

諏訪市ふらばーる規則

(ワンバウンドバレーボール)

この規則は、狭い場所を利用し、気軽に体力づくり・生涯スポーツの高揚のために、楽しめるスポーツ「ワンバウンドふらばーるバレーボール」(通称「ふらばーるバレー」)を普及・定着させる目的をもって定める。

チームの編成人員、コートの広さ等は、適宜変更して差し支えないものとする。

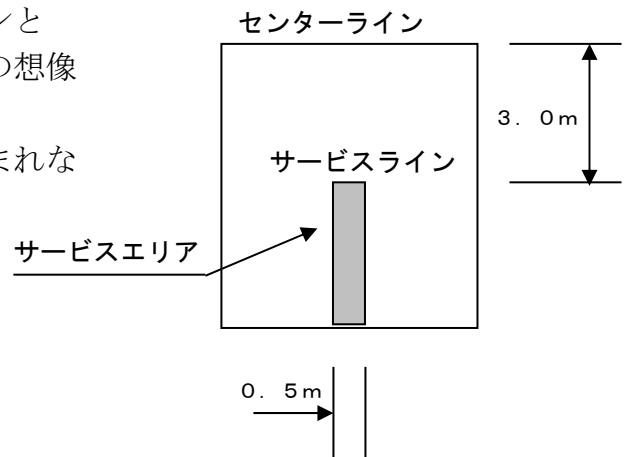
なお、この規則に定めのない事項については、日本バレーボール協会制定のバレーボール6人制規則に準じる。

第 1 条 コートの大きさは、バドミントンダブルスコート (13.4m×6.1m) とし、ネットから3.0mのところ、長さ50cmのサービスラインを設ける。

第 2 条 コートは、幅4.0cmの線によって囲まれ、区画線はコートの大きさに含まれる。

第 3 条 サービスエリアは、サービスラインとバックラインとに囲まれ、幅50.0cmの想像延長線内とする。

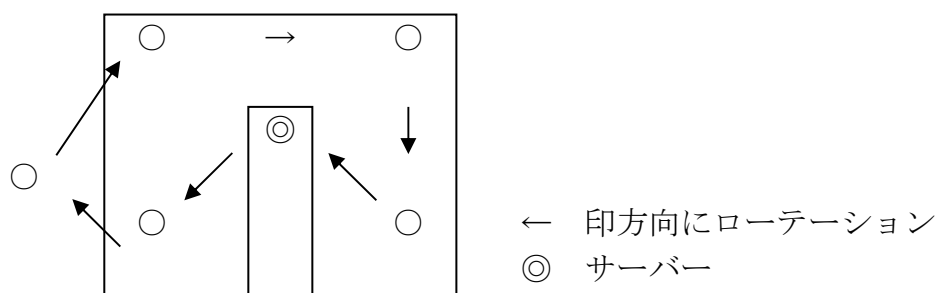
サービスラインは、サービスエリアに含まれない。



第 4 条 ネットは、ソフトバレー用ネット又は、バドミントン用ネットを使用し、その高さは2.00mとする。(H28改)

第 5 条 ボールは、直径60cmのふらばーるを使用する。

第 6 条 1チームは男女混合5名以上で構成し、競技者はコート内の5人とする。コート内には、女性が1名以上入らなければならない。チームに女性が1名の場合は、順番でも交代せずに、コートに残らなければならない。(H30改)



第 7 条 サービスの時 2 チームの競技者は、おのおのコートに次のとおり位置する。

(1) ネットに平行して右から前衛右、前衛左、中衛、後衛右、後衛左とする。

(2) 前衛は、中衛よりネット寄りに、後衛はバックライン寄りに位置する。

また、前後衛の右は中衛より右に、前後衛の左は中衛より左に位置する。

第 8 条 サービスの直後には、コート内 5 人の競技者はコート内を自由に行動することができる。

第 9 条 競技はラリーポイント制で行う。11 点先取の 3 セットマッチとし、2 セット先取りで決する。デュースは無い。(H29 改)

第 10 条 試合開始前に主将はジャンケンをし、勝った方がサービス権かコートかのいずれかを選ぶ。

第 11 条 第 2 セットはコートを交替する。

また、第 2 セットにおけるサービス権は、前セットの最初にサービス権を行使しなかったチームが行い、最終セットにおいては、主将のジャンケンによってサービス権かコートのいずれかを選ぶ。

第 12 条 休息のタイムアウトは、ボールがデッドの時、監督か主将が主審に申し出て、1 セットに 30 秒以内のタイムアウトを 1 回取ることができる。

タイムアウト中には、競技者はコートを離れたりコート外の人と話をすることができない。

但し、監督の助言を受けることができるが、コート内に監督は立ち入ることができない。

第 13 条 サービスは、サービスエリア内に両足を置き、打つ手が体側を離れないようにし、しかも地面と垂直に打ち、ポール（ネット用支柱）の間をネットに触れず通過した時、そのサービスは正当と認められる。

第 14 条 サーバーは、主審の吹笛後ただちに（5 秒以内）サービスを行わなければならない。

第 15 条 サービスは、主審がそのチームに失敗を認めるか、反則を宣するまで、競技者を 1 回ずつ交代して続行する。(H30 改)

第 16 条 競技者の位置は、セット開始までに主審に報告さえすれば、前セットの位置を部分的に、または全面的に変更してもよい。

第 17 条 プレー中は、ウエストより上の上半身のどこでもボールを打ってもよい。

ボールは同時であれば、2ヶ所以上であたってもよいが、静止しないで明確にはね返らなければならない。

第18条 プレー中は、身体、又は着衣の一部でも、ネットに触れたり、ネットを越えたりしてはならない。

また、相手コートに触れたり、センターラインを踏み越えてはならない。

第19条 サーブレシーブは、ボールが床につく前にレシーブするが直接返すことはできず、2回以上3回以内に相手コートに返し、相手コートから返ったボールは必ずワンバウンド後にレシーブし、3回以内に返球する。

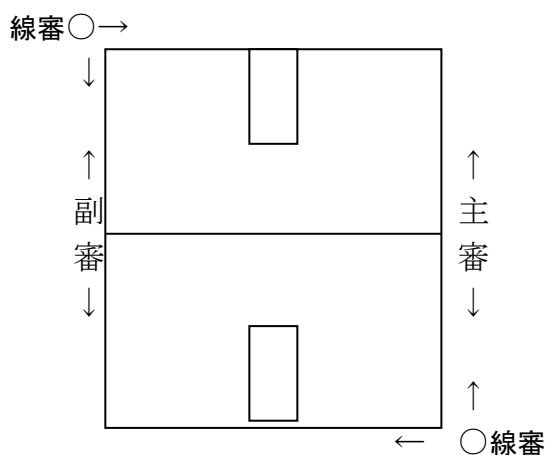
但し、ワンバウンドしたボールがネットに触れたときは、ネットを離れて床につく前にレシーブをする。

3回目にボールがネットに触れたときに限り、あと1回プレーが許される。その場合3回目にボールを打った人以外の人がうつ。(同一人が連続してボールに触れることはできない。)

第20条 主審は競技を監督し、進行させ、その最終判定を行う。

副審は主審と相対し、コートの反対側に位置し主審の補助者となる。

線審は2名とし、主審から最も遠い2つのコーナーから1mの位置を取り、自分の受け持ち側のラインを監視し、主審を補佐し、アウトの時には旗を上げ、ボールがコート内に落ちた時は旗を下げる。



第21条 主審への抗議は、チーム代表者（主将）のみが行うことができる。(H30 改)

第22条 その他この規則以外については、6人制バレーボールの規則を準用する。

H21 第9条改定

H22 第19条改定

H28 第4条改定

H29 第6、9条改定

H30 第9、15、21条改定