

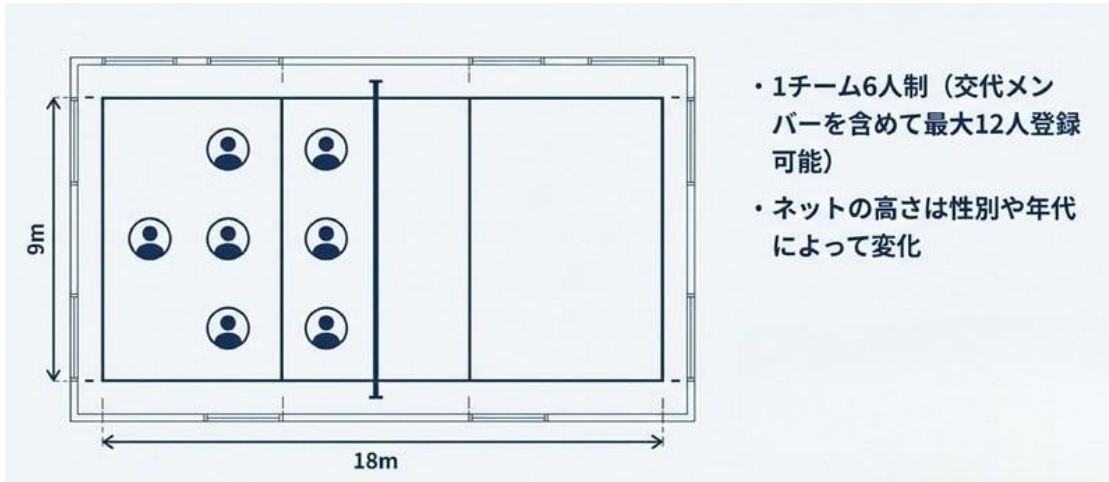
バレーボールのルールと反則について

2026年6月22日 樹脂表面処理課

川原浩二

みなさんこんにちは、樹脂表面処理課の川原です。プラメッキラインの設備管理を行っています。私は、小・中・高時代青春のすべてをバレーボールに打ち込んでいたので、今回はバレーボールのルールと反則について紹介させていただきます。

●コート広さと人数の基本



※バレーボールのコートは、18メートルX9メートルの長方形で中央のネットによって半分に仕切られています。

※1チームの人数は一般的に6人で構成され、それぞれが役割を持ってプレイします。

※ネットの高さは、一般男子・2.43メートル
一般女子・2.24メートル

●得点の入り方

① ラリーポイント制



- 1 得点のタイミング：自チームの攻撃成功、または相手のミス・反則で「1点」が入る。サーブ権がなくても得点可能。
- 2 勝利条件：1セット25点先取（第5セットは15点）。5セットマッチの場合は3セット先取で勝利。
- 3 デュース：24対24で同点になった場合、どちらが「2点差」をつけるまで試合継続！

1セットにつき各チーム2回までタイムアウトが可能。

※現在の国際試合では、この方式が使用されています。

② サイドアウト制



- 1 得点のタイミング: 自チームの攻撃成功、または相手のミス・反則で「1点」が入る。
サーブ権を有するチームが得点。
- 2 勝利条件: 1セット15点先取(第5セットは15点)。5セットマッチの場合は3セット先取で勝利。
- 3 デュース: 14対14で同点になった場合、どちらが「2点差」をつけるまで試合継続!

1セットにつき各チーム2回までタイムアウトが可能。

※私の青春時代は、サイドアウト制でした。1999年に試合時間短縮を目的として廃止され、現在のラリーポイント制に移行。

●バレーボールの基本ルール3選

ルールの反則	内容	注意点
イン・アウトの判定	ライン上が判定の基準	少しでもライン上に触れればイン
3回以内の返球	4回触れると反則 (フォアヒット)	ブロックの接触は回数に含めない
アンテナの通過	ネット両端のアンテナ 内側を通す	アンテナへの接触や外側通過はアウト



イン・アウトの判定

- ・ライン上に少しでもボールが触れれば「イン」
- ・天井に当たって相手側に落ちたら「アウト」



3回以内の返球

- ・ボールは3回以内に相手へ返す(4回以上は「フォアヒット」)
- ・ブロックの接触は回数に含まない
- ・同一人物の連続接触は禁止



アンテナの内側を通過

- ・返球は必ずネット両端の「アンテナ内側」を通す
- ・アンテナに触れたり外側を通ると失点

●バレーボールの主な反則ルール5選

反則名	内容	注意点
ダブルコンタクト	1人で2回連続して触る	連続接触を避ける
ホールディング	ボールを掴む・運ぶ	一瞬で弾く
タッチネット	ネットに体が触れる	着地時の距離を保つ
パッシング	センターラインを超える	足元を意識する
オーバーネット	相手側のボールに触れる	自陣で触球する



ダブルコンタクト（ドリブル）

- ・1人で2回連続してボールに触れる反則。
- ・弾いたボールを慌てて追いかけて触ってしまうケースに注意！

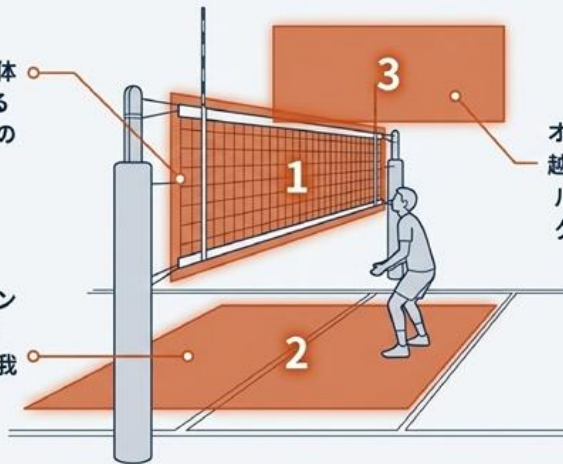


ホールディング（キャッチボール）

- ・ボールを掴んだり運んだりする動作。
- ・低いボールをすくい上げたり、手のひらで長く触れすぎないように、一瞬で弾く意識が大切。

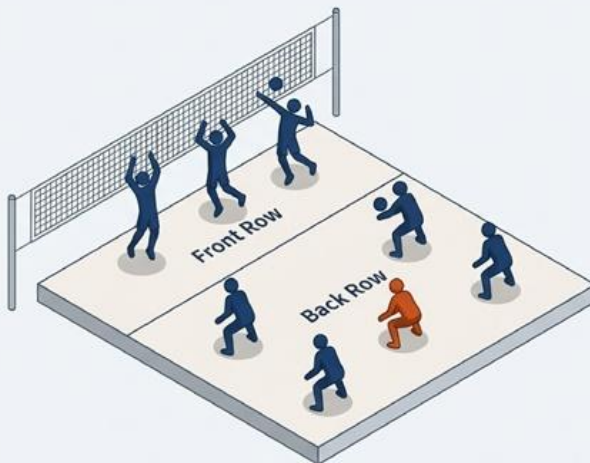
タッチネット：プレー中に体（や衣服）がネットに触れる反則。スパイクやブロックの着地時に注意。

パッシング：センターラインを完全に越えて相手側へ足が入る反則。衝突による怪我を防ぐための重要ルール。



オーバーネット：ネットを越えて「相手空間にあるボール」に触れる反則（ブロック時など一部例外あり）。

●バレーボールのポジション



Front Row（前衛 - 3人）

- ・主な役割：スパイク（攻撃）、ブロック。

Back Row（後衛 - 3人）

- ・主な役割：レシーブ（守備）、サーブ。
- 後衛からのアタックには制限あり。

Special Callout: リベロ（守備専門）

- ・攻撃・サーブは原則禁止。
- ・異なる色のユニフォームを着用。
- ・審判の許可なく何度でも交代可能な守備のスペシャリスト！

※前衛は攻撃(3人)、後衛は守備(3人)を主導する役割です。

※リベロ(守備専門)の特徴・守備に特化した専用ポジションです。

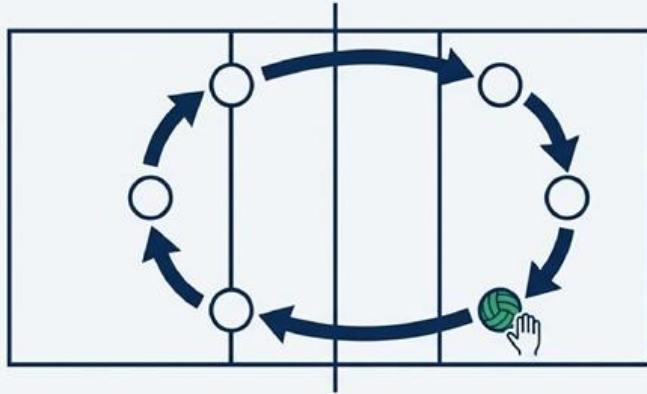
攻撃は禁止ですが、自由な交代が認められます。

異なる色のユニフォームが目印です。

私の青春時代リベロ制は、まだ導入されていませんでした。

リベロ制は1998年に採用され、背の低い選手も活躍できる場を作る目的で導入されました。

●バレーボールのローテーション(席替え)の基本ルール



ローテーションとは？

- ・自チームが「サーブ権を獲得した時」に、全員が時計回りにポジションを1つ移動するルール。

なぜ回るの？

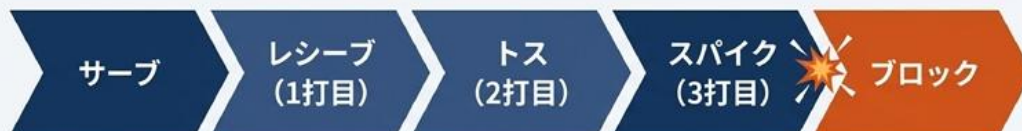
- ・特定のエースだけでなく、全員が平等にサーブを打ち、様々なポジションを経験するための仕組み。

※サーブ権獲得時に時計回りで位置を変えるルールです。

全員がサーブを打つ仕組みです。移動方向を覚えることが基本となります。

ポジション名	位置	主な役割
フロント	前衛 (左・中・右)	スパイク・ブロック
バック	後衛 (左・中・右)	レシーブ・サーブ
セッター	どこでも可	トスを上げる司令塔
リベロ	後衛のみ	守備専門のスペシャリスト

●バレーボールの試合の流れ



1. サーブ：審判の笛から「8秒以内」に打つ。ライン踏み越しに注意。
2. レシーブ：相手のボールを拾い、守備を固める。
3. トス：アタッカーが打ちやすいようにボールをセット。
4. スパイク：相手コートへ力強く打ち込む！
5. ブロック（相手側）：ネット際でジャンプし攻撃を阻止（ブロックの接触は3回の制限にカウントされない）。

※サーブから始まり、レシーブ・トス・スパイクという一連の動作を経て得点が決まります。

プレーの種類	内容	注意点
サーブ	笛から8秒以内に打つ	ラインを踏むと反則
攻撃(3回)	レシーブ・トス・スパイク	チームの連携が不可欠
ブロック	ネット際で相手の攻撃を阻止	接触回数には含まれない

いかがでしたでしょうか。

現在、ワールドカップ(サッカー)で日本中が盛り上がっていますが、バレーボールに興味のある方は、ネーションズリーグ(VNL)日本代表の国際試合が6月4日から7月26日まで開催されます。 地上波TBS系列で放送予定です、みなさんも日本代表を応援しましょう。

以上