

バレーボールのルール

女バレに入部を考えると、やはり不安になるのが、「ルール分からない!」となりますよね。ここでは、そういう不安をのぞくために、バレーボールのルールをおおまかですが説明します（実は私も細かいところは分かりません・・・）。これからバレーボールを始める方は、それぞれのルールのポイントを知っておくと楽しくプレイができます。また観戦する際もルールを知っているのと知らないのとでは、楽しめる要素が違ってきます。

※以下の説明は、神奈川県内の高校で行われる公式戦等に適應されたルールです。全日本など国際大会等においては、多少異なる部分がでてきます。

ざっくり説明すると、以下が基本事項です！

- (1) 3セットマッチの2セット先取した方が勝利
- (2) 1ゲーム25点
- (3) ボールが相手コートに落ちる or 相手のミス・反則で得点
- (4) 24対24のデュースの場合、2点差がつくまで延長

「ラリーポイント制!」

6人制バレーは、サーブ権に関係なく得点が入る「ラリーポイント制」です。24対24のデュースになった場合、2点差がつくまで試合は続きます。セットごとにコートチェンジをして、3セット目では、13点先取時にコートチェンジが行われます。

「25点先取すれば1セット取得できる!」

3セットマッチで2セット取ったチームの勝利になります。25点を過ぎても2点差が付かない場合は、28対30などのように2点差がつくまでひたすら行われます。

「サーブ権はじゃんけんかコイントスで決める!」

ゲームを開始するときのサーブ権は、じゃんけんかコイントスで決めます。その後は得点を取ったチームがサーブ権を持つこととなります。普通の練習試合などではじゃんけんで決められることが多いですが、公式戦や世界大会などの国際試合ではコイントスで決めることが多いです。コイントスは自分と相手それぞれコインの裏表を決め、投げて出た方が最初にサーブを打つようになります。フルセットになった場合は、再度コイントスが行われます。なお、バレーボールのコイントス専用のコインも売られています。

「サーブを失敗すると、相手チームに得点が入る!」

ネットに当たっても相手のコートに入れば、サーブ成功と見なされます。サーブを打つスタイルは、アンダーとオーバーのどちらでもよいとされています。また攻撃力の強いジャンプサーブも取り入れるチームもありますが、失敗する確率も高いです。どのスタイルでもよいですが、確実に相手コートにボールを打てるサーブを打ちましょう。

「3回以内の打数で返球できなかった場合や、ボールが床についた時点で相手に得点が入る！」

相手チームに得点が入るのは、その他に反則行為が行われたときになります。3回以内でボールを返すことがポイントになります。ブロックをした場合6人制では手にボールが当たっても、1回カウントされません。そのときはあと3回で相手コートにボールを返しましょう。

「サーブ権を持たないチームが得点すると、ローテーションをする！」

時計回りに行きます。連続で得点が入った場合は、ローテーションは行いません。ローテーションはスムーズに行い、主審の合図でサーブを打ちます。自分のポジションをしっかり把握し、ローテーションで次に移動するポジションも分かっておきましょう。

次に、相手チームに得点が入ってしまう「反則行為」について説明します。バレーボールは、相手チームとネットを挟んでいるため、サッカーやバスケットのような接触するプレーはほとんどありません。ですので、自分のプレーにおける行為において不十分な行為が「反則」とされてしまいます。反則行為を把握しておくことで自分たちのミスを最小限に食い止めることができ、無駄な失点を減らすことにもつながりますので、しっかり確認しておきましょう。

「タッチネット（ネッチ）」

試合中にネットに触れてしまう行為です。主にセッターやアタッカーが触れる場合が多く、攻防の際が一番触れやすい時です。セッターはネット近くのボールでもネットに当たらないようにトスを上げないといけないため、レシーバーのカット位置が重要になります。アタッカーは打った際に体がネットにかかりやすいため、踏切の場所や着地地点を考えて打たなければなりません。セッターはアタッカーが打ちやすいボールを打つことで、タッチネットの確率を軽減できます。

「フォアヒット（オーバータイムス）」

同一チームの選手が4回ボールに触れる行為を指します。バレーボールでは、相手コートから自陣に返球されたら、3打以内に相手コートに返さなければいけません。なお、ブロックのワンタッチはカウントに入りません。

「パッシング・ザ・センターライン（パッシング）」

センターラインを越えて相手のコートに侵入する行為をいいます。着地の際にラインを踏んでいればセーフになります。足がセンターラインを踏み越したら反則ですが、少しでもラインを踏んでいたら反則にはなりません。バレーボールでネット下をくぐって相手コート側に行く場面があります。これはアンテナの外からアンテナの外から相手コートに行ったボールは、アンテナの外から戻せばラリーを続けられます。その際も3回でボールを返球することが条件です。

「ダブルコンタクト（ドリブル）」

同じ人が連続して2回ボールに触れる行為を指します。ただし、1回目のボールに触れる人はダブルコンタクトの反則が適用されません。誤って自分の頭上にボールを上げてしまい、そのままもう一度ボールに触れてしまうケースが多いのですが、この場合は素早くその場から離れて、周りの人にボールを託しましょう。

「ホールディング」

身体の一部でボールを静止させた場合、ホールディングとされます。例えば、いったん手の中におさめるようなトスがホールディングになります。また手を開いてボールを持ち上げるように返す行為もホールディングとされてしまう場合があります。

「アウト・オブ・バウンズ (アウト)」

ボールを返すときに、ネットの端にあるアンテナ（赤白の棒）に当ててしまう行為です。アンテナの外側を通過した場合も反則になります。自分のチームのボールが、アンテナに少しでも接触したら相手の得点だと考えましょう。ただし、ボールがネットにかかりアンテナが大きく動いた場合は、アウト・オブ・バウンズにはなりません。

「オーバーネット」

ネットを超えて相手側のボールに触れる行為をいいます。ただしスパイクを打った後の手やブロックは含まれません。セッターのトスを相手がネットを越えて攻撃することも反則で、とにかくネットを越えたら反則行為になります。オーバーネットを取られやすいのはブロックの際に手が大きく相手コートに出てしまうことです。ボールが触れてから相手コートに出るのは良いのですが、アタックを打つ前にブロックの手が出ている場合は反則行為になります。

「後衛プレイヤーの反則行為」

1. 後衛プレイヤーがスパイクを打つとき、アタックラインに触れたり、踏み越す
2. セッターがバックプレイヤーに回った際に、フロントゾーンでジャンプし、触れたボールが相手コートに入った場合

「リベロの反則行為」

リベロ（レシーブ専門のプレイヤー）が以下の行為をすると反則となります。

1. サーブを打つ
2. ブロックまたはブロックの試みを行う
3. リベロがフロントゾーンでオーバーハンドをすること自体は反則ではありませんが、その際に上げたボールを別の選手がネット上端より高い位置でスパイクを打った場合

最後に・・・

座間高校女子バレーボール部に入部した際には、実戦を通してルールを学ぶことが多いです。中学で経験していた人でも知らないことがあり、長年経験している私でもルールブックを見返すことも多々あります。学びながら楽しくバレーをやっていくと、プレーするのも見るのも楽しくなります。

「ハイキュー」もより楽しく見れると思いますよ。