

山口県 中学校バレーボール 指導者ハンドブック (2017年版)

2017年3月発行

編集：山口県中学校体育連盟バレーボール専門部

【ハンドブック作成の趣旨】

4月に顧問が決定してすぐに市内大会が開催され、1か月後には多くのチームが県大会に出場します。近年、初めてバレーボールに携わる顧問が増えているのと同時に、ベンチスタッフがルールを理解していないことによるトラブルが頻発したり、審判の割り当てを拒否する顧問が増えたりしています。

研修会を開催して、ルールや審判の仕方などを確認するのが望ましいですが、年度当初に実施するのはほぼ不可能なので、最低限知っておいてほしいことをまとめたハンドブックを作成しました。これを熟読するとともに、同じ地区内の先輩顧問に教わったり、練習試合を通じてルールやベンチワークを学んだりして、よりよい部活動運営をしていきましょう。

なお、このハンドブックは山口県の県大会（春季県体・選手権・秋季県体・県新人）を基準に作成しています。市内大会においても、県大会に準じて行うのが望ましいと思います。なお、中国大会・全国大会等、他県で開催される大会などでは、より厳しい基準が設定されることが多いので、その際は、関係者によく確認したうえで参加してください。

また、毎年発行予定です。ルールの改定や、情報追加などをしていく予定です。

よりよいものに近づけるため、内容についてのご意見（次年度掲載してほしい内容や質問事項等）や表記ミスの発見などがございましたら、遠慮なく専門部スタッフにお知らせください。

目次

<p>1 コート設営</p> <ul style="list-style-type: none">① ネット② コート③ ベンチ④ その他の道具類 <p>2 ボール</p> <ul style="list-style-type: none">① 使用球② 空気圧③ ボールに書かれている文字④ 各ボールの特長 <p>3 スタッフの服装</p> <ul style="list-style-type: none">① 基本的な服装規定② スタッフの服装の統一 <p>4 選手のユニフォーム</p> <ul style="list-style-type: none">① 選手のユニフォームについて② リベロのユニフォームについて <p>5 ベンチワーク</p> <ul style="list-style-type: none">① 受付～試合前② 試合直前のウォームアップ③ プロトコール④ 試合中④ 試合終了	<p>6 大会の申込</p> <ul style="list-style-type: none">① 春季県体（東部・西部）② 選手権③ 秋季県体④ 県新人⑤ マネージャー・補助員⑥ 外部コーチ⑦ 合同チーム⑧ 各大会の出場枠⑨ 県協会への登録⑩ 個人登録 <p>7 審判</p> <ul style="list-style-type: none">① 審判をするにあたって② 道具③ 主審（ファーストレフリース）の仕事④ 副審（セカンドレフリース）の仕事⑤ 記録係（スコアラー）の仕事⑥ ラインジャッジの仕事 <p>8 主なルール</p> <ul style="list-style-type: none">① セット② 得点が入る時③ ボールをプレーするときの反則④ ローテーションとサービス順⑤ 後衛（バックプレーヤー）の制限⑥ リベロ⑦ サービス⑧ 相手コートへの侵入⑨ その他の反則や相手の得点となる場合 <p>9 その他</p> <ul style="list-style-type: none">① 2017年度 行事予定② 2016年度 役員
---	--

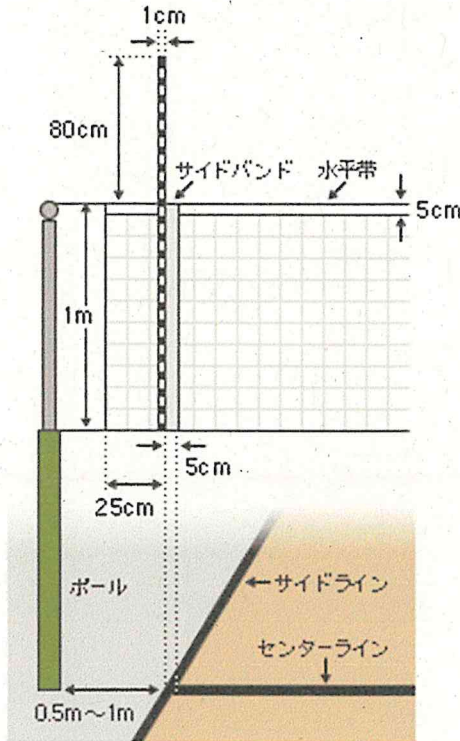
1 コート設営

正しいコート設営の仕方を理解し、生徒が自分たちで行えるように指導しましょう。

① ネット

ネットの高さ（床面からネット上端まで）

中学校男子	2m30cm
中学校女子	2m15cm

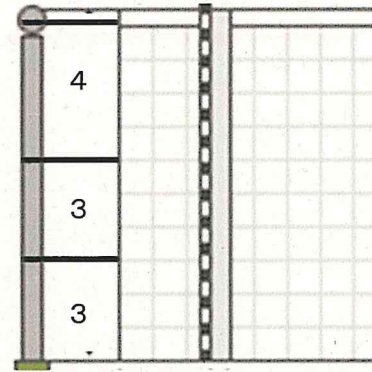


ネット上端のいわゆる「白帯」の幅は5cmですが、国際大会では上端7cm、下端5cmのものが使用されるので、近年はこのタイプのネットが普及しています。新たに購入する場合には後者のタイプにするのが無難です。

ネットの高さを正確にするためのポイントは、

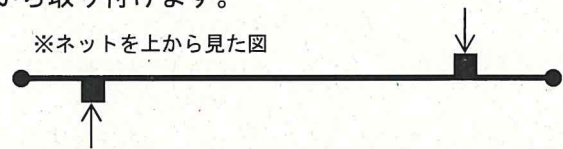
- ・スケール（高さ測定器）を使用する。
- ※支柱に書かれている数字はあてにしない。
- ・支柱を1~2cm高めに設定しておく。
- ・ネット中央、両アンテナ付近を測る、です。

ちなみに、「サイドロープ」は、「水平に」、「網目の正方形が崩れないように」張ります。間隔は、6人制の場合、網目のマスが上から4→3→3マスになるようにします。



また、アンテナの取り付けは、それぞれネットに向かって左側（レフト側）について、手前から取り付けます。

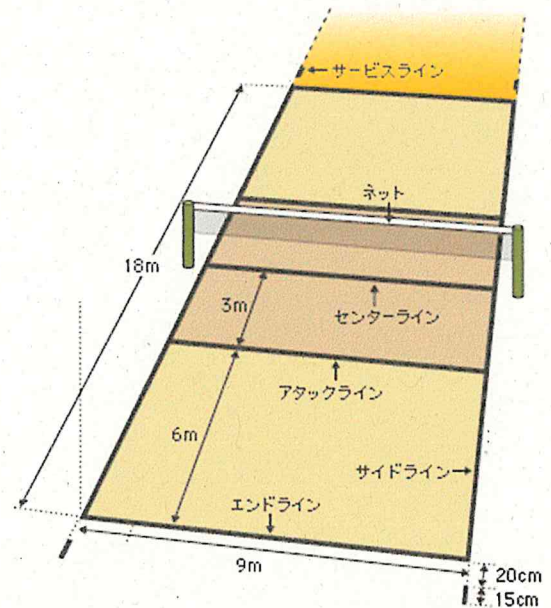
※ネットを上から見た図



本格的なネットの張り方を学びたい方は、「山口県高体連バレーボール専門部HP」の「リンク」に、「美しいネットの張り方」が掲載されていますのでそちらをご覧ください。

② コート

コートの大きさとゾーンおよびラインの名称は以下の通りですので、ぜひ覚えましょう。コートの外側は「フリーゾーン」です。



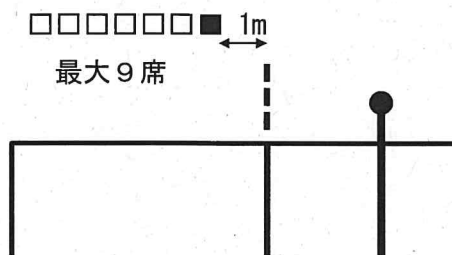
バックゾーン フロントゾーン サービスゾーン

通常の練習に必要な道具は、「支柱」、「ネット」、

「アンテナ」の3つです。試合では、上記に加えて、「ベンチ」、「サイドバンド」、「警告カード」、「審判台」、「得点板」、「ラインズマンフラッグ」を準備します。また、衝突による怪我防止のために、支柱にカバーをつけることが多いです。センターライン踏み越しを予防するために、支柱と支柱の間にヒモを張ることチームが増えていますが、試合では使用できません。

③ベンチ

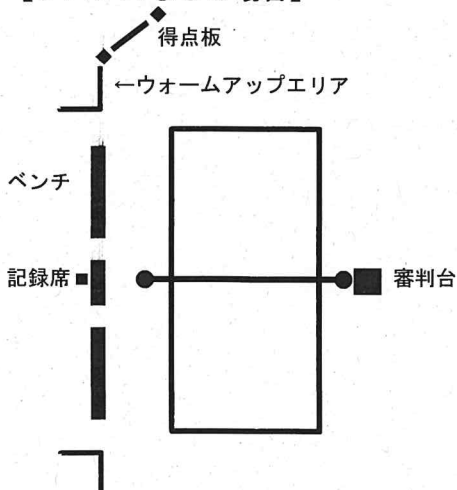
大会では、ベンチ（椅子）を設置します。



アタックラインの延長線から、1m程度エンドライン側に下げて「監督席」を置きます。監督は必ずこの席に座ります。それ以外のスタッフや選手については、どの席に座ってもかまいません。通常はパイプ椅子を使用しますが、会場によっては、監督席以外の席を3人掛けのベンチにすることもあります。

④その他の道具類

【フェンスなしの場合】



県大会で使用する体育館のうち、比較的狭い

体育館の場合、前図のような配置になります。記録席は大会2日目から設置します。得点板は、原則、主審から見て右側のウォームアップエリア後方に置きます。ただし、会場が狭くて、ウォームアップエリアの後方に置くと審判から見えにくくなる場合は、主審側に置くことがあります。

狭い体育館の例として、

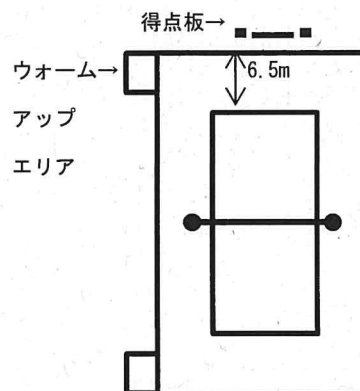
- ・キリンビバレッジ サブアリーナ
- ・ソルトアリーナ サブアリーナ
- ・リフレッシュパーク サブアリーナ
- ・維新公園体育館 レクチャールーム
- ・宇部市西部体育館
- ・小郡体育館、小郡中学校、小郡小学校
- ・各中学校、が挙げられます。

【フェンスありの場合】

広い体育館では、フリーゾーン（後方 6.5m）にフェンスを設置します。よって、得点板は、フェンスの後ろに設置します。位置は、左右の中心がよいでしょう。また、ウォームアップエリアもフェンスで囲みます。フェンスは、サイドライン側には設置しないことが多いです。

広い体育館の例として、

- ・キリンビバレッジ メインアリーナ
- ・ソルトアリーナ メインアリーナ
- ・リフレッシュパーク メインアリーナ
- ・維新公園体育館 アリーナ、が挙げられます。



その他、主催者側が準備するものとして、

- ・ラインズマンフラッグ（4本1組）



- ・警告カード（赤・黄）
※主審側の支柱上部に固定



- ・ラインナップシート（3セット分）

Team	Team	Team
1 Set	Set	Set
Libero Player <input type="checkbox"/>		
Signature _____	Signature _____	Signature _____
<small>Japan Volleyball Federation</small>	<small>Japan Volleyball Federation</small>	<small>Japan Volleyball Federation</small>

- ・得点記録用紙＋鉛筆
※得点係が記入→本部へ
- ・選手変更届（山口県様式）
- ・公式記録用紙（準決勝以上）

- ・記録員用ブザー



- ・モップ（各チーム1本）



等があります。

県大会の会場設営の責任者は「競技委員長」です。会場係の先生は、ベンチや審判台の位置などについて、委員長と連絡をとりあってコート設営をしてください。

2 ボール

大会の際には、受付時に試合球を1球本部に持参します。試合が終わったら返却されます。以下を読んで、不備のないボールを提出しましょう。また、各チームで「試合球」として、あまり汚れや傷のないものを1球は確保しておき、通常の練習では使用しないようにしておくといでしょう。

①使用球

中学校では「ミカサ」または「モルテン」の4号球を使用します。ミカサの表面にはディンプル(穴)、モルテンの表面にはフリスタテックという網目状の突起があり、試合球にはこれらがあるものを使用してください。



ミカサ MVA400

モルテン V4M5000

どちらを使用するかは、その年の全国大会に合わせて、年ごとに変わります。新チームの新人戦から変更する支部が多いようです。また、招待試合等では、スポンサーの関係で逆のボールが使用されることがあります。

使用球の予定

シーズン	男子	女子
2017	モルテン	ミカサ
2018	ミカサ	モルテン
2019	モルテン	ミカサ
2020	ミカサ	モルテン

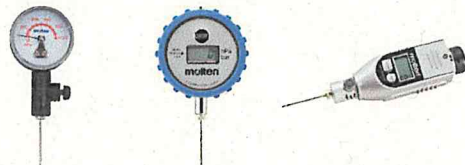
【備考】

- ・高校生以上のカテゴリは5号球
- ・小学生は「軽量4号球」

②空気圧

ボールは試合前に正しい空気圧に設定してから使用します。空気圧の数値には許容範囲がありますが、一般的には「0.310」に統一されています。ポンプで多めに空気を入れておき、空気圧計で測りながら空気を抜いて調整します。

空気圧計には、アナログのもの、デジタルのもの、ポンプ付きのものがあります。予算に余裕があればポンプ付きのものをおすすめします。



アナログ

デジタル

ポンプ付き

③ボールに書かれている文字

試合球として提出するボールに「●●中学校」などの文字がプリントされているのは構いません。「●●大会出場記念」などのものは使用できません。

④各ボールの特長

ミカサのボールは汗でぬれると非常に滑りやすいという特徴があるので、気温の高い時の試合では、ドリブルの反則が起こりやすいです。ボール交換の要求や、アンダーハンドへの切り替えなど、夏場の対策が必要です。

また、サービスの変化や、打感、手触り等大きく異なりますので、練習でそれぞれのボールの特長をよくつかんでおくといでしょう。

3 スタッフの服装

近年、スタッフの服装がそろっていないで試合前に退場していただいたり、選手のユニフォームに不備があつて着替えさせたりというケースが増えています。県大会に臨む以上、正しいルールを熟知して、トラブルのないようにしましょう。

①基本的な服装規定（監督1名の場合）

上着については、ポロシャツ、Tシャツ、ベスト、ジャージ、スウェット、ウインドブレーカなど、特に規定はありません。ただし、タンクトップなど、指導者としてふさわしくない服装は避けましょう。

ズボンについては、短パン、ハーフパンツは禁止です。スラックス、ジャージ、チノパンなどが一般的です。

上記以外に、スーツ、カッターシャツ、ジャケットでも構いません。

シューズは必ずはいてください。スリッパ、サンダル、裸足は、指導者としての品位を問われます。

その他、帽子やニットキャップも違反です。

ベンチスタッフは必ず既定のワッペンを左胸につけます。よく、上着の裾やズボンに着けているのを見かけますが、正しく左胸につけましょう。後述のコーチ・マネージャーも同様です。



ワッペンは左胸

②スタッフの服装の統一（2名以上の場合）

規定には、「スタッフの服装は統一すること」

とありますが、どの程度の統一が必要なのかがあいまいになっていますので、ここで明記しておきます。あくまで県大会の規定です。市内大会、ブロック大会以上では、その基準に合わせてください。

統一する必要がある服装は、「上着」と「ズボン」です。シューズやソックスのデザインは異なっても構いません。また、マネージャーが生徒の場合は、スタッフ・選手と異なっても構いません（一般的には、学校の体操服やチームの練習着が多いです）。

◎【完全に同じ】

上下の服装がサイズ以外、全く同じデザイン（色、メーカー、ロゴ、プリント、ライン等）の場合、何の問題もありません。4月に顧問が決定したら、すぐに1着くらいはスタッフで買いそろえておくのが望ましいです。

○【許容範囲】

諸事情でスタッフが急に変わった時や、男女混合のスタッフ構成の場合、同じものが揃えにくいことがあります。以下は許容範囲とします。

上着については、タイプ（Tシャツ、ポロシャツなど）を統一する。生地の色を同じにする。デザインは両方無地なら問題なし。メーカーが異なる場合はロゴが小さければ可。

ズボンについては、タイプ（ジャージ、チノパン等）と生地の色を同じにする。デザインのラインは、色、位置、太さが同じようなものなら可。無地が無難。入っているものと無地のものの組み合わせは不可。その他は上着に同じ。

監督がスーツ、その他スタッフがジャージという組み合わせは可。逆は不可。

上記の事項は、ブロック大会以上では通用しないことがあるのでご注意ください。

×【退場の対象】

上記に当てはまらなければ、申し訳ありませんが、コーチ以下のスタッフには退場していただくこととなります。

4 選手のユニフォーム

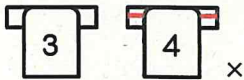
以下は、中学生連盟HPに掲載されている「山口県大会参加チームのユニフォーム規定」のうち、よくトラブルになるものを抜粋し、それぞれを補足説明したものです。詳細はHPをご覧ください。その他の特殊な規定については、ルールブックを参照して下さい。

①選手のユニフォームについて

- ・ユニフォームとは、ジャージ（シャツ）とショーツ（パンツ）、ソックスを指す。
- ・ユニフォームの色及びデザインは、チームで統一されなければならない。

【補】サポーター、シューズはユニフォームではないので、デザインを統一する必要はありません。ハチマキについては「学校名のみ」。

※たとえ同系色でも、少しでもデザインが違うと不可



- ・ソックスはくるぶしが完全に隠れる長さであること。生地の色、長さ、デザイン（だいたいロゴの大きさ）がチームで統一されていること。

【補】くるぶしが見える短いソックスは、退場または履き替えの対象です。

- ・ユニフォーム（シャツ）には、競技者番号がユニフォームとはっきりと区別できる対照的な色と明るさで、胸部中央と背部中央に明確に表示されなければならない。

【補】以下の生地と番号の組み合わせは、判別しづらいため、使用できない可能性があります。マークの貼替え等で対応しておきましょう。



- ・競技者番号のサイズは、胸部中央は高さ10～15cmで字幅2cm以上、背部中央は高さ15～20cmで字幅2cm以上とする。

【補】高校生以上は大きいサイズの番号を使用しますが、中学生（特に女子）は体の小さい選手もいるので、上限の大ききの番号にすると、番号が短パンの中に隠れてしまうということがあり、下限の大きさでもよいということになっています。

- ・シャツ胸部もしくは背部には、正式な学校名またはその略称をつけなければならない。略称は、明らかに正式な学校名がわかるものとする。特にナンバースクールや、学校名に東西南北のついている学校においては、区市町村名が明確であること。

【補】番号のみのユニフォームは不可。また、チーム名の表記は以下を参考にしてください。

※「萩市立萩北中学校」の場合

○	×
・萩北中	・北中
・萩北	・胸に「HAGI」、
・HAGIKITA	背中に「KITA」

- ・上記以外のものでユニフォームに付けられるものは、校章のみとする。ただし、胸部のみとする。

○学校名



×県名



×スローガン



○校章



×巨大ロゴ



×スポンサー名



・袖には「都道府県名」のみ付けられる。

【補】北海道以外は、漢字の表記のみ。その他の背番号、支部名、チーム名等は認められない。

・アンダーウェアは個人あるいはチーム全員であっても、ユニフォームの袖や裾、首等からはみ出してはならない。

【補】長めのスパッツが短パンの裾からはみ出している男子選手がよく見られますが、違反です。チームスタッフで指導をお願いします。ふくらはぎのサポーター・膝のサポーター・太もものサポーターを付け、それがつながってるでタイトのように見えるのは違反ではありません。また、冬場に、ノースリーブのユニフォームと長袖のアンダーウェアを組み合わせる等は禁止です。

・明らかに色が違う腰に巻くサポーター・コルセット類はユニフォームの下に着用しなければならない。

②リベロのユニフォームについて

・リベロプレーヤーはチームの他の競技者とははっきりと区別できる対照的な色（左右対称・上下対称・表裏対称等ではなく、はっきりと区別できるデザインであること）のユニフォーム（少なくともジャージ（シャツ）だけは）を着用するか、もしくはチームの他の競技者とははっきりと区別できる対照的な色のビブスを着用しなければならない。

【補】選手が半袖、リベロが長袖の組み合わせは可。短パンは同じ色でも可。「L」のビブスを着用する場合、リベロが2名いる場合は、2人が異なる色（例：選手が黒、リベロ1が黄色、リベロ2が赤）であること。また、ユニフォームの場合、リベロ2名が違うユニフォーム（選手とも異なる色、リベロ同士も異なる色）でも可。合同チームの場合、同一校のユニフォームを使用すること。

ビブスが同系色として過去に指摘された例には、黄色と黄緑、オレンジとピンクなどがあります。また、ユニフォームを着替える場合、それに合わせてビブスの色も変える必要があります。複数の色を用意しておくといでしょう。

【注意】

























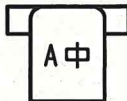
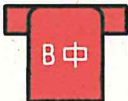
リベロプレーヤーには様々な制限があり、それについては後述しますが、ユニフォームに関する事で知っておかなければならないことは、

・リベロプレーヤーはチームキャプテンにもゲームキャプテンにもなれない。

の規定です。

よって、キャプテンマークのついたユニフォームをリベロが着ることはできませんし、キャプテンがビブスを着てリベロとして出場することもできません。ご注意ください。

【選手とリベロの組み合わせの例】

○・×	選手	リベロ1	リベロ2
○ 異なる色 ユニフォーム	 白	 青	
○ 異なる色 のビブス	 白	 オレンジ	
○ リベロ2名 ユニフォーム	 黒	 白	 白
○ リベロ2名 ビブス2色	 白	 オレンジ	 黒
○ リベロ2名 3色	 黒	 赤	 白
○ リベロ2名 混合	 白	 青	 オレンジ
× 同系色 ビブス	 黄	 オレンジ	
× 類似デザイン ユニフォーム	 白	 白+α	
× 同系色 ユニフォーム	 紺	 青	
× 同系色 ビブス2名		 オレンジ	 黄
× 合同チーム 校名違い	 A中	 B中	

5 ベンチワーク

ここでは、試合当日にスタッフ（監督）が行うべきことを紹介します。初めて大会に臨む監督は、以下の流れをよく理解しておいてください。

①受付～試合前

大会初日、会場に到着したら本部で受付をします。

大会参加料（¥500×選手数）を支払う。

※県新人についてはチームで¥2000

選手変更届をもらい、提出する。

※「変更なし」提出。大会期間を通じての届け出になりますので、2日目の変更は不可です。

ラインナップシートを受け取る。

1Set チーム名	Set チーム名	Set チーム名
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Liberor□□ 監督サイン	監督サイン	監督サイン

【ラインナップシートの記入】

- ・チーム名を書きます。
- ・「○」にスターティングメンバーの背番号を書きます。上の3つがネット側（前衛スタート、下の3つがエンド側（後衛スタート）です。サービスを選択した場合は右下の選手が、レシーブを選択した場合は右上の選手が最初のサーバーになります。
- ・「□」にリベロの番号を書きます。
- ・監督がサインします。
- ・コイントスの後、副審に提出します。

監督者会議に参加する。

※選手権大会の初日はありません。

②試合直前のウォームアップ

前の試合が終わって、ベンチが空いたら、次の試合のチームはコートに入ってウォームアップや試合の準備を行ないます。通常5分程度、連続の試合の場合は10分から15分程度の間をとります。プロトコール開始時刻は競技委員または審判から告げられます。

【プロトコール前のコート練習の制限について】

ボールを使用した練習内容を制限する理由は、「隣のコートにボールが入り、試合が中断することを防ぐため」です。

主に以下の3段階の制限があります。代表者会議や事前に配布される注意事項でよく確認してください。

パスのみ

○オーバーパス、アンダーパス

○ボールを使用しないウォームアップ

×レシーブ練習、セッターのトス練習

パス程度のみ

○軽く投げたり打ったりするレシーブ練習

○セッターのトス練習

×ネットを越えるスパイクやブロック練習

制限なし（コート間に防球ネットあり）

○スパイク、サーブ等（両チームの合意で）

③プロトコール

試合前のコイントスから公式ウォームアップまでの流れをプロトコールと呼びます。プロトコールは11分間なので、試合開始時間が9:00に設定されている場合、プロトコール開始は8:49です。以下はその流れです。「□」の項目は、記録係がつく場合（準決勝以降）です。

監督は、記録用紙のメンバー表を確認し、リベロがいる場合は、リベロの欄にその番号を記入して、サインをする。

キャプテンは、記録用紙にサインする。

・キャプテンはコイントスの結果で以下のい

ずれかを選択する。

*サービスを選択する

*レシーブを選択する

*コートを指定する

- ・サービスを選択したチームから公式ウォームアップを行なう。(3分間)

※練習内容は、スパイク(手投げ、トス)、6人がコートに入ってチャンスボールからの攻撃、サービスなどが一般的。

※レシーブ側のチームは、コートの後ろ等、空いているスペースで、邪魔にならなければボールを使用した練習を行ってもよい。サーブ練習が始まったらやめるのが一般的。

- ・レシーブ側のチームが公式ウォームアップを行なう。(3分間)
- ・ユニフォームを着た選手全員はエンドラインに整列する。
- ・主審のホイッスルでネットまで移動し、相手チームと握手する。その後、全員ベンチに戻る。(スターティングメンバー+リベロはそのままコートに残ってもよい)
- ・スターティングメンバーはサイドラインからコートに入る。

※円陣を組んでの掛け声は、ラインナップの確認前のみ。人数はリベロを除く6名。

- ・選手はラインナップ通りにコート内に立ち、副審側に背中を向けてナンバーを確認してもらう。
- ・許可がおりたら、リベロの交代を行い、サービス(レシーブ)の準備をする。
- ・主審のホイッスルでサービスを打つ。

④試合中

試合中のベンチスタッフの主な仕事は以下の通りです。

【ベンチからの指示】

監督のみ、ボールデッド(プレーが終わって次のサービスまで)の時間は立ち上がって指示をしてもよいことになっています。この間約8秒ですので、簡潔な言葉で的確な指示を出しましょう。サービスの前には着席しましょう。よく、選手全員が気をつけの姿勢で監督の指示を聞き、ボールを回さなかったり、準備が遅れたりするチームを見かけますが、これは遅延行為になりますのでやめさせましょう。

なお、監督以外のスタッフはベンチから立ち上がることが許されていませんので注意してください。

【タイムアウト】

試合の流れを止めるためや、休息をとるため、長い指示を与えたいときなどには30秒のタイムアウトを要求することができます。1セットあたり2回までです。その際、

- ・立ち上がって、
- ・ハンドシグナルを示して、
- ・「タイム(アウト)」とコール



する必要がありますのでこれを守ってください。

サービスの直前など、コールが遅れた場合は許可されないばかりか、遅延行為とされる場合がありますのでご注意ください。

タイムアウトをとるタイミングは監督によって様々ですが、ベテランの監督ほど、タイムアウト後に得点やサイドアウトをとる確率が高い傾向にあります。他チームのベンチワークをよく見て研究してください。

【サブスティテューション(選手交代)】

いわゆる「メンバーチェンジ」です。リベロの交代は手続き不要です。

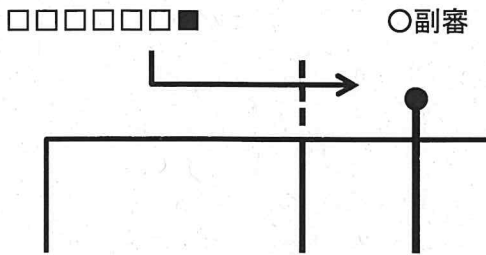
1セットあたり、6回行うことができます。1人の選手につき2回までですので、一度交代し、再び元に戻したら、そのセット中はその選手は交代することができません。また、以下のように、同じ選手との交代のみ許されます。

- 1番→8番 8番→1番
- × 1番→8番 8番→10番

同時に複数の選手を交代させることも可能です。

手続きは、以下の通りです。

- ・交代する選手をベンチで待機させておく。
- ・ボールデッドになったら、選手は「選手交代ゾーン（アタックラインの延長戦上の線からネット側のエリア）」に入る。このとき、監督のシグナルやコールは不要。複数同時に交代する場合は、ほぼ同時にエリア内に入る。



選手がエリアに入ったことが、選手交代の要求とみなされますので、間違っていたからといって戻るようなことがあれば遅延行為の対象となります。また、サービスの直前に交代を要求したり、複数交代の場合に1人が大幅に遅れてエリアに入ったりした場合は、交代が認められませんので、ベンチスタッフは選手交代を計画的に行うようにしましょう。

選手は、サイドライン上で待機し、副審の合図で入れ替わります。記録係がつく試合では、記録係が得点と背番号を確認するまで合図が行われませんので、勝手にコート内にはいることのないように注意しましょう。

【リベロプレーヤー】

リベロプレーヤーは、レシーブを専門とするポジションです。以下のことが許可・禁止されています。

○後衛の選手となら、何回でも交代できる。

※交代はエンドラインとアタックラインの間の6m間のサイドライン上で行い、その際、

両者が一旦停止するのが望ましい。(記録係の確認のため)

○2名登録できる。(コート内には1名)

×サーバーとしての役割

※サーブを打つ前のサーバーとは交代できない。

×フロント・セッターとしての役割

※フロントゾーン内でリベロがオーバーハンドパスをして、それをネットより高い位置で返球した場合は反則。

×アタッカーとしての役割

※フロント・バックゾーンともに、ネットより高い位置での返球は反則。

×ブロッカーとしての役割

※フロントゾーンでブロックに参加するだけで反則。

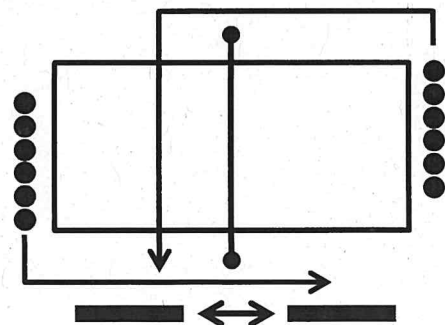
***2016秋～ルール変更あり**

これまでの中学生のルールでは、リベロ1がコート外に出ると同時に、リベロ2が別の選手と交代してコート内に入る、いわゆる「2枚替え」が可能でしたが、今回、一般と同じルールを適用することになったので、これはできなくなりました。その代わりに、「リベロ同士の交代」が可能になりました。

【セット間】

セットが終了したら、コートにいた6名の選手はエンドラインに整列し、主審のホイッスルで反時計回りにコートを移動します。

ベンチスタッフや控え選手は荷物を持って直接入れ替わります。



監督は、まず、次のセットのラインナップシートを副審に提出します。

セット間にできることは、ミーティング、水分補給やテーピングなどの治療、フリーゾーン（エンドライン後方のエリア）でのウォームアップやボールを使った練習などがあります。監督やコーチがボールを打つ行為は禁止です。

セット間は3分ですが、2分30秒後に合図があり、コートに入ります。この時、エンドラインに整列せず、ベンチ前のサイドライン側からコートに入ります。

【セットカウント1対1になったとき】

6名の選手がエンドラインに整列したのち、主審のホイッスルでベンチに戻ります。通常のセット間に行うことに加えて、以下のことを行ないます。

- ・キャプテンはコイントスで次のサービス、レシーブ、コートのいずれかを選択する。
- ・逆のコートを希望した場合は、コートを入れ替わる。

また、どちらかの得点が13点に達したとき、主審の合図でエンドラインに整列し、セット終了時と同じようにコートを入れ替わります。ただしこの場合、ベンチに戻らず直接コートに入り、次のサービスやレシーブができる準備をします。副審・記録がサーバー等を確認したら、すぐに試合が再開されます。

【ケガがおこったとき】

試合中に選手がけがをして、プレーが続行できなさそうと判断した場合には、監督は、速やかに以下の2つの方法を選択します。

- ・タイムアウト（ベンチで治療を試みる）
- ・競技者交代

上記のいずれもできない（すでに規定回数要求している）場合は、主審が回復のためのタイムをとったり、「例外的な競技者交代」を行ったりして対応するが、それでも不可能な場合（5人以下になった時など）は、不完全を宣告され

て負けとなります。

【ゲームキャプテンの質問】

審判の判定に不服があっても、選手や監督が文句をいったりアピールしたりすることは警告の対象となる。ゲームキャプテンには、「主審への質問」の権限があるので、何かあったときはこれを活用しましょう。

しかし、試合中に監督から突然、「質問しろ！」といわれてもなかなかうまくできるものではありません。普段から、こんな時にはこう質問するように、とゲームキャプテンに練習をさせておきましょう。

⑤試合終了

最後の得点が入ったら、選手全員がエンドラインに整列し、主審のホイッスルでネットに近づき、相手と握手します。

記録係がついている場合、試合終了後、キャプテンは記録用紙にサインします。

そのコートで次の試合がある場合、速やかにベンチを空け、コート外でミーティングをしましょう。

試合に負けた場合や、その日の最後の試合だった場合は、応援してくれた皆さんにあいさつすることを忘れないようにしましょう。

試合に負けた場合、次に敗者審判を行うのが一般的です。きちんとジャッジのできる6名（線審4名、得点2名）を指名し、準備をさせてください。県大会2日目は得点板が2台設置されることが多いので、その時は8名となります。

6 大会の申込

大会によって申込方法が異なります。よく確認して不備がないように提出しましょう。なお、「県新人」以外の大会については、「山口県中学校体育連盟」または「山口県中学生バレーボール連盟」から申込用紙等をダウンロードします。

①春季県体（東部・西部）

【顧問】

- 申込用紙を2部（正・副）作成する。
※紙媒体で、各校中体連理事に提出する。

【各校中体連理事】

- すべての競技の申込用紙を集める。
- 支部中体連で支部内の申込をとりまとめ、
県中体連に提出する（4月下旬の総会）

②選手権

【顧問】

- 申込用紙を2部（正・副）作成する。
※紙媒体で、県専門委員長に郵送する。
- プログラム用メンバー表を作成する。
※メールで、県専門委員長に送信する。

【支部専門委員長】

- 支部の出場チーム一覧表を作成する。
※県専門委員長に提出する。

③秋季県体

【顧問】

- 申込用紙を2部（正・副）作成する。
※紙媒体で、県専門委員長に郵送する。
- 支部の出場チーム一覧表を作成する。
※県専門委員長に提出する。

④県新人

【顧問】

- 申込用紙を1部作成する。
※周南市体育協会に提出する。

⑤マネージャー・補助員

原則、マネージャーは生徒ですが、大会によっては教員がマネージャーとしてベンチに入ることが可能です。

	春季	選手権	秋季	県新人
教員	○	×	○	×

また、春季県体に限り、「ボールマン」として、プロトコール以降、ボール拾い等の手伝いができる生徒を2名まで登録できます。試合中は、壁際に座り、隣のコートにボールが入るのを防ぎます。

⑥外部コーチ

- 県中体連に登録（随時可）すればベンチ入りが可能になる。
- 外部コーチは引率者にはなれない。
- 外部コーチは監督にはなれない。
※詳細は、県中体連の「引率規定」を参照。

⑦合同チーム

- チームの人数が6名に満たない場合に可能。別の学校（6名以上でも可）と合同チームを組むか、別の学校から足りない人数を借りて合同チームとするかを選択できる。
- 学校（校長含む）間で合意する。
- 支部中体連の承認を得る。
- 専門委員長に報告する。
- 4月に新入生が入部して6名以上になった場合、春季県体までは、合同を解消して単独で出場するか、引き続き合同で出場するかを選択できる。合同でシード権を獲得した後、単独で選手権に出場する場合は、シード権を失う。
※県大会に出場する場合は、「合同チーム用」の様式を使用し、関係学校全ての校長印を押すこと。
※詳細は、県中体連の「合同チーム規定」を参照。

⑧各大会の出場枠

多くの大会は、支部内のチーム数に応じて出場枠が決定されています。「支部チーム数」とは、同支部内で、単独・合同にかかわらず、常設部として県中体連に報告したチーム（学校）の数です。

【県大会】 ※H28年度の場合

大会	男子	女子
春季	フリー (東西合同)	東部：各支部チーム数の1/3 四捨五入 西部：各支部チーム数の1/3 切り上げ
選手権	フリー	1/3 切り上げ ※春季県体ベスト4はシード ※開催地は別枠 山口…最大12 防府…最大6
秋季	1/2 四捨五入	1/5 切り捨て ※各支部最低1 ※選手権1・2位は無条件出場
県新人	フリー	各支部 1+専門部で振り分けた数

※出場枠は変更になる場合があります。その年の開催要項をよく確認してください。

【中国大会・全国大会】

大会	他県開催	開催地
中国大会	各県2チーム	上位4チーム
中国新人	各県2チーム	上位4チーム
全国大会	中国3位まで	3+開催地1

⑨県協会への登録

協会主催の大会も多いため、中体連とは別に任意で県協会に加盟します。1チーム¥5000と登録用紙（HPよりDL）を各支部専門委員長が集め、5月の役員会で提出します。登録している数により、県新人の出場枠が決定しますので、原則、全チーム登録をお願いします。

⑩個人登録

JVAの個人登録制度については、中体連では任意です。4月に顧問になったらまず、選手が自由に登録できる準備を行なってください。

まずは「チーム登録」。次に、個人が承認申請をしてきたら「承認」し、登録料を振り込みます。

人事異動等で顧問が変わる可能性があれば必ず引継ぎを行ってください。なお、チーム登録は3月上旬から可能です。

個人登録を必要とする大会は、中国新人およびJOCです。出場が決定して慌てて登録をするチームが見られます。4月から準備をしておくといでしょう。

詳しくは、中体連専門部の担当者に問い合わせてください。

7 審判

①審判をするにあたって

中体連の大会は引率者が役員を兼ね、全員で運営するのが原則です。大会2日目や重要なカードは派遣審判やライセンスのある教員が担当しますが、県大会1日目や市内大会、招待試合等では、自分の試合以外の時や敗戦後には審判が割り当てられますので、初めて顧問をもった教員も、ルールを覚え、審判ができるようになりましょう。入部したばかりの初心者でも、1か月後には練習試合で主審をやっています。大人である教員なら、少し研修すればできるようになりますので、顧問をもたらず、審判の方法を覚えましょう。

②道具

【最低限必要な道具】

■ホイッスル（2種類）

※通称「短笛」「長笛」です。隣接するコートでは音色の違うホイッスルを使用しますので、必ず2種類準備しましょう。なお、「短笛」は、中にコルク等が入ったもの、「長笛」はバレーボール専用のもので使用してください。「長短兼用」といって、笛をスライドさせて長さを変えるものが出回っていますが、かなりまぎらわしい音がでますので、これは使用不可です。

○（長・短）

×（兼用）



■腕時計

※よく、ストップウォッチやスマホで計っている人を見かけますが、正しいハンドシグナルができないので、腕時計を使用しましょう。

■コイン

※コイントス用です。専用のコインまたは裏表のデザインの違うコインを使用しましょう。



■ルールブック

※ルール変更のあるなしに関わらず、毎年更新されます。購入は「famima.com」で¥1,080です。



【レフリーの正装】

■レフリーウェア

※アシックス・ミズノ・デサントより販売されています。シャツは半袖と長袖があります。



■ライセンス（ワッペン）

※国内はC級～A級まであります。少し研修を積めば取得できますので、希望者は、審判長または、大会会場で審判関係者に相談しましょう。取得後は、ワッペンを購入してシャツにつけましょう。

③主審（ファーストレフリー）の仕事

試合中、主審が笛を吹いたり、判断をしたりする場面を抜粋して掲載します。

- ・ サービスの許可の吹笛（長めに吹く）
- ・ ボールデッド（ボールが落ちた時）の吹笛
 - アウト、イン、ワンタッチ
- ・ 反則の吹笛
 - ハンドリングに関する反則
 - タッチネット、相手コートへの侵入
 - サービス時のポジションの反則（サービス側）
 - バックプレーヤーの反則、など
- ・ 得点が入ったサイドを示す
- ・ 何が起こったのかのハンドシグナル
- ・ 注意、警告（口頭、カード）
- ・ フルセットになった時のコイントス

④副審（セカンドレフリー）の仕事

- 開始時のポジションの確認
- サービス時のポジションの反則（レシーブ側）
- タッチネット、相手コートへの侵入
- タイムアウト（計時も）、選手交代
- 得点の確認やベンチコントロールなど

⑤記録係（スコアラ）の仕事

- サーバーの確認（間違った場合はブザー）
- 得点の確認
- タイムアウト、選手交代の記録など

※リペロの交代をチェックする「アシスタントスコアラ」は、県内大会では採用していません。

⑥ラインジャッジの仕事

- アウト、イン、ワンタッチ
- アンテナ外からの返球
- サーバーがラインを踏むなど

毎年4月の初旬に県の審判講習会が開催されます。実際にベテランの先生から指導を受ける絶好のチャンスですので、ぜひ参加しましょう。この機会を逃しても、自チームの練習試合等で積極的に審判台に立ち、研修を積みましょう。

ルールを知ることは、指導者としての資質の向上にもつながります。また、どんなスポーツでも、試合に必要なのは、会場、選手、そして審判だということを理解し、大会運営に協力できる指導者でありたいものです。

※審判のハンドシグナルや、その他の詳細については、次回以降に掲載予定です。

7 主なルール

①セット

- ・サービスから始まるラリーポイント制。
(ボールデッドや反則の度に得点が入る)
- ・1セット25点先取。ただし、24-24 (デュース) になった場合、どちらかが2点リードするまで続く。
- ・中体連は、3セットマッチ (2セット先取)
- ・セットカウント1-1になった場合、再度トスをして、サービス権やコートを決める。どちらかが13点に達したときにコートをチェンジする。同じく25点先取。

②得点が入る時

サービスが入らなかつたり、3回以内に返球できなかつたりすれば、相手の得点となる。

自分のチームのコート内にボールが落ちたり (ボール・イン)、返球が相手コートの外に落ちたり (ボール・アウト) すると、相手の得点となる。自チームが触った後に自分のコートの外に落ちて相手得点となる。(ワンタッチ)

③ボールをプレーするときの反則

【フォア・ヒット (オーバータイムス)】

- ・4回目の接触。

【ドリブル (ダブル・コンタクト)】

- ・同じ選手が2回続けて接触すること。
- ・オーバーハンドパスの際、ボールの軌道に異変 (スピンのかかる。意図しない方向に飛んでいく) が起きた場合。

※ワンハンドの時は例外とする。

※「ブロック」は回数に含まないので、同じ選手が続けて触ってもよい。

※ネットをこえてきた最初のヒットについては、一つの動作中であれば反則にならない。

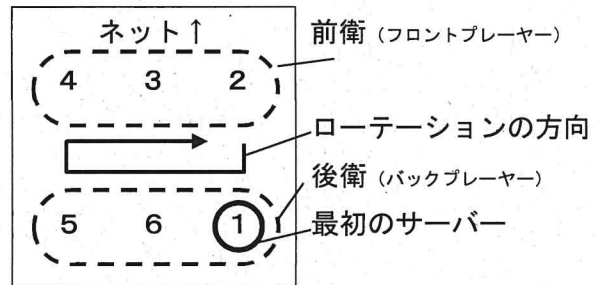
【キャッチ (ホールディング)】

- ・ボールは手や身体のだこかの部分でヒットしなければならず、つかんだり、投げたりすると反則。

★ハンドリングの反則については、文書表現ではわかりにくいので、近くの指導者に実技指導をしてもらったほうが良いでしょう。

④ローテーションとサービス順

- ・スターティングラインナップ (数字は背番号) が以下の場合、



□最初のサーバーは1番

□サービス権を得たらローテーション (時計回りに一つずれる)

□サービスはバックライトにきた選手

□前の3名が前衛、後ろ3名が後衛

となり、サービスが打たれる瞬間までは、両チームとも、この順番に並んでいなければならない。反則となるのは、

□左右の選手の入替わり

□前後の選手の入替わり

であり、床についた足の位置で判断する。

サービスが打たれた後は、どこに移動してもよい。

⑤後衛 (バックプレーヤー) の制限

後衛の選手ができないことは、

- ・フロントゾーンでのアタック

(ネットより高い位置からの返球×)

- ・ブロック (ボールに触れたら×)

である。

⑥リベロ

ボールデッドの時に後衛の選手と自由に交代してよいレシーブ専門の選手。リベロができないことは、

□サービス

□ネットより高いボールの返球

(バックアタックも×)

□ブロックへの参加

□フロントゾーンでのオーバーハンドパス

※厳密には、そのボールをネットより高い位置から返球したときに「バックプレーヤー」の反則となる。

他の選手と同じようにローテーションし、前衛に上がる際には元の選手と交代しなければならない。選手交代と異なり、試合中、何度でも、誰とでも交代が可能。また、2016年から、リベロ同士の交代が可能（サーブレシーブが得意なリベロとスパイクレシーブが得意なリベロを使い分けるため）となった。

リベロは、他の選手と異なるユニフォームを着る必要がある。詳細は「4 選手のユニフォーム」を参照。

⑦サービス

- ・エンドラインの後ろ幅9mの範囲から打つ。
- ・エンドラインの後ろから踏み切り、空中でヒットした後にコートに着地するのは○。
- ・片手でヒットする。
- ・ネットに触れて入ってもプレー続行。
- ・サービス許可の吹笛後8秒以内に打つ。

⑧相手コートへの侵入

【ペネトレーションフォルト】

- ・片方または両方の足が完全にセンターラインを越えて相手コートに触れた場合。
※センターラインまたはその上空にかかっていたら反則ではない。また、足以外の部分は相手を妨害しない限り相手コートに触れても問題ない。

【オーバーネット】

- ・ネットの上から、相手コートのボールに触れることは反則。ただし、ブロック（相手が返球しようとしているボールを防ごうとするプレー）は反則とならない。

⑨その他の反則や相手の得点となる場合

【タッチネット】

- ・ボールをプレーしようとする選手がネットに触れること。ただし、アンテナを除く、アンテナの外側のネットやロープ等にもタッチネットにはならない。

【バックプレーヤーの反則】

- ・後衛の選手がフロントゾーン内で踏み切つてスパイクを打ったり、後衛のセッターがネット付近の高いボールを返球したり、バックプレーヤーがやってはいけないことをした場合の反則。

【ポジショナルフォルト】

- ・サービスの順番を間違えたり、サービス時に正しい位置にいなかったり、リベロが前衛にいたりした場合の反則。

※各ルールの詳細（図説含む）や、その他の細かいルールについては次回以降に掲載予定です。

9 その他

① 2017 (平成29) 年度 行事予定

月	日	曜	行事 (会場)
4	上旬		各支部春季大会 (県体予選)
4	27	木	春季県体プロ編 (東部:周南市/西部:宇部市)
5	20 21	土 日	春季県体 (東部:周南市/西部:宇部市)
6	上旬		各支部選手権予選
6	23	金	県選手権プロ編
7	22 23	土 日	県選手権
7	下旬		各支部秋季大会 (県体予選)
8	2 ~ 4	水 ~ 金	中国大会 (島根県松江市)
8	6	日	JOC最終選考会 (山口市)
8	22 ~ 25	火 ~ 金	全国大会 (宮崎県宮崎市/都城市)
9 10	30 1	土 日	秋季県体 (山口市小郡近辺)
10~12月			各支部新人大会 ※県体前に開催する支部あり
1	20 21	土 日	県新人大会 (周南市)
2	3 4	土 日	中国新人大会 (広島県広島市)

② 2016 (平成28) 年度 役員

役職	氏名	勤務校
専門委員長	吉松 孝	阿武
〃 副委員長	村田 孝友	平田
中学生連盟理事長	光井 貫	牟礼
総務委員長	神田 哲宏	小郡
〃 副委員長	藤岡 和文	秋穂
〃 副委員長	村永 憲久	秋芳
競技委員長	福永 祐治	阿知須
〃 副委員長	福永 吏	右田
〃 副委員長	高尾勇一郎	小郡
〃 副委員長	山本 聡	国府
審判委員長	磯部 英樹	福栄
〃 副委員長	竹本 賢之	華西
強化委員長	寺山 智	平川
〃 副委員長	深田 浩平	富田
〃 副委員長	藤高有美子	麻里布
〃 男子担当	高橋 正和	高川学園
〃 男子担当	山下 達也	富田
〃 女子担当	中谷 靖枝	下関中等
〃 女子担当	林 亮大	高千帆

※新年度人事は5月の役員会で決定・承認。