

競技規則の解釈と大会運営・審判実技マニュアルHP・ウォーミングアップ・コンプライアンス

「競技規則の解釈」と「大会運営について」

1. 競技規則の解釈

(1) マスターリーダーは、アクティブリーダー研修会の講師として競技規則を理解し、競技運営に係る規定と審判法に係る規定について説明する必要があること。

- ① 大会運営はすべて競技規則に基づき運営されることについて理解を得る必要はあるが、具体的な取り扱いは「競技運営のてびき」に基づき実施していることを説明すること。
- ② 大会運営は競技規則のほか「開催要項」に基づき実施され、具体的な取扱いには「競技上の確認事項」「審判上の確認事項」「総務上の連絡事項」を代表者会議で説明していることについて理解を得ること。

(2) アクティブリーダー研修会における指導方法

- ① 「ソフトバレーボール競技規則」と「競技運営のてびき」による研修
- ② 「競技運営のてびき」には、連盟役員（主催者）が理解しておく必要のある事項とアクティブリーダー取得者が理解すべき事項があることからテーマを絞り研修に臨むこと。
- ③ 実技による研修（コート設営等）

2. 問題集による研修

① 「競技運営のてびき」から設問を設定し研修資料としてください。

- I 大会の基本（P1-P2）
- II 大会運営の概要（P3-P6）
- III 大会開催要項の作成要領（P7-P30）
- IV 大会の実施（P31-P38）
- V 選手のユニフォーム（P39）
- VI 審判の割当てと役割（P40）
- VII プログラムの作成（P41-P44）
- VIII 運営マニュアルの作成（P45-P51）
- IX 競技役員の業務（P52-P53）
- X コートの設営要領（P54-P57）

【参考資料】

- I 組合せ抽選の方法（P58）
- II 試合順序の決定（P58）
- III 組合せの作成（P59-P68）
- IV 1チーム3試合～5試合以内に収める組合せ例（P69-P71）
- V 大会用品等チェックリスト（P72-P74）
- VI 都道府県番号（P75）

② アクティブリーダーに合わせた問題集の作成

アクティブリーダーに説明したい項目、知ってほしい事項の設問作成にご協力をお願いします。

（送付先）

日本ソフトバレーボール連盟副理事長 及川里巳

メールアドレス： isva_iwate_oikawa@yahoo.co.jp

競技運営のてびき（第8刷改定版「重版」）変更点

<P9>

14. チーム構成

【共通】

- (1) 選手の年齢は、2000年（令和00年）4月1日現在を基準とする。
- (2) チームは、フェスティバル期間中の不測の事態による没収・棄権を避け、すべてのチームが同じ条件下で試合ができ、さらに相互審判制の適正実施ができるよう、年齢構成を満たした選手6名以上のチーム構成で必ず参加すること。
- (3) チーム構成は代表者会議終了後の変更届提出をもって最終有効登録とする。これ以降の変更は認めない。 → 可処分選手を8名を上限として50名以内とする。

【ゴールド】

- (4) チームの構成は9名以内とし、監督1名（18歳以上で性別を問わない）、選手は60歳以上（2000年（昭和00年）4月1日以前に生まれた人）の男女各4名の計8名以内とする。

- (5) 例外的な選手交代は次のとおりとする。

① 男性の交代選手がいない場合は、女性と交代することを認める。ただし、コート内の女性は3名までとする。

② 例外的な選手交代は当該試合に適用されるものとするが、以降の試合で交代した男性が試合に復帰できない場合は、例外的なチーム構成の継続を認める。

【シルバー】

- (4) チームの構成は9名以内とし、監督1名（18歳以上で性別を問わない）、選手は50歳以上（2000年（昭和00年）4月1日以前に生まれた人）の男女各4名の計8名以内とする。ただし、50歳代の選手は男女各2名までとし、60歳以上の選手は男女各最大4名（50歳代の登録者がいる場合はその数を差し引いた人数）まで登録可能とする。

- (5) 例外的な選手交代は次のとおりとする。

① 男性の交代選手がいない場合は、年齢に関係なく女性と交代することを認める。ただし、コート内の女性は3名までとする。

② 例外的な選手交代は当該試合に適用されるものとするが、以降の試合で交代した男性が試合に復帰できない場合は、例外的なチーム構成の継続を認める。

【スポレク】

- (4) チームの構成は9名以内とし、監督1名（18歳以上で性別を問わない）、選手は40歳以上（2000年（昭和00年）4月1日以前に生まれた人）の男女各4名の計8名以内とする。ただし、40歳代の選手は男女各2名までとし、50歳以上の選手は男女各最大4名（40歳代の登録者がいる場合はその数を差し引いた人数）まで登録可能とする。

- (5) 例外的な選手交代は次のとおりとする。

① 男性の交代選手がいない場合は、年齢に関係なく女性と交代することを認める。ただし、コート内の女性は3名までとする。

カ
チ
ア
ン
プ
も

②例外的な選手交代は当該試合に適用されるものとするが、以降の試合で交代した男性が試合に復帰できない場合は、例外的なチーム構成の継続を認める。

【レディース】

- (4) チームの構成は9名以内とし、監督1名（18歳以上で性別を問わない）、選手は18歳以上（2000年（平成00年）4月1日以前に生まれた人）の女性8名以内とする。ただし、40歳未満の選手は4名までとし、40歳以上の選手は最大8名（40歳未満の登録者がある場合はその数を差し引いた人数）まで登録可能とする。

※18歳未満であっても義務教育課程を修了し、社会人として就業している場合は参加を認める。

【注解】

(1) ソフトバレーボールは、コーチ、マネージャーの参加は認められません。

(2) チーム構成はコート内の規定選手との交代が可能のように男女各3名以上で、できれば高年齢の選手男女各2名以上が望ましい。

なお、選手5名以下での参加は認められないので注意すること。

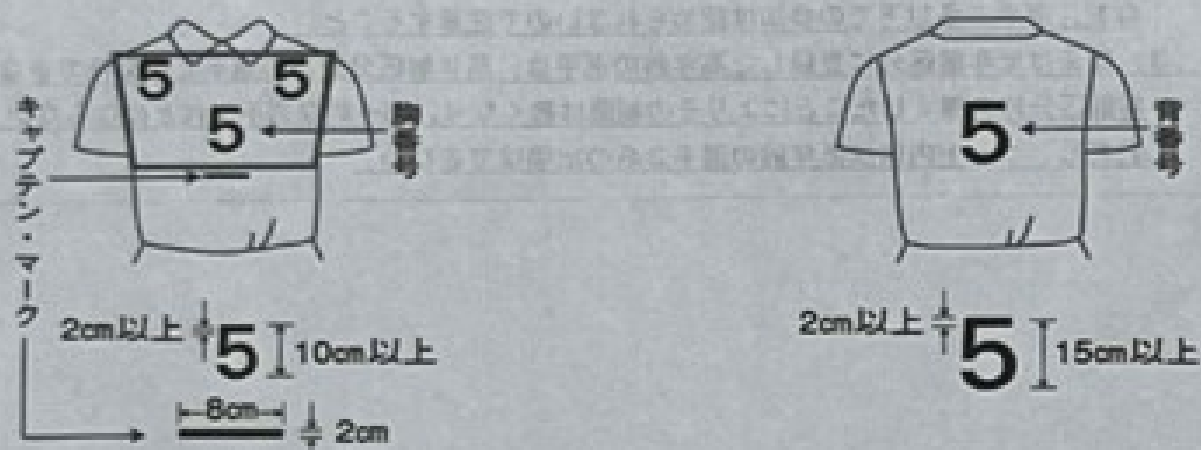
(3) 従来は低年齢区分に登録した高年齢の選手は、高年齢区分登録の選手とは交代できなかったが、年齢区分枠を無くしたことによりその制限は無くなり、例外的な選手交代とはならない。

ただし、コート内には低年齢の選手2名の出場はできない。

V 選手のユニフォーム

1. 選手のユニフォーム（上下）は、清潔でチームにより統一された色と同じ形のものを用いなければならない。
2. 全国フェスティバルでは、選手のユニフォームは、背部中央と胸部にユニフォームと異なった色の1～99の番号を付けたものを用いる。なお、大会によっては、年齢、性別を指定することがあるので、各大会の開催要項に準じるものとする。
3. 番号は、胸には最小限10cm、背中には最小限15cmの高さで、字幅は2cm以上とする。
4. チームキャプテンは、胸の番号の下にユニフォームと異なった色で、長さ8cm、幅2cmのマークを付ける。なお、キャプテンマークは腕章（アームバンド）で代用することができる。
5. 監督は、左胸に監督マークを付けること。
6. 番号の大きさ、字幅は上記3に示すとおりとするが、胸部番号の位置については下図に示す枠の範囲であれば、中央でなくても良いものとする。
背番号については、下図に示す位置とする。

【ユニフォームの例】



7. ユニフォームの上下の関係は以下のとおりとする。
 - ①ユニフォームは上下を1セットとして考える。
 - ②ユニフォームの上下の色は違っても構わないが、具体的には8. 9に示すとおりとする。
8. ユニフォームの上は以下のとおりとする。
 - ①半袖、長袖、袖無しの併用は認める。
 - ②色についてはチームで色を統一することが望ましいが、できない場合でも同系色までは認める。
 - ③ユニフォームの下に長袖のアンダーシャツを着用する場合は、チームで色を統一することが望ましいが、できない場合でも同系色までは認める。
9. ユニフォームの下は以下のとおりとする。
 - ①ショートパンツ、ハーフパンツ、ロングパンツの併用は認める。
 - ②色についてはチームで色を統一することが望ましいが、できない場合でも同系色までは認める。
 - ③タイツ、スパッツは、アンダーパンツとみなしチームで色を統一することが望ましいが、できない場合でも同系色までは認める。
 - ④パンツのラインの有無は統一が望ましいが、やむを得ない場合は最小限のものに限る。
10. ゲームベストを着用する場合は、必ずチームで用意するものとし、ゲームベストの下に着用するユニフォームやアンダーシャツの色はチームで統一するか同系色までは認める。

6. 採点法の特例適用

(1) 採点法の「勝者」、「敗者」、「棄権」、「没収」、「失格」は次のとおり適用します。

- ①勝者とは、2セットを先取するか対戦相手の棄権、没収、失格の適用で勝者となったチーム
- ②敗者とは、2セットを失うか、棄権、没収、失格の適用により敗者となったチーム
- ③棄権とは、チームの事情または大会本部からの参加禁止の処置により試合を行わなかった場合
- ④没収とは、第1セットまたは第2セットの試合途中に負傷で当該セットを「セット失格」として失い、さらに同一事情が原因で次のセットが開始できず試合を終了した場合
- ⑤失格とは、「セット失格」で第1セットまたは第2セットを失い、次のセットを再開したが、同一事情で再度「セット失格」となり敗者となった場合

【注解】

ソフトバレーボールはできる限り没収の適用を避けるように配慮していることから、ソフトバレーボールに限り新たに「セット失格」制度を設定しました。「2016年にJVA競技委員会確認済」

(2) 棄権、没収、失格の適用

- ①棄権は、チーム事情またはフェスティバル実行委員会からの参加禁止措置により試合ができなかった場合で、採点は「0点」とします。

※記載例3 B対Cのケース（棄権の場合は、2(15-0 15-0)0でポイント率を計算）

- ②没収は、ソフトバレーボール競技規則「得点、セットおよび試合の勝者」の「セット(試合)の没収」を適用するものですが、次のとおり採点法の特例を適用します。

ア、負傷などで選手交代が正規にも、例外的にもできない場合には、その選手に3分間の回復のためのタイムアウトが与えられます。回復しない場合はそのセットは失格となり、次のセットの開始時に回復していない場合は「15-0没」と記載し、その試合は没収として採点は「0点」とします。(勝ちチーム「2点」、負けチーム「0点」)

※記載例3 A対Dのケース（2セット目は失格、3セット目は回復せず没収の場合）

イ、第1セットを失って、第2セットまたは第3セットの試合中に負傷したためセットの失格となり負試合となった場合は、没収を適用しないで、セットカウント「0対2」あるいは「1対2」とし採点は「1点」とします。(勝ちチーム「2点」、負けチーム「1点」)

※記載例3 C対Dのケース（3セット目途中に負傷したためセットの失格となった場合）

ウ、第1セットの試合中、または第1セットの勝者が第2セットの試合中に負傷したためセット失格となったが、次のセットの開始時に回復して試合を行った場合は、通常の採点法を適用します。(勝ちチーム「2点」、負けチーム「1点」)

※記載例3 A対Bのケース（2セット目は失格、3セット目は回復し試合を行った場合）

- ③失格により試合が終了した場合は、勝チームに対しては、そのセットまたはその試合の勝者になるために必要な点数（15点）が与えられ、失格となったチームのそれまでに得た得点は生かされず。

- ④第1セットまたは第2セットがセットの失格となり、次のセットで試合が開始できないため没収となった場合は、「15-0没」と記載します。(勝ちチーム「2点」、負けチーム「0点」)

審判実技マニュアル

日本連盟公式ホームページより、自由に閲覧可能



「日本ソフトバレーボール連盟」で検索
日本連盟トップページ右側「ソフトバレーボールについて」をクリック

- 競技規則
- ソフトバレーボール審判実技指導要領ガイドライン(PDF)
- ルール特別留意通知(PDF)
- 2021年度ルールブック制作とやりかたについて(PDF)

審判実技マニュアル

審判実技マニュアル(PDF) ※2024.6.1 一部仕様修正

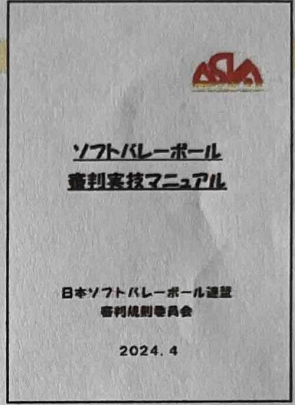
記録の付け方

- 2024(新ロゴ)記録用紙(PDF)
- 2024(新ロゴ)記録用紙(Excel)
- 公式記録用紙の記入方法(PowerPoint)
- 公式記録用紙の記入方法(記入実習動画1)
- 公式記録用紙の記入方法(記入実習動画2)
- 公式記録用紙の記入方法(PDF)

「ソフトバレーボールについて」の画面をスクロールし 審判実技マニュアル
「審判実技マニュアル(PDF)」をクリック

主審・副審のハンドシグナル

主審・副審のハンドシグナル(動画)



公式記録記入法

大阪府連盟の協力を得て公式記録記入法動画を制作
日本連盟公式ホームページより、自由に閲覧可能
公式記録用紙も、日本連盟公式ホームページよりダウンロード可能



「日本ソフトバレーボール連盟」で検索
日本連盟トップページ右側「ソフトバレーボールについて」をクリック

記録の付け方

2024(新ロゴ)記録用紙(PDF) ①

2024(新ロゴ)記録用紙(Excel)

公式記録用紙の記入方法(PowerPoint)②

公式記録用紙の記入方法(記入実習動画1)

公式記録用紙の記入方法(記入実習動画2)

公式記録用紙の記入方法(PDF)

「ソフトバレーボールについて」の画面をスクロール
①で公式記録用紙のダウンロード
②公式記録記入法動画視聴

ソフトバレーボールに適したウォーミングアップとトレーニング

1. はじめに：ウォーミングアップは何のために行うのか

【ウォーミングアップの目的・効果】

- (1)体温・筋温を上昇させて、柔軟性を高める
- (2)心拍数を上げ、血流を良くする。
- (3)神経の働きを良くする。
- (4)心理的な準備をする

2. 静的ストレッチと動的ストレッチ

静的(スターティック)ストレッチ		動的(ダイナミック)ストレッチ
可動域向上・老廃物を流す	目 的	筋肉の柔軟性と温度の向上
心身のリラックス・疲労回復	効 果	ケガの予防・パフォーマンスの向上
筋肉を伸ばした状態で反動をつけず 一定時間保持する	やり方	リズミカルに反動を利用したり、実際の運動を模した動作を取り入れることで、筋の柔軟性を高め、関節の可動域を広げる
低い	強 度	高い
運動後・就寝前、(動的ストレッチ前)	実施時期	運動前

↓
クールダウンに適している

↓
ウォーミングアップに適している

3. ソフトバレーボールに適したウォーミングアップの実際

○「ウォーキング・ランニング×体ほぐし&体の動きづくり」の推奨

4. ソフトバレーボールに適したトレーニングの実際

○体幹のトレーニング

○ジャンプ力強化のトレーニング

5. クールダウン

【クールダウンの目的】

○疲労回復

○柔軟性の回復

⇒

○軽めのジョギングやウォーキング

○ストレッチ(立位・座位で)

