を要求できる。1人、あるいはそれ以上の競技者は、同時に交替することが許される。なお、交替は速やかに行う。

㊤ ① 各試合において、全ての交替競技者は、交替出場できる。(最大6人までとする)

② 試合終了3分前以降は、競技者の交替を要求することはできない。

34. 交替して退いた競技者は、再び競技に加わることができない。交替競技者のサービングオーダーは、交替して退いた競技者の位置に入るものとする。

㊤ 負傷者が出て、他に交替する競技者がいない場合に限り、交替して退いた競技者が再出場することを認める。

35. 競技者の交替は、同性同士とする。ただし、コート内の男性競技者と交替女性競技者とは交替できるが、コート内に男性競技者が1人はいなければならない。

36. 監督またはキャプテンは、ボールがアウトオブプレーのとき、主審または副審にタイムアウトを要求することができる。タイムアウトは、それぞれのチームが1回要求でき、30秒以内とする。

この際、競技者は味方側ベンチ近くのフリーゾーンに出てもよい。

㊤ ① タイムアウトを要求したチームが早く切り上げた場合は、主審の指示によりコートに戻ることにする。

- ② 試合終了3分前以降は、タイムアウトを要求することはできない。

37. 主審は、競技者の負傷あるいはその他の事由により、特にその必要性を認めた場合はタイムアウトを宣告することができる。

- ④ この時間は競技時間に含めない。

38. 試合開始後15分前後のアウトオブプレーのとき、副審は吹笛により給水タイムを告げる。

給水タイムは30秒とし、試合時間に含めるものとする。

Ⅵ 審判の申し合わせ事項

《 審判の役割 》

1. 役員は主審 1 名、副審 1 名、線審 4 名、得点係 2 名とする。
2. 主審・副審のみが試合中に吹笛することができる。
 - ① 主審は、プレーを開始するために、サービスを行うよう吹笛して合図する。
 - ② 主審・副審は、反則が起きたことを確認し、反則の種類を判定できたとき、吹笛してプレー終了の合図をする。
3. プレー終了の吹笛をした後、主審は、直ちにハンドシグナルで次のことを示さなければならない。
 - ① 反則の種類
 - ② 反則を犯した競技者（必要に応じて）
 - ③ 次にサービスを行うチーム副審は、主審のハンドシグナルを追従する。
4. 主審は、試合開始から終了までを主宰し、その試合の審判団と両チームのメンバーに対して最高の権限を持つ。試合中、主審の決定は最終である。主審は、審判団の下した判定に誤りがあると確信したときは、それを無効にすることができる。
5. 主審は、競技規則に明示されていないすべての問題を含めて、競技上のあらゆる問題を解決する権限を持っている。
6. 主審は、ネットの一方の端に置かれた審判台に立って任務を遂行する。目の高さはネットの上端からおよそ 50 cm の高さが望ましい。

7. 主審は、自分が下した判定に関して、キャプテンから要求があれば、判定の基礎となった競技規則の適応あるいは解釈について説明する。
8. 副審は、主審と反対側で主審と向かい合い、コートの外側の支柱付近に立って任務を遂行する。
9. 副審は、競技の中断（タイムアウトおよび競技者交替）を許可し、その時間をコントロールする。不当な要求は却下する。
10. 副審は、主審の補佐であるが、自身の責務範囲（タッチネット、及び主審より要求された事）を持っている。

また、自分の権限以外の反則でも、吹笛せずに合図することができる。

しかし、主審に対してこれを強要することはできない。

11. 得点係は、得点板に主審の指示に従い得点を掲示する。
12. 線審は、自分の担当するラインの想像延長線上で、コートのそれぞれのコーナーから 1 ～ 3 m 離れて立つ。（P.4 審判・選手配置図参照）
13. 線審は、旗を使って、図 8（P.27・28）に示された要領で合図する。

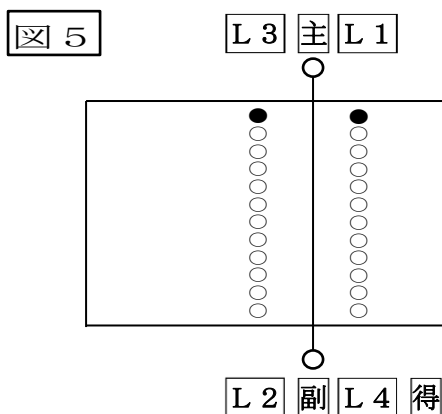
- ① ボールが担当するラインの近くに落下したとき。（インまたはアウトの判定）
- ② レシービングチームが接触した後、アウトボールになったとき。
- ③ ボールが支柱に触れたときやボールがポール上方の空間の完全外側を通過したとき。
- ④ サーバーのフットフォルト
- ⑤ サーバーのサービスフォルト

14. 線審 1・2 は、さらに、サービスオーダーを監視する。

なお、すべての線審は、他の線審が判定できない任務についてはお互いに補佐するとともに、主審の要求に応じて意見を述べることができる。

《 試 合 の 流 れ 》

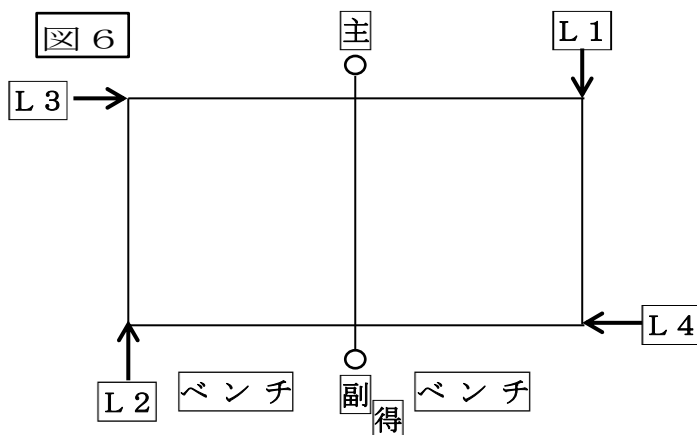
1. 主審は、両チームを **図 5** のように整列させ（キャプテンから順にネットから約 1 m 離れて）、トスによりサービスを決める。



※キャプテンを●の位置とし整列する。

2. ボールは、副審が管理する。
3. 主審は、特に注意することがあれば述べる。（アタックポジション乱し等）
4. 主審は、試合開始に先だち、下記のとおり開始宣言を行い、握手をさせ、位置につかせる。
- 『ただいまより〇〇大会、第〇回戦 A（サービスチーム）対 B の試合を行います。』

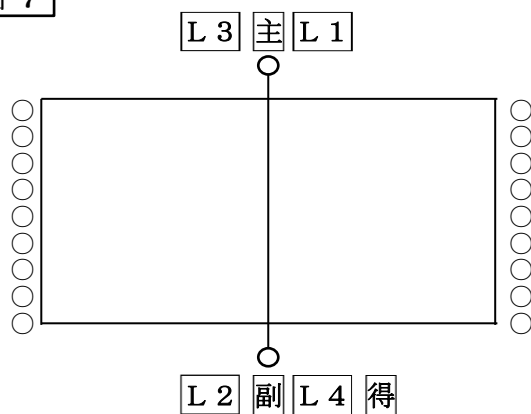
5. 各役員の配置は、**図 6**のとおりとする。



6. 主審はサーバーがボールを保持し、両チームがプレーする用意ができていることを確認した後、サービス許可のシグナルとともに吹笛し、試合を開始する。
- ㊦ 試合開始前に、両チーム 1 本ずつサービスを行い、練習をする。なお、ラリーが長引く場合は途中で中止する。
7. 試合中に反則やポイントがあった場合は、吹笛し、ハンドシグナルで、①反則の種類 ②反則を犯した競技者（必要があれば） ③次にサービスを行うチームを示す。
8. 試合終了は、試合時間終了時点で吹笛とともにシグナルを示し、ゲームセットを宣言する。

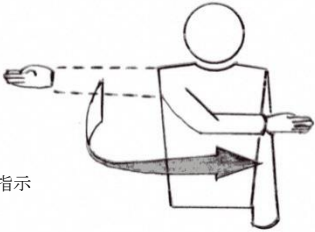
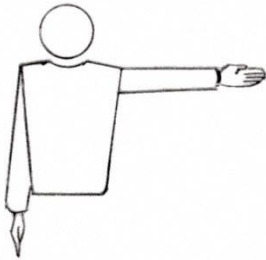
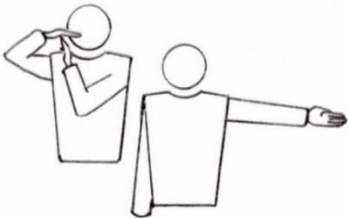
図 7 (P.20) のように整列させ、
『ポイント〇〇対□□で△△チームの勝ち』
『礼』（吹笛）で、解散させる。

图 7



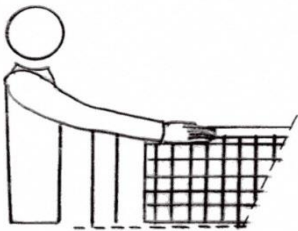
Ⅶ 審判員のハンドシグナル

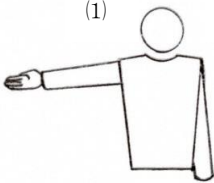
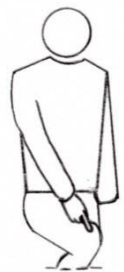
《 主審・副審のハンドシグナル 》

シグナルの種類	審判員	F : 主審 S : 副審
● サービス許可 ①	F S	 サービスの方向を手で指示する。
● ポイント サービス側のチーム ②	F S	 サービスする側の腕を横にあげる。
● タイムアウト ③	F S	 片方の腕を立て、その上に反対側の腕を横にしてT字を型造る。その後、タイムを要求したチーム側の腕を横にあげて示す。
● メンバーチェンジ (競技者の交替) ④	F S	 両腕を図のように上げ、前腕の部分を、互いにぐるぐる回す。

シグナルの種類	審判員 F : 主審 S : 副審
●ゲームの終了 ⑤	F S  両腕を胸の前で交差する。
●アウトオブ ポジション ⑥	F S  片方の手の人差し指で身体の前で円を描く。
●ボールイン ⑦	F S  ボールが落ちた位置を指す。
●ボールアウト ⑧	F S  手のひらを自分の方に向け、手を上げる。

シグナルの種類	審判員 F : 主審 S : 副審
●ホールディング ⑨	F  片方の手のひらを上に向け、前腕をゆっくり持ち上げる。
●ドリブル ⑩	F  指を2本伸ばし、その手を上げる。
●ワンボール ⑪	F  指を1本伸ばし、その手を上げる。
●オーバータイム ⑫	F  指を4本伸ばし、その手を上げる。

シグナルの種類	審判員 F : 主審 S : 副審
●タッチネット ⑬	F S  ネットの側面に、反則を犯した側の片方の手で触れる。
●オーバーネット ⑭	F  片方の手のひらを下に向け、ネット上方に横に伸ばす。
●アタック ⑮	F  片方の手を上に伸ばし、前腕を振り下ろす。
●パッシングザセンター ⑯	F S  片方の手で、センター・ライン(ネット下の床)を指す

シグナルの種類	審判員 F : 主審 S : 副審
●サーバーのフットフォルト ⑪	F (1)  (2)  (1)最初にサーバーを指し、 (2)審判自身の足元を指す。
●ディレイインサービス（サービス時の5秒ルール違反） ⑫	F S  指を5本伸ばし、その手を上げる。
●ジャンプフォルト ⑬	F  脚を指先で指し示す。
●ダブルフォルト ⑭	F  両方の親指を立て、両腕を上げる。

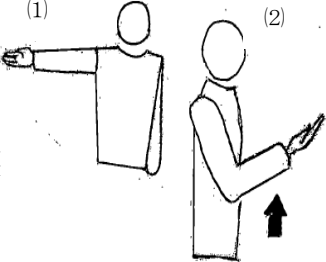
シグナルの種類	審判員 F : 主審 S : 副審
●ワンタッチ ②1	F S  片方の手を上げ、その手の指先を他の指腹でブラシをかけるようにする。
●サービスフォルト ②2	F S  (1)最初にサーバーを指し (2)片方の手のひらを上に向ける。

図 8 《 線審（ラインジャッジ）のフラッグシグナル 》

シグナルの種類	審判員	F : 主審 S : 副審
● ボールイン ①	L 	旗を下げる。
● ボールアウト ②	L 	旗を上げる。
● ワンタッチ ③	L 旗を立て、他方の手のひらを旗の先端にのせる。 	
● 支柱の外側通過、または、サーバーのフットフォルト ④	L 	アンテナ（支柱）またはエンドラインを片方の指で指し、頭上で旗を左右に振る。

シグナルの種類	審判員 F : 主審 S : 副審
●判定不能 ⑤	L  両腕を胸の前で交差する。

＜付 1＞

千葉市家庭バレーボール大会実施要項

- 1 趣 旨 市民の体力づくり、健康増進の一環として、バレーボール大会を実施する。
- 2 主 催 千葉市・千葉市スポーツ推進委員連絡協議会
- 3 共 催 千葉市スポーツ振興会連絡協議会
- 4 日 時 令和●●年6月●●日（日） 8：30～
- 5 会 場 市内各小・中学校体育館
- 6 チーム編成の条件
 - (1) 市内在住・在勤で中学生以上の方であること。
 - (2) 登録は1チーム15名まで（12名以上が望ましい）とする。
 - ①女子の部は、女子のみで編成されていること。
 - ②家族の部は、出場者（競技者）9名のうち男性が必ず1～3名であること。
 - ③ シニアの部は、女性55歳以上・男性60歳以上であること。（大会当日の年齢）
また、出場者（競技者）9名のうち、男性は3名以内とする。
- 7 組み合わせ
 - (1) 組み合わせは代表者会議にて抽選で決定する。
 - (2) 試合は、予選リーグ・決勝トーナメント方式による。
※予選は3チームリーグ戦を基本とし、準決勝・決勝はトーナメント戦とする。
- 8 チーム登録申込と参加費
5月●●日（金）午後5時までに
〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1（千葉市役所内8階）
市民局生活文化スポーツ部スポーツ振興課長宛に申し込むこと。（期日厳守）
※封筒の表に家庭バレーボール大会申込在中と明記のこと。
※1チームにつき1,000円の参加費（代表者会議会場にて集金）を支払うこと。
※参加費より本大会の保険料を支払うこととする。
※登録変更（追加）は、代表者会議当日に行うことができる。
その後の変更は、●月●日（金）まで認める（所定の用紙を提出）

9 代表者会議

5月●●日（木）14：00～（受付13：30より）●●●●体育館
において組合せ抽選とルール解説、大会運営についての諸注意を連絡する。
チーム代表者は必ず出席し、無断欠席は棄権とみなす。

（駐車場に限りがございますので公共交通機関にて会議に参加をお願いいたします。）

なお、代表者会議の結果については、チームにあらためて通知はしない。

10 競技方法

千葉市家庭バレーボール競技規則を適用する。

予選リーグ

- (1) 予選はリーグ戦で1試合30分（作戦タイムを含む）とし、総得点で勝敗を決める。
- (2) 予選リーグは、1チーム2試合とする。
- (3) 決勝トーナメント進出決定の基準は ①勝点 ②得失点差（2試合分）③ジャンケンの順番とする。

決勝トーナメント

- (4) 準決勝・決勝はトーナメント戦で1試合30分（作戦タイムを含む）とし、総得点で勝敗を決める。同点の場合は、1点先取の延長戦を行い勝者を決定する。

11 審判役員の協力

参加チームに線審及び得点係をお願いする。

12 開会式について

全員参加のこと。

13 その他

- ・会場における車の事故等については、各自の責任とさせていただきます。
- ・安全上を考慮して、ゼッケンを止めるときには、安全ピン等は使用しないでください。
- ・ユニフォーム（ゼッケン）のチーム名と申込書のチーム名は、一致するようにお願いします。
- ★ 登録番号とゼッケン番号は、一致していなくても試合に参加できます。

※ゼッケン番号はサービス順をそろえる必要はありません。（平成28年度より変更）

<付2>

千葉市家庭バレーボール大会 メンバー表						年	月	日		
チーム名			対戦相手			コート				
			VS							
サーブ 順	背 番 号	氏 名	交代競技者背番号			サービスチェック欄				
			1	2	3	1	2	3	4	5
1						1	2	3	4	5
2						1	2	3	4	5
3						1	2	3	4	5
4						1	2	3	4	5
5						1	2	3	4	5
6						1	2	3	4	5
7						1	2	3	4	5
8						1	2	3	4	5
9						1	2	3	4	5
サブ メ ン バ ー			監 督 署 名			Coach Signatures				
			主 将 署 名			Team Captain Signatures				

※キャプテンは、背番号に○をつける。