

# 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。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行え、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、多様な楽しみ方ができる。

## 用具

重さ 210g ±10g

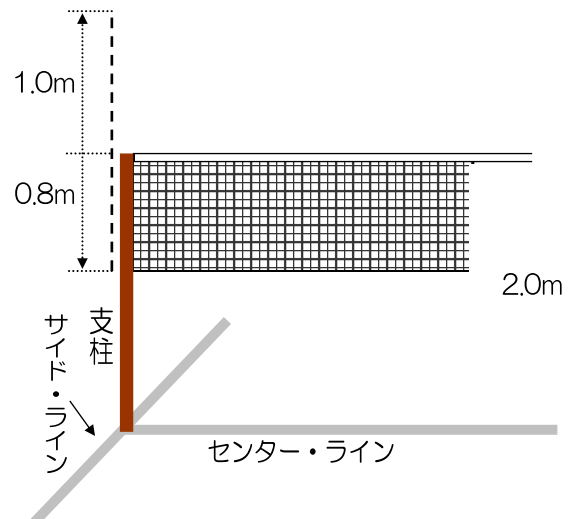
円周 78cm ±1cm

<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)



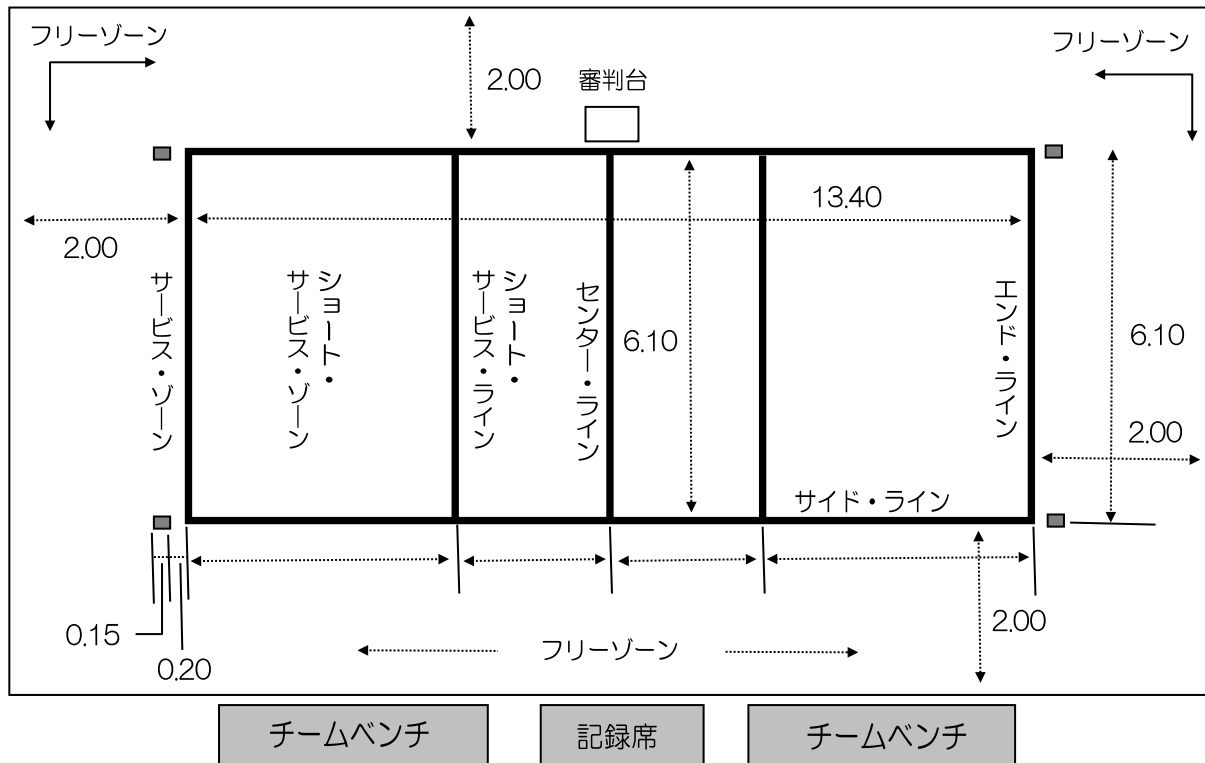
<ネット> 専用ネット(バドミントン用も可)

<支柱> バドミントン支柱に補助支柱を付けたもの  
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 of 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人のプレーヤーはどの位置にいる時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、後衛にいる大人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、ブロック時に触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点になった時は、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 チェンジコートは、各セット終了毎。第3セットは、いずれかのチームが8点先取した時に交代する。