

2026年度版

第1版

トリムバレーボール

＜競技規則＞

老いも若きも

男も女も

みんな健康

生涯スポーツ

石川県トリムバレーボール連盟
金沢市中高年トリムバレーボール連盟

趣意書

少子、高齢化社会が急速に進行する中で、私達は寝たきりにならない、自分の健康は自分で保持し、他人に迷惑をかけない、「健康こそ最大の福祉」を合言葉にニュースポーツとしてトリムバレーボールを昭和62年から始め、より振興・普及を図るため平成2年にトリムバレーボール連盟を結成しました。

九人制バレーボールのルールを基本として、中・高年向きに、ネットの高さを2m5cm、男女混合、ローテーションの採用、アンダーハンドによるサーブ等々を加えたルールを制定し、みんな健康な生涯スポーツとして発展してきました。

中・高年向だけでなく、若者の参加も拡大してきており、老いも若きも、男も女も皆で参加できるトリムバレーボールは、心身のバランスを保つスポーツです。

指先からつま先まで身体全部を動かし、声を出し、チームワークを考えることで老化やボケ防止にもなり、最適な健康維持のため毎日どこかの体育館で練習が行われております。

お子さんから、お孫さんたちも含め、私たちが健康の保持と増進に自助努力が必要と認識しており、中高年の方は是非トリムバレーボールに参加されることを心からおすすめ致します。

2026年（令和8年）4月

まえがき

●2026年度版発行にあたり

トリムバレーボール競技規則は、2022年度版として、トリムバレーボールの選手、指導者、大会関係者などトリムバレーボールに関わる全ての方々にとってより分かりやすい競技規則とすることを念頭に編集し、公益財団法人日本バレーボール協会制定の「バレーボール9人制競技規則」を基本に、中高年の最適な競技としての理念に基づき作成し、公益財団法人日本バレーボール協会の9人制競技規則に沿って記載内容の組み替えを行い、この競技規則1冊でトリムバレーボールのプレー、規則が分かりやすく理解できるように作成しております。

一部に、運用されている規則との間に記載ミスがあり、これの変更、表記の修正などを行い、トリムバレーボール競技規則2026年度版を発行することといたしました。

ボールの内気圧を、100hPa～105hPaの表記とした。

チームの構成に、「男女混合」の記載を入れた。

不良サービスで横打の注意をされたとき、注意はその試合中有効とする。と2022年度版の記載ミスを訂正した。

主審・副審の公式ハンドシグナルのいくつかを、わかりやすい記載とした。

公式記録記入方法の中で、サイドアウト（サービス権の移行）するときの記入方法を、間違いの起こりにくい順番とした。

2026年（令和8年）4月

目次

トリムバレーボール競技の特性	1
第1章 施設と用具	2
第1条 競技場およびコート	2
第2条 ネットおよび支柱	4
第3条 ボール	4
第2章 競技参加者	5
第4条 チーム	5
第5条 競技参加者の権利と義務	5
第3章 試合の準備と進行	8
第6条 試合前の準備	8
第7条 選手の位置、試合の開始とサービス権の移行	8
第8条 得点およびサイドアウト	10
第9条 コートの交替（コートチェンジ）	10
第10条 試合の中断と再開	11
第11条 セット間の中断	11
第12条 タイムアウト	11
第13条 選手交代	11
第14条 試合中断の不当な要求と処置	13
第15条 不法な選手がプレーしたときの処置	13
第16条 セットおよび試合の勝者	13
第17条 特殊な事情による試合の中断と処置	14
第18条 セットまたは試合の没収	14
第4章 プレーの定義と反則	15
第19条 ボールへの接触	15
第20条 ネット付近でのプレー	16
第21条 ボールイン・アウト	17
第22条 ダブルファウル	18
第23条 サービス	18
第24条 アタックヒット	20
第25条 ブロック	21
第26条 試合の遅延	21
第27条 不法な行為	22
第5章 審判員とその責務及び公式ハンドシグナル	24
第28条 審判団の構成および位置	24
第29条 主審	25
第30条 副審	26
第31条 記録員	27
第32条 線審	28
第33条 公式ハンドシグナル	29
公式ハンドシグナル	30
プロトコール	38
公式記録記入方法	41
トリムバレーボール用 ストレッチ体操	45

トリムバレーボール競技の特性

トリムバレーボールは、9人制バレーボールを基本としているが、男女混合、サービス時の選手の位置の指定、ローテーション、アンダーハンドサービス、接触は膝から上、ラリーポイント制15点3セットマッチ等々が独特の競技となっている。

試合は、18m×9mの広さのコートに、2.05mの高さに張られたネットによって二等分される競技場において、男女混合の9人の選手(コート内は男性4名以下、女性5名以上)からなる二つのチームの間で行われる。

サービスは、アンダーハンドサービスで行われる。

サーバーがサービスを行った瞬間には、選手は、サーバーを除いてコート内に位置し、フォワード選手はフロントゾーンに、ハーフ選手はフロントラインより後方でいずれのバック選手よりも完全に前方に、また、フォワード、ハーフおよびバックの選手は、それぞれ、レフトはセンターより完全に左に、ライトはセンターより完全に右に位置しなければならない。

サービス後は、自由に移動してプレーすることができるが、バックの選手がフロントゾーン内でプレーすること、また、ジャンプしてスパイクで相手コートに向かって返球することは反則となる。

両チームは、自コート内にボールを落とさないように、3回(ネットに触れた場合はさらに1回)以内のプレーで、両アンテナ間の空間を通して、相手コートに返球しなければならない。ボールへの接触は、膝より上として、膝より下でのプレーは、フットボールの反則となる。

ボールは、床(地面)、壁、天井、その他の物体に触れるか、または選手が反則を犯すまでインプレーの状態におかれる。

ラリーに勝った場合、そのチームに得点が記録される。サービス権を持っているチームがラリーに負けた場合、サービス権は相手チームに移動し、そのチームは、バック・ライトの位置の選手はフロント・レフトの位置に移動し、他の選手も定められた方向へ移動(ローテーション)が行われる。ローテーションにより、バック・ライトの位置に入った選手が次のサーバーとなる。

得点は、ラリーポイント制で、15点を先取したチームがそのセットの勝者となる。ただし、得点が14対14となったときは、2点勝ち越すか、17点を先取したチームを勝者とする。試合は、2セットを先取したチームをその試合の勝者とする。

第1章 施設と用具

第1条 競技場およびコート（第2図 競技場の規格）

1 競技場

- (1) 競技場とは、長方形で左右対称なコートおよびフリーゾーンを含む区域をいう。
- (2) 競技場の表面は、凹凸がなく、水平で均一なものとする。荒れたり、滑りやすい表面で、選手が負傷する恐れのあるものであってはならない。
- (3) 競技場の表面から最小限7mの高さまでの空間には、ネット、支柱、審判台を除き、一切の障害物もあってはならない。

2 コート

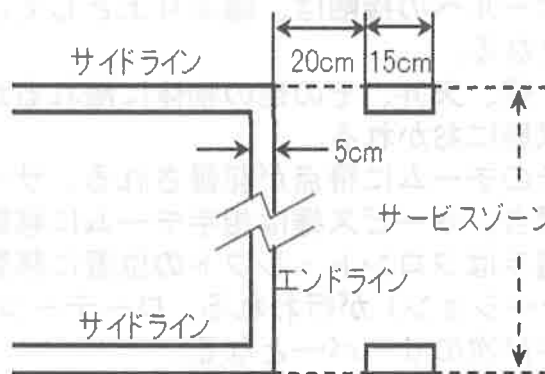
- (1) コートの広さは、18m×9mとする。
- (2) コートは、幅5cmのラインによってフリーゾーンと区分し、このラインはコートの広さに含む。ラインの長い方をサイドライン、短い方をエンドラインという。
- (3) コートを区画するラインは、コートの表面と明瞭に異なる色のものとする。

3 フリーゾーン

フリーゾーンは、最小限サイドラインから3m、エンドラインから3mの広さがなければならない。

4 サービスゾーン

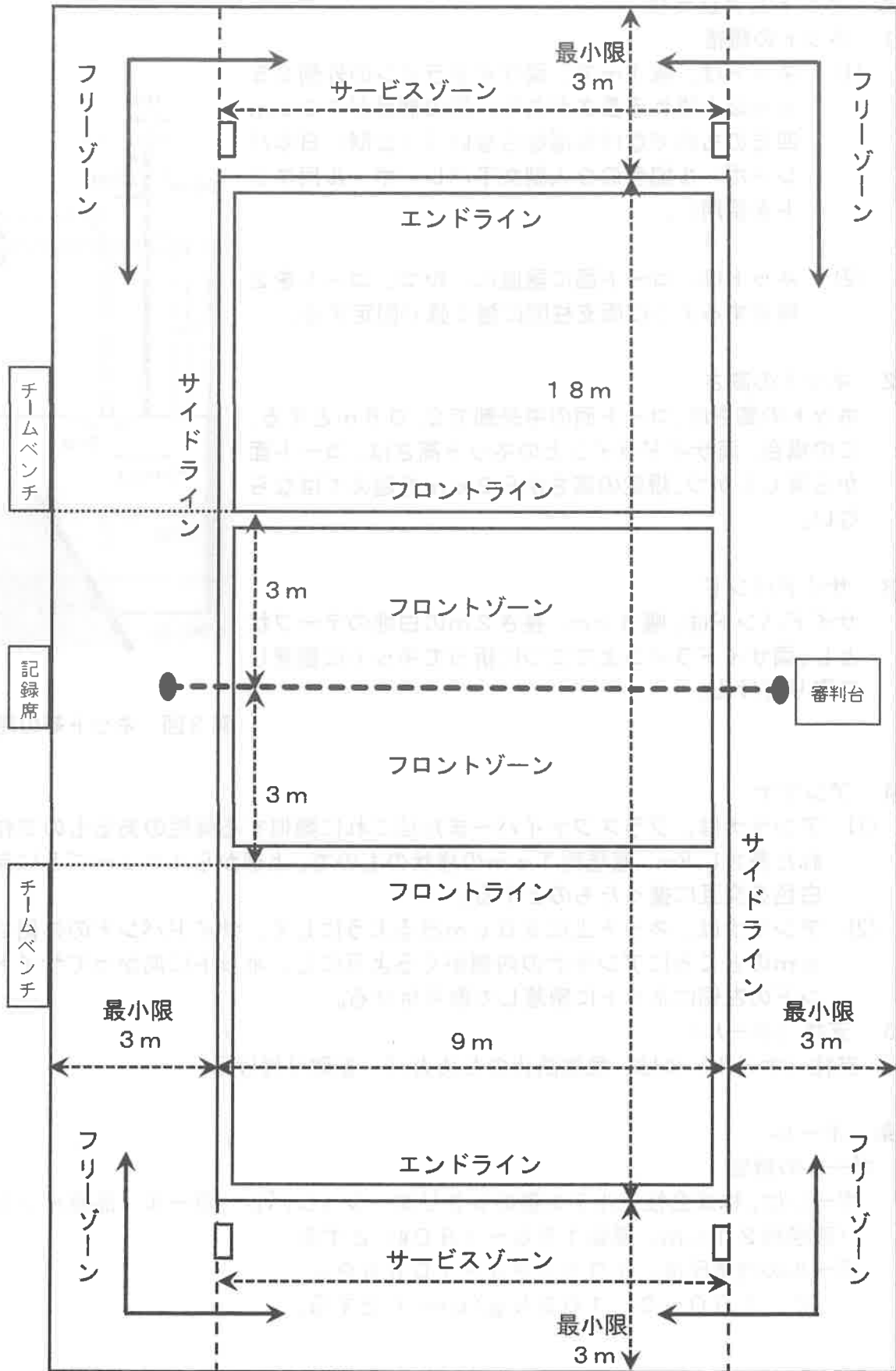
サービスゾーンは、エンドラインの後方のフリーゾーンで、両サイドラインの想像延長線のラインを含む区域をいう。



第1図 サービスゾーン

5 フロントゾーン

コートの中心から3m後方にフロントラインを設け、中心からフロントラインまでをフロントゾーンという。フロントラインはフロントゾーンに含まれる。



第2図 競技場の規格

第2条 ネットおよび支柱

1 ネットの規格

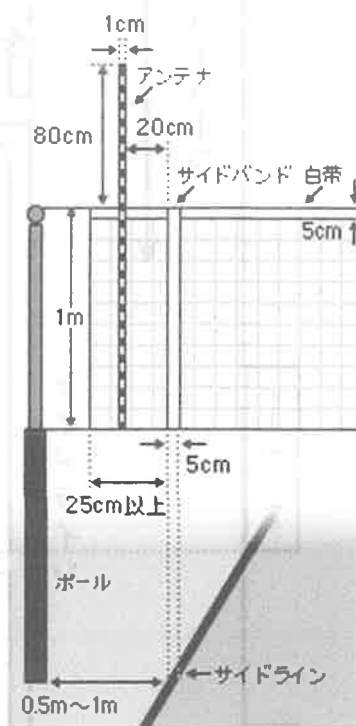
- (1) ネットは、幅1mで、両サイドラインの外側25cm以上張れる長さがあり、黒の網目が10cm四方のものでなければならない（（公財）日本バレーボール協会の9人制女子バレーボール用ネットを使用）。
- (2) ネットは、コート面に垂直に、かつ、コートを2等分するように両支柱間に強く張り固定する。

2 ネットの高さ

ネットの高さは、コート面の中央部で2.05mとする。この場合、両サイドライン上のネット高さは、コート面から等しくかつ、規定の高さから2cmを超えてはならない。

3 サイドバンド

サイドバンドは、幅5cm、長さ2mの白地のテープ状とし、両サイドライン上で二つに折ってネットに密着して取り付ける。



第3図 ネット等の規格

4 アンテナ

- (1) アンテナは、グラスファイバーまたはこれに類似する弾性のあるもので作られた長さ1.8m、直径約1cmの棒状のもので、上部から10cmごとに赤、白色を交互に塗ったものとする。
- (2) アンテナは、ネット上に80cm出るようにして、サイドバンドの外側20cmのところにアンテナの内側がくるようにし、ネットに向かってサイドバンドの左側にネットに密着して取り付ける。

5 支柱（ポール）

支柱（ポール）には、危険防止のためカバーを取り付ける。

第3条 ボール

ボールの規格

ボールは、株式会社モルテン製のレクリエーションバレーボール 品番KV5IT（直径約21cm、重量160～180g）とする。

ボールの内気圧は、100hPa～105hPa（0.100～0.105kg/cm²）とする。

第2章 競技参加者

第4条 チーム

1 チームの構成

- (1) チームは、男女混合とし、9人の選手および6人以内の交代選手（以下「選手」という）で構成する。選手の中の1人はチームキャプテンとする。
- (2) チームは、チーム役員として監督、コーチ、マネージャー各1人を置くことができる。チーム役員は、選手を兼ねることができるがこの場合であっても選手の数は15名以内とする。
- (3) コート内の9人の選手は男性4名以下、女性5名以上とする。

2 試合への出場

- (1) チームは、登録メンバーを記載した構成メンバー表を提出しなければ試合に出場できない。また、試合の都度、スターティング・オーダー表を提出しなければならない。
- (2) 有効に提出された構成メンバー表の選手及びチーム役員（以下「競技参加者」という）は、試合途中であってもチームベンチに入り、試合に参加することができる。
ただし、セット開始時にチームベンチにいない選手はそのセットの試合に参加することはできない。
- (3) 構成メンバー表に記載されていない選手（以下「登録外の選手」という）は、試合に参加することも、チームベンチに入ることもできない。

第5条 競技参加者の権利と義務

1 基本的な権利と義務

- (1) 競技参加者は、競技規則に精通し、これを守らなければならない。
- (2) 競技参加者は、審判役員、相手チームおよび観客に対し、礼儀正しい行動をとり、また、試合中はフェアプレーに努めなければならない。
- (3) 競技参加者は、試合中、審判の判定に異議を申し出ることにはできない。判定に関して疑問があるときはゲームキャプテンを通してのみ主審に質問することができる。
- (4) 競技参加者(コート内の選手を除く)は、試合中、チームベンチに座っていないなければならない。ただし、一時的にチームベンチを離れることができる。
- (5) 競技参加者(コート内の選手を除く)は、試合中、チームベンチに座っている限り、コート内の選手に対して激励したり、話しかけたりすることができる。

2 監督

- (1) 監督は、試合を通してチームのプレーを指揮し、チームの言動について責任を負わなければならない。
- (2) 監督は、試合開始前、スターティング・オーダー表を副審または記録員に提出しなければならない。
- (3) 監督は、試合中、

- ① チームベンチの最も記録席に近い場所に座っていなければならない。チームベンチに座って、コート内の選手に対して激励したり、話しかけたり、指示を出すことができる。
 - ② タイムアウトおよび選手交代の要求をすることができる。
 - ③ 自チームのサービス順を確認することができる。
 - ④ コート内のチームキャプテンが交代してコートを離れるときは、コート内の選手からゲームキャプテンを指名する。
 - ⑤ セット間の中断中に、次のセットの先発選手に変更が有るか・無いかを副審に届け出なければならない。
- (4) 監督が選手を兼ねている場合、コート内にいる間は、その権利を失う。

3 キャプテン

- (1) チームキャプテンは、チームの言動について監督と共に責任を負わなければならない。
- (2) 試合開始前、チームキャプテンは、監督がいないときにはスターティング・オーダー表を副審または記録員に提出しなければならない。ただし、チームキャプテンが不在のときは、他の選手がこれを行い、その試合を通してチームキャプテンを務める。
- (3) チームキャプテンは、試合中、コート内にいるときは、ゲームキャプテンとして次のことをすることができる。
 - ① 監督がいないときは、タイムアウトおよび選手交代の要求をすること。
 - ② 自チームのサービス順を確認すること。
 - ③ 競技規則の適用の解釈について主審に質問すること。ただし、判定に対し議論することはできない。
 - ④ 競技規則の適用解釈について異議が有るときは、主審に対して、公式記録用紙に記載することをその時直ちに求めること。
- (4) チームキャプテンは、試合中、
 - ① 他の選手と交代してコートを離れるときは、コート内の選手からゲームキャプテンを指名する。チームキャプテンは、チームベンチに退いている間はキャプテンとしての権利を失う。コートに戻ったときは、自動的にゲームキャプテンとなる。
 - ② 監督がいないときは、セット間の中断中に、次のセットの先発選手に変更が有るか・無いかを副審に届け出なければならない。
- (5) チームキャプテンは、試合終了後、公式記録用紙にサインし、結果を承認する。
 - ① 公式記録用紙にサインし、結果を承認する。
 - ② 試合中にゲームキャプテンが競技規則の適用解釈についての異議を公式記録に記載することを求めていたときは、それが記載されているかを確認する。この場合において、記載がされていないときは自ら記入することができる。
- (6) チームキャプテン（試合中は、ゲームキャプテン）は、監督が病気などやむを得ない理由によって試合への参加ができないとき、または退場、失格したときは、コーチまたはチームキャプテンを監督の代行にすることを主審に申出

ることができる。

4 コーチおよびマネージャー

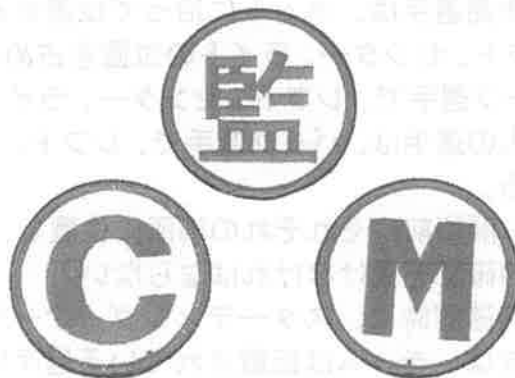
コーチおよびマネージャーは、試合の進行に関し何らの権限もない。ただし、コーチは、監督が病気などやむを得ない理由によって試合への参加ができないとき、または退場、失格したときは、チームキャプテン（試合中は、ゲームキャプテン）の申し出により、監督の代行を務めることができる。

5 競技参加者の服装

- (1) 選手は、ゼッケンまたはビブス型ゼッケンを着用し、選手番号が容易に確認できるようにすること。
- (2) ゼッケンまたはビブス型ゼッケンの下の服装は、規制はしないが、統一されたユニフォーム等の着用が好ましい。
- (3) チームキャプテンは、腕章（アームバンド）、リボン等の確認しやすいマークを付けること。キャプテンのマークは、ゲームキャプテンが交代するときは、新しいゲームキャプテンに引き継がなければならない。
- (4) 選手は、負傷の原因となる恐れのあるピン、腕輪、指輪等の金属装身具やプレー上有利になるようなものを身につけてはならない。ただし、眼鏡は自らの責任において着用することができる。
- (5) 選手は、圧迫用サポーターを保護やサポートのため着用することができる。

6 その他の表示マーク

監督、コーチ、マネージャーは、所定の各章をつけなければならない。



第4図 監督・コーチ・マネージャーマークの例

第3章 試合の準備と進行

第6条 試合前の準備

1 コート、サービス権

(1) 組合せ表の左側又はトーナメント表の上に記載されたチームは、主審から見て右側のコート（A）とし、サービスを打つ権利（以下「サービス権」という。）を持つこととする。

もう一方のチームは、主審から見て左のコート（B）とする。

(2) チームは、それぞれのコートのチームベンチに位置する。

2 スターティング・オーダー表の提出

監督またはチームキャプテンは、副審または記録員にスターティング・オーダー表を提出する。

3 あいさつ

選手全員がエンドライン上に整列し、あいさつを行う。

チームキャプテンは、主審、副審および相手チームのキャプテンと握手する。チームキャプテン以外の先発選手はあいさつ後直ちにコート内に入る。

4 公式ウォームアップ

試合開始前に、試合が行われるコートでネットを使用して合同で2分間のウォームアップをすることができる。

第7条 選手の位置、試合の開始とサービス権の移行（サイドアウト）、ローテーション

1 選手の位置（サービス順）の確認

(1) 両チームの先発選手は、ネットに沿って位置する3人の選手は、フォワード選手で、レフト、センター、ライトの位置を占める。2列目に位置する3人の選手は、ハーフ選手で、レフト、センター、ライトの位置を占める。3列目に位置する3人の選手は、バック選手で、レフト、センター、ライトの位置をそれぞれ占める。

(2) 試合（セット）開始前にそれぞれの場所に位置し、男女選手の数、ポジション、サービス順の確認を受けなければならない。

(3) ポジションの確認時に、スターティング・オーダー表に記載されていない選手がいたときは、チームは記載されている選手に戻さなければならない。記載されていない選手を出場させたいときは、位置の確認後、試合（セット）開始前に正規の選手交代を要求し、その選手をコートに入れることができる。

2 試合の開始と進行

(1) 試合は、最初のサーバーのサービスによって開始する。

(2) サーバーがサービス許可のホイッスル後、サービスボールを打った瞬間にインプレーとなる。インプレー中、主審または副審がホイッスルをした瞬間にアウトオブプレーとなり、ラリーは終了する。

(3) サーバーによってボールが打たれた瞬間には、それぞれのチームはサーバーを除いてコート内に位置し、フォワード選手はフロントゾーンに、ハーフ選手はフロントラインより後方でいずれのバック選手よりも完全に前方に位置

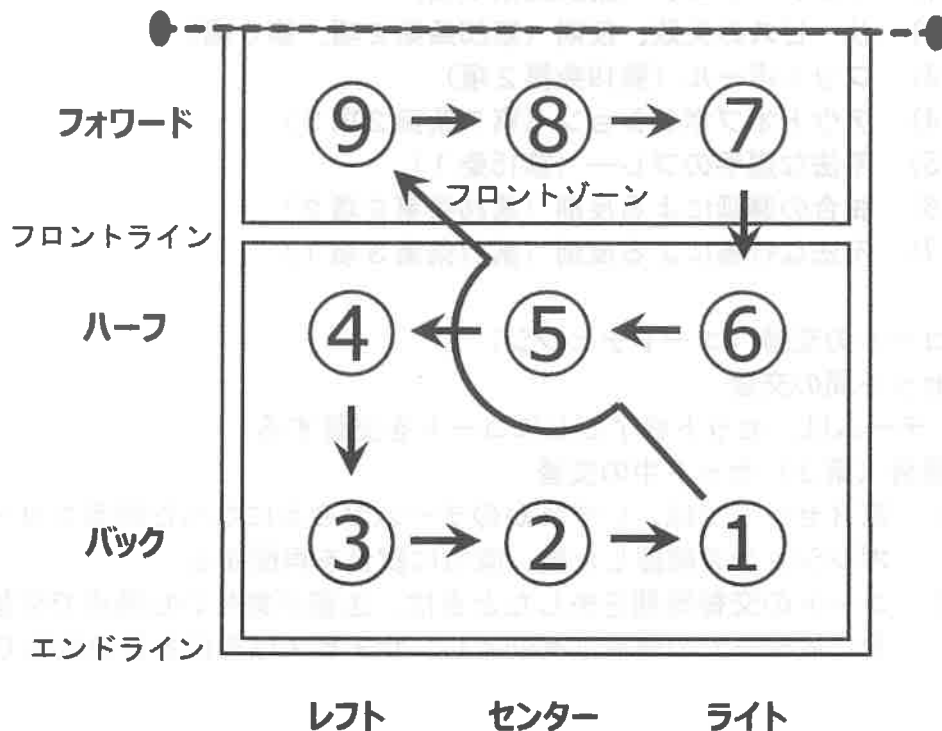
する。また、フォワード選手、ハーフ選手およびバック選手は、それぞれ、レフトはセンターより完全に左に、ライトはセンターより完全に右に位置しなければならない。

所定の位置にいない場合は、アウトオブポジションの反則となる。



第5図 左右方向のアウトオブポジションの判定

- (4) サービスは、サービス権が移行（以下、サイドアウトという）するまで、同じサーバーが続けて行う（サーバーが選手交代したときを除く）。
- (5) サイドアウトしたときは、チームは下記の図の通り選手の位置を一つずつ移動（ローテーション）して、バック・ライトの位置の選手がサービスを行う。その後、両チームは、サイドアウトごとに、ローテーションを行い、決められたサービス順に従って、サービスを行って試合を進める。
- (6) サービス順は、その試合中は変更することができない。



第6図 選手の位置、ローテーション

3 第2（第3）セットの開始

- (1) 第2（第3）セットは、前のセットの最終サーバーの相手チームの、次の順番にある選手のサービスで開始する。
- (2) 第2（第3）セットの開始時には、選手は、前のセットの終了したときの位置に入り、位置の確認を受ける。
- (3) 位置の確認後、サービスチームは、ローテーションを行いバック・ライトの位置になった選手が、サービスを行い、ゲームを開始する。

第8条 得点およびサイドアウト

チームが次に掲げる反則等をしたときは、相手チームは1点を得る。反則等をしたチームがサービスチームのときは、サービス権は相手チームに移行する（サイドアウト）。

- (1) ボールイン（インプレー中のボールを自コート内に落したとき 第21条(1)）
- (2) ボールアウト（第21条、第24条第2項2、第25条第2項2）
- (3) オーバertime（第19条第1項2）
- (4) ホールディング（第19条第3項）
- (5) ドリブル（第19条第4項）
- (6) バック選手のフロントゾーンでのプレー（第19条第5項）
- (7) バック選手のバックアタック（第19条第6項）
- (8) 物体利用のプレー（第19条第7項）
- (9) タッチネット（第20条第3項1）
- (10) オーバーネット（第20条第4項1、第24条第2項1、他）
- (11) インターフェア（第20条第5項）
- (12) サービスの失敗、反則（第23条第2項、第3項）
- (13) フットボール（第19条第2項）
- (14) アウトオブポジション（第7条第2項3）
- (15) 不法な選手のプレー（第15条1）
- (16) 試合の遅延による反則（第26条第2項2）
- (17) 不法な行為による反則（第27条第3項1）

第9条 コートの交替（コートチェンジ）

1 セット間の交替

チームは、セット終了ごとにコートを交替する。

2 最終（第3）セット中の交替

- (1) 第3セットでは、いずれかのチームが8点になった時点でコートを交替し、ポジションを確認した後、直ちに試合を再開する。
- (2) コートの交替時期を失したときは、主審が気付いた時点で交替する。この場合、両チームの得点は有効とし、サービスはそのときの状態で続行する。

第10条 試合の中断と再開

1 試合の中断

次の場合は、試合を中断する。

- (1) セット間の中断
- (2) タイムアウト
- (3) 選手交代
- (4) 特殊な事情による試合の中断

2 試合の再開

前項の試合の中断後は、セット間の中断及び例外的な選手交代の場合を除き、次により試合を再開する。

- (1) 中断したときのサーバー（サーバーが交代したときは、その交代選手）のサービスで再開する。
- (2) 特殊な事情による試合の中断によりコートが変更になったときでも、中断したときの公式記録を有効として、(1)により再開する。ただし、同日中に試合を再開できないときは、その試合は中止とする。

第11条 セット間の中断

セット間の中断の時間は、2分間とする。この間、選手はコートから離れ、チームベンチ近くにいななければならない。

第12条 タイムアウト

- 1 タイムアウトは、ラリー終了後、次のサービス許可のホイッスルの前までに、監督またはゲームキャプテンが主審または副審にハンドシグナルを示して要求しなければならない。この場合、ラリーの終了とは、いずれかのチームの反則等により1点を得た場合をいう。
- 2 タイムアウトの時間は、1回に30秒間とし、1セットに2回、または2回を連続して要求することができる。
- 3 タイムアウトの間は、選手はコートから離れ、チームベンチ近くにいななければならない。

第13条 選手交代

1 正規の選手交代

- (1) 選手交代は、ラリー終了後、次のサービス許可のホイッスルの前までに、監督またはゲームキャプテンが主審または副審にハンドシグナルを示して要求しなければならない。この場合、ラリーの終了とは、いずれかのチームの反則等により1点を得た場合をいう。
- (2) 選手交代の要求は、交代選手がコートに入る準備ができた状況で行うこととし、遅れた場合は、試合の遅延のとなる。
- (3) 選手交代は、1セットにつき6回まで要求することができる。
- (4) 選手交代は、それぞれのセットの試合開始前においても要求することができる。この交代は、そのセットの正規の選手交代として記録される。
- (5) 選手交代は、同時に2組以上の交代を要求することができる。この場合、監督またはゲームキャプテンは組数を示す必要がある。複数の交代は1組ずつ

連続して行う。

- (6) コート内の選手が負傷した場合を除き、同じ中断中に2回目の選手交代を要求することはできない。
- (7) 交代選手は、コートに入る準備をしていなければならない。交代する選手は、フロントゾーンのサイドライン上で片方の手を上げ、副審・記録員の確認後、副審の合図で交代する。
- (8) 先発選手は、1セットにつき1回だけ交代してコートを離れることができる。また、1セットにつき1回だけ自らの交代選手と交代してコートに戻ることができる。
- (9) 交代選手は、1セットにつき1回だけ交代して試合に出ることができる。交代選手は、負傷した場合を除き、試合再開後1つのラリーがあった後でなければ、再び交代してチームベンチに戻ることはできない。交代選手がチームベンチに戻る場合は、自らが交代した先発選手とだけ代わることができる。

選手交代の例

1 ~ 9番 を先発選手として、併せてサービス順も示す。

10 ~ 15番 を交代選手とする。

- ① 1→10、 4→14、 7→11、 8→15、 2→12、 6→13
- ② 1→10、 10→1、 5→14、 9→15、 3→12、 2→13
- ③ 1→10、 10→1、 4→14、 14→4、 6→15、 8→12
- ④ 2→10、 10→2、 4→13、 13→4、 8→15、 15→8

同時に2組以上の交代を要求することができる。

- (10) 交代選手の位置・サービス順は、交代した選手の位置・サービス順に入る。サーバーが交代したときは、サービス権は交代選手に引き継ぐ。この場合は、位置・サービス順を変更したことはない。
- (11) 交代選手が交代してチームベンチに戻ったときは、選手の負傷による例外的な選手交代による場合を除き、同一セットでは再びコートに入ることはできない。
- (12) コート内の選手は同性または女性の交代選手とのみ交代できる。ただし、先発の女性選手が5名を超えてコート内にいる場合、男女別の範囲内で男性交代選手と交代できる。

2 セット間の選手交代

セット終了時にベンチにいた交代選手は、だれとでも交代して次のセットの先発選手となることができる。この交代は選手交代の回数に含まない。

監督またはチームキャプテンは、セット間の選手交代が有るか・無いかを、副審または記録員に連絡しなければならない。

3 例外的な選手交代

試合中にコート内の選手が重大な負傷をしたときは、直ちにプレーを停止する。その選手がプレーを続行できないときは、次の順序により処置する。

- (1) 正規の選手交代を行う。または、正規のタイムアウトを取る。
- (2) 正規な選手交代ができないときは、ベンチにいる同性または女性選手の誰とでも交代することができる。この交代は、選手交代の回数には含まない。この場合、負傷した選手はその試合中、再びコートに戻ることはできない。

- (3) 交代選手がいないときは、そのチームは負傷した選手の回復のため、3分間のタイムアウトをとることができる。このタイムアウトは、その試合中、同一選手に1回に限る。
- (4) 回復のためのタイムアウト後、その選手が回復しないときは、そのセットは没収とする。

4 不法な選手交代

不当な要求（第14条第1項）による選手交代や誤った組合せによる選手交代は不法な選手交代とする。その交代選手がコートでプレーをしたときは、第15条1により処置する。

第14条 試合中断の不当な要求と処置

1 不当な要求

タイムアウトまたは選手交代の要求で、次のいずれかに該当するものは、不当な要求とする。

- (1) ラリー中、または主審のサービス許可のホイッスルと同時か、そのあとの要求。
- (2) 要求する権利の無い競技参加者がした要求。
- (3) 同じ中断中の2回目の選手交代の要求（インプレー中の選手が負傷した場合を除く）。
- (4) 規定回数を超えた要求。

2 処置

- (1) 不当な要求は、主審および副審は拒否する。ただし、プレーに影響を及ぼしたり、同一試合中に同一チームの競技参加者が不当な要求を繰り返したときは、そのチームを試合の遅延として処置する。
- (2) 不当な要求があった場合において、前1の規定が適用されたときでも、そのチームは同じ中断中に異なる種類の中断の要求をすることができる。

第15条 不法な選手がプレーしたときの処置

- 1 不法な選手交代（第13条第4項）による交代選手またはサービス順に記載されていない選手がコート上でプレーし、これを試合中に確認したときは、次のように処置する。ただし、セットまたは試合終了後に確認したときは、そのセットまたは試合は有効とする。

- (1) 直ちに正しい選手に戻す。
- (2) 誤った選手がコートにいた間に得たそのチームの得点だけを取り消し、相手チームに1点とサービス権を与える。この場合において、試合の遅延による処置はしない。

- 2 登録外の選手がコート上でプレーしたときは、試合中に確認したとき並びに、試合後に確認したとき、その試合を没収とする。

第16条 セットおよび試合の勝者

1 得点およびセットの勝者

得点は、ラリーポイント制とし、先に15点を得たチームをそのセットの勝者

とする。ただし、両チームの得点が14対14となったときは、2点を勝ち越すか、17点を先取したチームを勝者とする。

2 試合の勝者と記録

- (1) 試合は、2セットを先取したチームをその試合の勝者とする。
- (2) 試合の経過と結果は、別に定める公式記録記入法によって記録する。

第17条 特殊な事情による試合の中断と処置

次のような事情で試合を中断する必要があるときは、インプレー中でも直ちにプレーを停止し、ノーカウントとする。

なお、これらの場合の試合の再開は、第10条第2項に定めるところによる。

- (1) 他のボールや、他のコートの選手がコートに侵入したとき。(危険防止)
- (2) 照明などの設備や競技用具が破損または故障したとき。
- (3) 天候の異変、地震等その他やむを得ない事故が発生したとき。

第18条 セットまたは試合の没収

- 1 チームが次のいずれかに該当することとなったときは、そのセットは没収とする。
 - (1) コート内の選手が負傷等した場合において、回復のためのタイムアウト後、その選手が回復しないとき。(第13条第3項)
 - (2) コート内の選手が不法な行為により退場または失格した場合において、正規の選手交代ができないとき。(第27条第3項2)
- 2 チームが、次のいずれかに該当することとなったときは、その試合は没収とする。
 - (1) 試合開始時間を10分経過しても、登録された選手のうち9人が、競技場にいないとき。
 - (2) 登録外の選手がコートでプレーしたことが確認されたとき。(第15条第2項)
 - (3) 主審が試合を行うよう指示したにもかかわらず、これを拒んだとき。
- 3 セットまたは試合が没収となったときは、相手チームにそのセットまたは試合の勝者となるために必要な得点を与える。この場合前1(1)および(2)に当該するときは、そのチームがそれまでに得た得点は有効とする。

第4章 プレーの定義と反則

第19条 ポールへの接触

1 チームの接触回数

- (1) チームが、相手コートにボールを返すまでにプレー（単に触れる場合も含む。）することができる接触回数は、3回とする。ただし、ボールがネットに触れたときは、さらに1回プレーすることができる。この場合であっても、最大限4回を超えてプレーしてはならない。
- (2) 相手コートにボールを返すまでに許される回数を超えてプレーしたときは、オーバータイムスの反則とする。
- (3) 1人または複数の選手がブロック（第25条第1項）をしたとき、そのボールが身体の複数の部位、またはその複数の選手に連続的に触れても、それが素早く触れたものであれば、1回の接触とみなす。
- (4) 同一チームの2人以上の選手が同時にボールに触れたときでも、そのチームのボールへの接触回数は1回とみなす。

2 接触時の条件

選手は、サービス（第23条第1項）をする場合を除き、体の膝より上のどの部分でプレーをしてもよい。

膝より下でプレーをしたときは、フットボールの反則とする。

3 ホールディング

選手は、ボールを明瞭に打たなければならない。ボールを手あるいは体の一部に静止させたり、運んだり、押し込んだり、持ち上げたときは、ホールディングの反則とする。

4 ドリブル

- (1) 選手が、ボールを連続して2回以上プレーしたり、体の数個所で連続的に触れたときは、ドリブルの反則とする。ただし、次に当該するときは反則としない。
 - ① 相手チームからの打球に対する1回目のプレー（その打球がブロックした選手に触れたときは、その後の最初のプレーを含む。）で、それが一つの動作中であるとき。
 - ② ブロックをした選手が続けてそのボールをプレーしたとき。ただし、この場合のチームの接触回数は2回とする。
 - ③ 同一チームの2人以上の選手が同時にボールをプレーした後、そのいずれかの選手が続けてプレーしたとき。チームの接触回数は2回とする。
 - ④ 選手がプレーしたボールがネットにかかった後、その選手が続けてプレーしたとき。チームの接触回数は2回とする。
 - ⑤ ボールがネットにかかっている間に選手が触れた後、その選手が続けてプレーしたとき。
- (2) 選手がプレーしたボールがネットにかかった場合でも、同一選手が続けて3回プレーしたとき（同一チームの2人以上の選手が同時にボールに触れた後を含む。）は、ドリブルの反則となる。

5 バック選手のフロントゾーンでのプレー

バック位置の選手がフロントゾーン（フロントラインを含む）に触れてプレーしたときは、バック選手のフロントゾーンでのプレーの反則となる。ただし、プレー後、フロントゾーンに触れたときは反則とならない。

6 バックアタック

バック位置の選手は、ジャンプして相手コートに攻撃的な返球をすることはできない。バック位置の選手がジャンプして攻撃的な返球をしたときは、バックアタックの反則となる。

7 物体利用のプレー

他の選手や競技場内の物体で体を支えたり、これを利用してボールをプレーしたときは、物体利用のプレーの反則となる。

第20条 ネット付近でのプレー

1 ネットに触れたボール

ボールがネットに触れて相手コートに入ったときでも、サービスボールの場合を除き、インプレーの状態にあるものとする。

2 ネット上の同時プレー

両チームの選手がネット上で同時にボールをプレーしたときは、次のように扱う。

- (1) いずれのチームもその後、新たに許された回数（第19条第1項1）をプレーすることができる。
- (2) そのボールがコート内に落ちたときは、ボールインでそのチームの反則とする。
- (3) そのボールがコート外に落ちたときは、ボールアウト（第21条）で相手チームの反則とする。
- (4) そのボールがホールディングであるときは、ダブルファウルとする。（第22条）
- (5) そのボールがアンテナに触れ、またはアンテナの上方を通過したときは、ノーカウントとし、プレーはそのときのサーバーのサービスからやり直しとする。

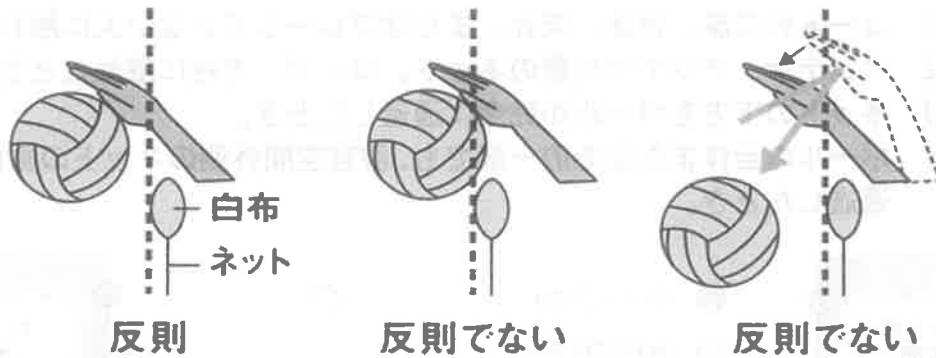
3 タッチネット

- (1) インプレー中、選手が両アンテナ間のネットおよびアンテナに触れたときは、タッチネットの反則とする。
- (2) 選手がアンテナの外側のネット、ネット外側のロープに触れても反則ではない。
- (3) ボールがネットに触れ、このネットが相手チームの選手に触れても、その選手の反則ではない。

4 オーバーネット

- (1) インプレー中、選手が両アンテナ間のネット上を超えて相手コート内にあるボールに触れたときは、オーバーネットの反則とする。
- (2) オーバーネットの限界線は、ネット上端の白布のふくらみいっぱいまでとし、選手の手とボールの接触点で判断する。
- (3) 手または腕がボールに触れた後、相手コート内に出ても反則ではない。

<オーバーネットの限界線>



第7図 オーバーネットの限界線

5 インターフェア

インプレー中、選手が次のような行為をしたときは、インターフェアの反則とする。

- (1) 相手チームの選手に一方向的に接触し、相手選手のプレーを妨害したとき。
- (2) 相手コートにあるボールに、ネットの反対側から触れてプレーを妨害したとき。
- (3) ネット外側のロープに触れ、相手チームの選手のプレーを妨害したとき。
- (4) 相手チームがプレーしているボールに対し、アンテナ外側のネットの垂直面を超えて相手空間に内に有るボールに触れたとき。

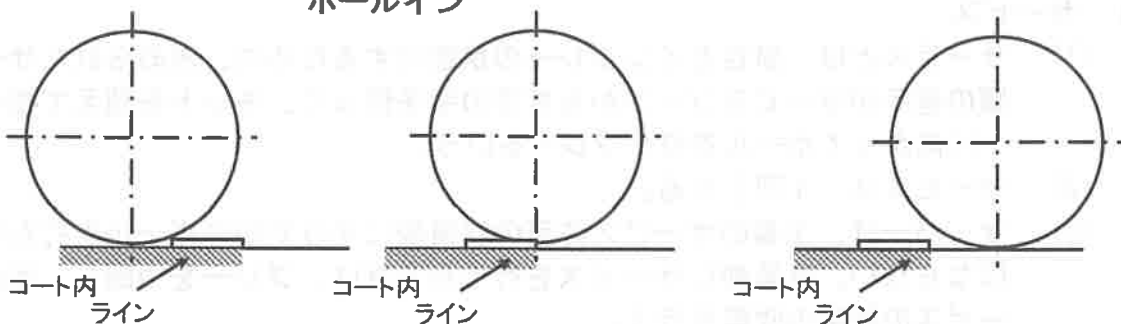
第21条 ボールイン・アウト

- (1) ボールが床面に接触した場合、ボールの中心線がラインを含むコートに触れたときは、ボールインとする。

[ボールイン]

[ボールアウト]

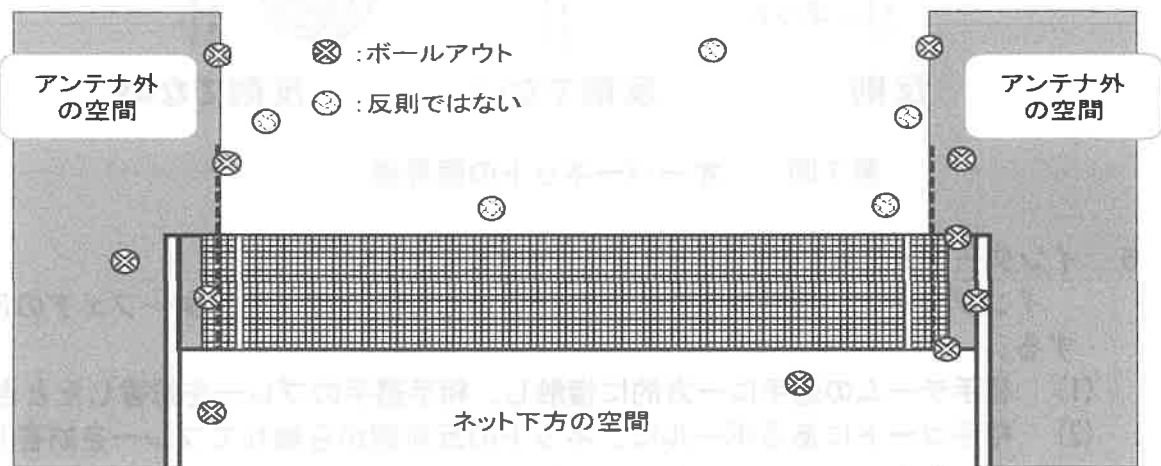
ボールの中心線がコート区画線に接していれば
ボールイン



第8図 ボールイン、ボールアウトの判断基準

(2) ボールは両アンテナ間でネット上方の許容範囲を通過させ相手コートへ送らなければならない。このボールが次の状態になったときは、ボールアウトとする。

- ① コート外の床、物体、天井、またはプレーしていない人に触れたとき。
- ② アンテナ、アンテナ外側のネット、ロープ、支柱に触れたとき。
- ③ ネットの下方をボールが完全に通過したとき。
- ④ ボールの全体またはその一部でも、許容空間外側のネットの垂直面を完全に通過したとき。



第9図 ボールの通過の判定

(3) フリーゾーンでのプレーで、ボールが隣のコートに入った場合または、選手が隣のコートに入ってプレーしようとしたときは、ボールアウトとする。

第22条 ダブルファウル

両チームの選手が同時に反則をしたときは、ダブルファウルであり、不法な行為（第27条）による場合を除き、ノーカウントとする。試合はそのときのサーバーのサービスで再開する。

第23条 サービス

1 サービス

- (1) サービスとは、試合をインプレーの状態にするために、決められたサービス順の選手がサービスゾーンから片方の手を使って、ネットを超えて相手コートに向かってボールを打つプレーをいう。
- (2) サービスは、1回とする。
- (3) サーバーは、主審のサービス許可の吹笛後にすみやかにボールを打たなければならない。吹笛前にサービスを行ったときは、プレーを中断し、改めてサービスの許可の吹笛を行う。
- (4) サービスのトスは1度しかできないが、ボールを手の中で動かしたり、タイミングを取るため床にドリブルすることは許される。
- (5) サービスは、体に沿って振った手が腰より下方を通り、ボールの下部を打たねばならない。（アンダーハンドサービス）

「アンダーハンドサービス」：

身体に沿って振った手で、腰から下の位置でボールの下部をヒットして行うサービスを言う。

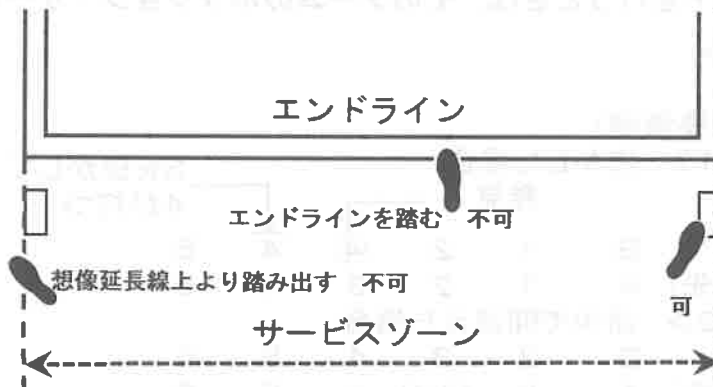
身体から離れた横方向の手で打つ場合や、サービス後に腕が体の前に振り出され体と交差している場合は「横打ちの不良サービス」とする。

- (6) サービスは、相手チームにサービス権が移行するまで、同じ選手が続けて打たねばならない。（サーバーが選手交代した場合を除く）

2 サービスの失敗

サーバーが次の行為をし、またはサービスボールが次のいずれかに該当するときは、サービスの失敗とする。

- (1) トスをしたボールを打たなかったとき。
- (2) ボールを明瞭に打たなかったとき。
- (3) ボールを打った瞬間の片方または両方の足が、サービスゾーン外に触れフットフォルトになったとき。



第10図 フットフォルト

- (4) ボールがネットに触れたりサービスチームの選手や床面に触れたとき。
- (5) ボールアウトになったとき。

3 サービスの反則

次のいずれかに該当するときは、サービスの反則とする。

- (1) サービス順を誤ってサービスしたとき。（サービス順の誤り）。
- (2) アンダーハンドサービスを行わなかった（サービスの横打）注意を受けたが、これを繰り返したとき。
 - ① 横打ち等の不良サービスのときは、主審は吹笛し、プレーを中断し、注意を行い、アンダーハンドサービスでの打ち直しをさせる。
 - ② 不良サービスで打ち直しを指導した場合は、記録用紙の選手番号を○で囲み、特記事項に「注意」の記録がされる。注意はその試合中有効とする。
 - ③ その試合中に同一選手により再度サービスの横打が行われたときは、サービスの反則とする。サービスの選手番号を再度○で囲み◎とすし、相手チームに1点を与え、そのときの点数を○で囲む。記録用紙の特記事項に「反則」の記録がされる。

4 サービス順の誤りと処罰

サービス順の誤りがあったときは、直ちに正しいポジション・サービス順に訂正しなければならない。また、誤りを確認した時点により次の通り処置する。

- (1) 主審のサービス許可の吹笛後、誤ったサーバーがサービスのトスをする前に、正当なサーバーと交代したときは、試合はそのまま続行する。
- (2) 主審のサービス許可の吹笛後、誤ったサーバーがサービスのトスをした後、トスをしたボールがサーバーの体に触れずに床面に落ちた場合はサービスの失敗とする。
- (3) 誤ったサーバーのサービス中に確認したときは、そのサーバーのサービス中に得たそのチームの得点を取り消し、相手チームに1点を与え、サイドアウトとする。
- (4) サイドアウト後、相手チームのサービス前に確認したときは、誤ったサーバーのサービス中に得た両チームの得点を取り消し、改めて相手チームに1点を与える。
- (5) セット終了の吹笛後に確認したときは、そのセットは有効とする。ただし、次のセットを行うときは、そのチームのポジション・サービス順を訂正して開始する。

(訂正要領例)

<例 1> 抜かした場合
発見

B	1	2	④	4	5
(先) A	1	2	3	4	5

3を抜かして
4が打つ

<例 2> 途中で間違えた場合

B	2	3	4	5	6
(先) A	2	(3/4)	4	5	6

発見

続けて4が打つ

<例 3> 重複して打った場合

B	3	4	5	6	7
(先) A	3	③	5	6	7

発見

4を抜かして5が打つ

第24条 アタックヒット

1 アタックヒット

- (1) サービスとブロックを除き、ボールを相手コートに送る全ての選手の動作は、アタックヒットとみなす。
- (2) コート内の選手は、ボールを明瞭にヒットする限り、どのような高さのボールでも、また誰でもアタックヒットすることができる。

2 アタックヒットの反則

- (1) ボールが相手コート内にある場合に、ネット上を超えて、これをアタックヒットすること。(第20条第4項 オーバーネット)
- (2) アタックヒットしたボールがボールアウトになったとき。
- (3) バック位置の選手がジャンプして攻撃的な返球をすること。(第19条第6項 バックアタック)

第25条 ブロック

1 ブロック

- (1) ブロックとは、選手がネットに接近して、ネット上端よりも高い位置で、相手コートから来るボールを阻止しようとしてボールに触れることをいう。
- (2) フォワード、ハーフの選手は、相手コートから来るどのようなボールでもブロックすることができる。
- (3) ブロックした選手は、そのボールを続けてプレーすることができる。この場合のボールへの接触回数は2回となる。(第19条第4項(1)②)
- (4) ボールが相手コート内にある場合に、ネットを超えて、これをブロックすることは許されない。

2 ブロックの反則

- (1) ボールが相手コート内にある場合に、ネットを超えて、これをブロックしたとき。(オーバーネット)(第20条第4項)
- (2) ブロックしたボールがボールアウトになったとき。(第21条)

第26条 試合の遅延

1 試合の遅延の種類

競技参加者は、試合の遅延となる次の行為をしてはならない。

- (1) 選手交代を遅らせること。
- (2) 試合を再開されるよう指示された後、さらに中断を長引かせること。
- (3) 不法な選手交代(第13条第4項)の要求をすること。
- (4) 不当な要求(第14条第1項)を繰り返すこと。
- (5) 試合を遅らせること。

2 試合の遅延に対する処置

競技参加者が試合の遅延をしたときは、そのチームに対し、次の通り処置し、罰則段階表を適用する。その内容は記録用紙に記録し、その試合中有効とする。

- (1) 最初の遅延は、遅延警告とする。
- (2) 同一試合中の同一チームの競技参加者による2回目の試合の遅延や、それに続くいかなる種類の試合の遅延も遅延反則とし、相手チームに1点とサービス権を与える。
- (3) セット開始前またはセット間に罰則の適用をしたときは、次のセットにこの適用をしたものとして取り扱う。

<遅延行為に対する罰則段階表>

回数	競技参加者	罰則内容	提示すべきカード	処置の方法
1回目	いずれの競技参加者でも	遅延警告	イエローカードでハンドシグナルを示す。	再発を予防するため、そのチームに警告をする。
2回目以上		遅延反則	レッドカードでハンドシグナルを示す。	相手チームに1点とサービス権を与える。

第27条 不法な行為

1 軽度の不法な行為

競技参加者が、試合中にプレーへの牽制、判定に影響を及ぼすような行為、判定に対する執拗な話しかけや競技参加者の品位を損なう言動等軽度の不法な行為をしたときは、再発を予防するためそのチームまたは競技参加者に警告する。この警告は、次のように取り扱う。

第1段階 チームにゲームキャプテンを通して口頭で警告する。

第2段階 競技参加者にイエローカードを示し警告する。

イエローカードが示された警告は、その試合において、次からはそのチームの競技参加者に罰則が適用されることを示し、公式記録用紙に記録してその試合中有効とする。罰則を適用するときは、次項の無作法な行為の例によるものとする。

2 罰則を適用する不法な行為の種類と内容

競技参加者は、不法な行為をしてはならない。試合中に審判役員、他の競技参加者および観客に対し不法な行為をしたときは、その者に対し次の罰則を適用する。この内容は、公式記録用紙に記録し、その試合中有効とする。

① 無作法な行為

口論や名誉を傷つける言動など礼儀作法や道徳に反した行為、また侮辱的態度や判定を不満とする反抗的態度をしたときは、反則とする。

反則は、主審がその競技参加者に対し、レッドカードで示す。この場合、相手チームに1点とサービス権を与える。

② 侮辱的な行為

中傷的あるいは侮辱的な言葉を投げかけたりジェスチャーをしたときは、退場とする。

退場は、主審がその競技参加者に対し、イエローカード・レッドカードを一緒に示す。この場合、その競技参加者は、そのセットの残りの間、競技場、チームベンチから退去しなければならない。

③ 暴力的な行為

身体への攻撃を行ったり、手出ししたり、仕掛けたりしたときは、失格とする。

失格は、主審がその競技参加者に対し、イエローカード・レッドカードを別々に示す。この場合、その競技参加者は、その試合の残りの間、競技場、チームベンチから退去しなければならない。

3 不法な行為に対する処置

- (1) 不法な行為があったときは、その都度、次の罰則段階表を適用し処置する。
- (2) コート内の選手が退場または失格となったときは、そのチームは正規の選手交代をしなければならない。正規の選手交代ができないときは、そのセットは没収とする。(第18条1(3))
- (3) セットの開始前またはセット間に罰則の適用をしたときは、次のセットに、この適用をしたものとして取り扱う。
- (4) 両チームの競技参加者が不法な行為を同時に行ったときは、それぞれのチームに警告し、またはそれぞれの競技参加者に罰則を適用する。罰則の内容が反則のときは、それぞれのチームに1点を与え、同じサーバーのサービスで試合を再開する。

＜不法な行為に対する罰則段階表＞

No.	反則の種類	回数	競技参加者	罰則内容	提示すべきカード	処置の仕方
1	軽度の不法な行為	第1段階	いずれの競技参加者でも	警告	無し	再発を予防するため、ゲームキャプテンを通して口頭で警告する。
		第2段階		警告	イエローカード	罰則レベルに達しないようにするため、カードで警告する。
		繰り返した場合いつでも		反則	レッドカード	相手チームに1点とサービス権を与える。
2	無作法な行為	1回目	いずれの競技参加者でも	反則	レッドカード	相手チームに1点とサービス権を与える。
		2回目	同一競技参加者	退場	イエローカード レッドカード 一緒に	そのセットの残りの間、チームベンチ等から退去させる
		3回目	同一競技参加者	失格	イエローカード レッドカード 別々に	その試合の残りの間、チームベンチ等から退去させる。
3	侮辱的な行為	1回目	いずれの競技参加者でも	退場	イエローカード レッドカード 一緒に	そのセットの残りの間、チームベンチ等から退去させる。
		2回目	同一競技参加者	失格	イエローカード レッドカード 別々に	その試合の残りの間、チームベンチ等から退去させる。
4	暴力的な行為	1回目	いずれの競技参加者でも	失格	イエローカード レッドカード 別々に	その試合の残りの間、チームベンチ等から退去させる。

第5章 審判員とその責務および公式ハンドシグナル

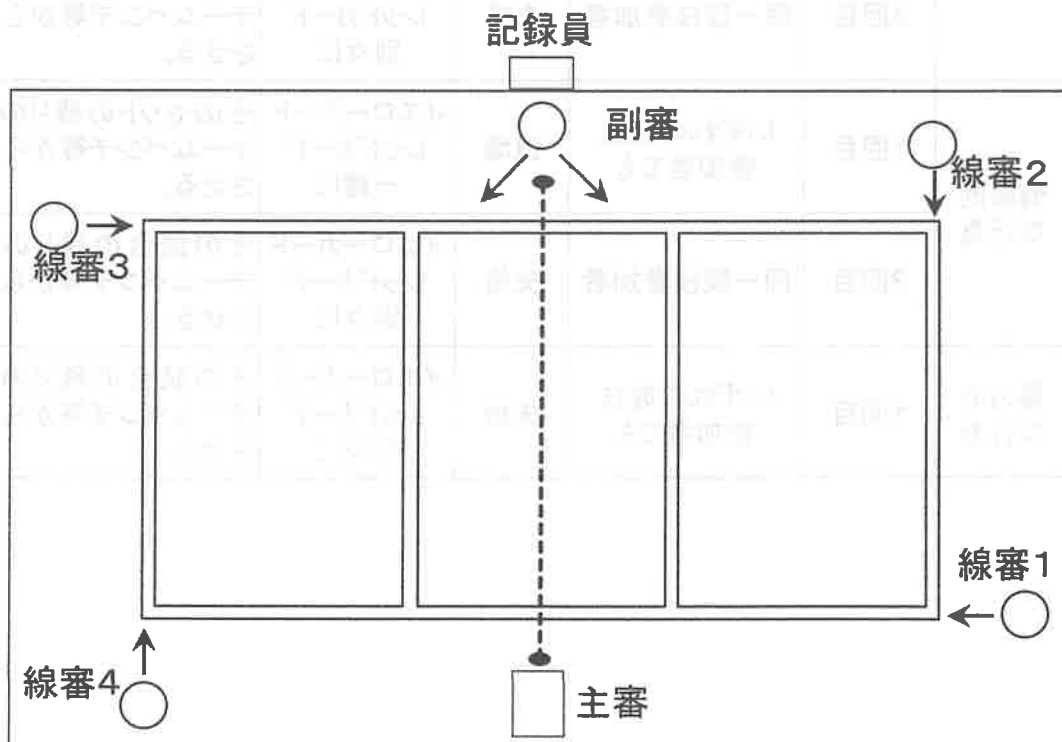
第28条 審判団の構成および位置

1 構成

試合のための審判団は、次の審判役員によって構成する。
主審1人、副審1人、記録員1人、線審（ラインズマン）4人
競技は、審判役員に加え点示員2人で運営する。

2 位置

- (1) 主審は、支柱際のフリーゾーンに置かれた審判台の上で、両方のコートを観察できる場所に位置し、目の高さがネットの上端から概ね50cmくらいのところになるようにするのが適当とする。
- (2) 副審は、主審の反対側の支柱付近のフリーゾーンに位置する。
- (3) 記録員は、副審側のフリーゾーン外に置かれた記録席に位置する。
- (4) 線審は、エンドラインおよびサイドラインが明確に観察できる場所で、担当するラインの想像延長線上 約1~2m後方に位置する。
- (5) 両チームがエンドライン上で試合開始前のあいさつをするときは、主審・副審は主審側のサイドライン上でネットを挟んで主審は右側・副審は左側に、記録員、線審は所定の位置についていなければならない。また、試合が終了するまでは、セット間の中断中であっても競技場から離れてはならない。



第11図 審判団の位置

第29条 主 審

1 権 限

- (1) 主審は、試合の準備段階から終了まで、一時中断された時間も含めて、その試合の運営における最高の責任者であり、競技規則に明示されていないすべての事項について決定する権限を有する。
- (2) 主審は、その試合中、他の審判役員の判定を含むすべてのことについて、最終的な判断を下す権限を有する。

2 責 務

(1) 試合またはセット開始前

- ① 副審とともにネットの高さやアンテナの位置などを確認する。
- ② 試合球や試合用具、公式記録用紙の記載内容について、副審とともに確認する。
- ③ 両チームの選手がエンドラインに整列したとき、ゲームキャプテンを確認し、あいさつをさせる。
- ④ 公式ウォームアップの開始と、その終了を合図する。

(2) 試合中

- ① プレーの開始、停止、ラリーの終了およびタイムアウトや選手交代を認めるときは、すべて吹笛し、続いて公式ハンドシグナルを用いてその種類を示す。
- ② 吹笛のタイミングを的確にし、副審が吹笛したときは、これに続いて他の反則等の吹笛はしない。
- ③ ゲームキャプテンから競技規則の適用解釈について質問があったときは、説明をする。説明に納得せず、公式記録用紙に記録することを求められたときは、これを認める。(第5条第3項(5)②)
- ④ サービス許可の吹笛は、両チームがプレーする準備ができ、サーバーがボールを所持していることを確認してからとする。
- ⑤ 主審がサービス許可の吹笛後、サービスのトスをする前に、そのサーバーが正当なサーバーと交代したときは、試合はそのまま続行する。(第23条第2項(1)、第23条第4項(1))
- ⑥ 安全な試合進行を心がけ、他のボールがコート内に侵入したとき、他コートの選手が侵入したときには、危険防止のため、インプレー中でも直ちにプレーを停止し、ノーカウントとする。
- ⑦ インプレー中に生じたノーカウントの後のサービスは、そのサーバーのサービスで試合を再開する。(第17条、第20条第5項(5)、第22条)
- ⑧ 副審や記録員が任務を遂行するのに必要な時間を確保する。
- ⑨ セットの勝者が決定したときは、セットの終了を吹笛と公式ハンドシグナルで合図する。(第16条第1項)
- ⑩ 次のセットがある場合は、選手がエンドラインに整列したら、チェンジコートの合図をする。

(3) 試合終了後

- ① 両チームをエンドラインに並べ、あいさつをさせる。
- ② 公式記録用紙に記載されている内容を点検し、サインする。

第30条 副 審

1 権 限

- (1) 主審を補佐し、主審が試合中に任務を遂行できなくなったときは、その試合の主審を務める。
- (2) 監督またはゲームキャプテンから要求されたタイムアウトや選手交代を許可する。
- (3) コート内の選手が負傷等によりプレーを続行することができないときは、選手交代または回復のためのタイムアウトを許可する。

2 責 務

(1) 試合またはセット開始前

- ① 主審とともにネットの高さやアンテナの位置などを確認する。
- ② 試合球や試合用具、公式記録用紙の記載内容について、主審とともに確認する。
- ③ 両チームの選手がエンドラインに整列したとき、ネットを挟んで主審の横であいさつをする。
- ④ ウォームアップ中にその試合に参加できる競技参加者を確認する。また、ウォームアップの終了を記録員から連絡をもらい主審に知らせる。
- ⑤ 両チームの先発選手がコート内に位置したとき、サービスオーダー票によりポジションと男女選手の数、監督、交代選手等を確認する。

(2) 試合中

- ① 必要に応じてサービス順を確認する。
- ② 2回目のタイムアウトおよび、4回目以降の選手交代があったときは、その回数を主審に報告する。また要求したチームの監督に通告する。
- ③ 不当な要求を拒否したときは、記録員に記録させる。同一チームの競技参加者が不当な要求を繰り返すなど試合の遅延をしたときは、その都度、主審に報告する。
- ④ チームベンチにいる競技参加者が不法な行為をしたときは、主審に報告する。
- ⑤ 選手からボールの交換を求められたときは、点検し必要に応じて交換する。
- ⑥ 記録員の報告で、タイムアウト（回復のためのタイムアウトを含む）およびセット間の中断の終了を吹笛する。
- ⑦ タイムアウト、セット間の中断及びコートの変替のときは、ボールを保管し、試合を再開するときにサーバーに渡す。
- ⑧ セット間の中断中に、次のセットの先発選手に変更が有るか・無いかを、両チームの監督またはチームキャプテンに確認を行う。
- ⑨ 次の反則があったときは、吹笛し、続いて公式ハンドシグナルを用いてその種類を示す。ただし、主審の吹笛に続いての他の反則の吹笛はしない。
 - 1) サービス順の誤りがあった場合。
 - 2) サービスが打たれた瞬間に、レシーブ側の選手が正規のポジションに位置していないとき。
 - 3) ボールが副審側のアンテナに触れたとき、またはアンテナ外側を通過したとき。

- 4) ボールが副審側のアンテナ外側のネット、ロープまたは支柱に触れたとき。
 - 5) ボールが主審の後方を通過したとき。
 - 6) ボールが主審から見えない位置で床面や外部の物体に触れたとき。
 - 7) タッチネットの反則があったとき。
 - 8) バック選手がフロントゾーンでプレーしたとき。
 - 9) バック選手がバックアタックをしたとき。
 - ⑩ 主審から見えない位置で生じたホールディングおよびドリブルの反則や、オーバータイムス、オーバーネットの反則を確認したときは、ハンドシグナルのみで主審に合図する。
 - ⑪ 安全な試合進行を心がけ、他のボールがコート内に侵入したとき、他コートの選手が侵入したときには、危険防止のため、インプレー中でも直ちにプレーを停止させる。
- (3) 試合終了後
- ① 副審側のサイドライン上で、あいさつをする。
 - ② 公式記録用紙に記載されている内容を点検し、サインする。

第31条 記録員

1 権 限

記録員は、別に定める公式記録記入法に従い、公式記録用紙に試合経過を記入し、公式記録を作成する。

2 責 務

(1) 試合またはセット開始前

- ① 公式記録用紙にサービス順などの必要事項を記入する。
- ② 公式ウォームアップの計時し副審に知らせる。
- ③ 公式ウォームアップ中にその試合に参加できる競技参加者を確認する。
- ④ セットの開始時に、両チームの先発選手がコート内に位置したとき、公式記録用紙に基づきポジションと男女選手の数を確認する。
- ⑤ 第2（第3）セットの開始時は、サービスチームを副審に通告する。

(2) 試合中

- ① 第1セットの開始時刻を記入する。
- ② 得点を記録し、点示が正しいかを確認する。
- ③ サービス順を監視し、サービス順の誤りがあったときは、直ちに合図し、副審に報告する。
- ④ タイムアウトまたは選手交代の要求があったときは、公式記録用紙に基づき、規定回数のものであるか、正しい選手交代であるかを確認する。この要求が不当な要求であるときは、直ちに副審に報告する。
- ⑤ タイムアウトおよび選手交代を記録し、その回数を副審に報告する。
- ⑥ 負傷等による、例外的な選手交代または回復のためのタイムアウトを副審が許可したときは、その内容を記録する。
- ⑦ タイムアウトおよびセット間の中断を計時し、副審に知らせる。
- ⑧ 横打ち等の不良サービスで打ち直しが指導された場合は、記録用紙のサーバ一の番号に○印をし、特記事項に「注意」の記録をする。

その試合中に同一選手により再度行われたときは、副審に報告し、サービスの反則とする。サービスの選手番号を◎で囲み、相手チームに1点を与え、そのときの点数を○で囲む。記録用紙の特記欄に、「反則」の記録をする。

- ⑨ 試合の遅延を記録し、同一チームの遅延の回数を副審に報告する。
 - ⑩ 不法な行為を記録し、同一チームおよび同一競技参加者の不法な行為の回数を副審に報告する。
 - ⑪ 遅延行為、不法な行為があった場合は、警告、反則、退場、失格等の内容を特記事項欄に記録する。
 - ⑫ 各セットが終了したときはその終了を、また第3セットで一方のチームが8点に達したときは、コートの変替を副審に通告する。
- (3) 試合終了後
- ① 終了時刻を記入、公式記録の内容、最終結果の記入確認の後、サインを行う。
 - ② 両チームキャプテンのサインを採録する。
 - ③ ゲームキャプテンの要求により主審が説明した競技規則の解釈について、ゲームキャプテンから公式記録用紙に記載する要求が主審にされていたときは、その異議の内容を記入する。ただし、チームキャプテンから申し出があったときは、それを記入させてもよい。
 - ④ 公式記録の内容を確認し、副審、主審の順にサインを採録する。

第32条 線 審

線審は、インプレー中、視線を低くしてラインの判定に当たり、次の事項について責務を果たす。

- (1) 次の判定のときは、公式フラッグシグナルを用いて主審に合図する。この場合、主審がその判定を採用しなかったときは、速やかにフラッグシグナルを下げる。また、主審から要求があったときは、再度、そのフラッグシグナルを示す。
 - ① ボールがコートのラインの内側に落ちたとき（ボールの中心がコートのラインに触れたときを含む）。（ボールイン）
 - ② ボールがコートのラインの外側に落ちたとき。（ボールアウト）
 - ③ ボールアウトの前にそのボールが選手に触れたとき。（ワンタッチ）
 - ④ サーバーがフットフォルトをしたとき。
 - ⑤ ボールがアンテナの上方または外側を通過したり、アンテナに触れたとき。
- (2) 安全な試合進行を心がけ、他のボールがコート内に侵入したとき、他コートの選手が侵入したとき等には、危険防止のため、頭上の旗を左右に大きく振るとともに、主副審にわかるよう大きな声で知らせる。
- (3) ラインに関する判定は、1人が一つのラインを担当する。したがって、サイドライン方向に来るボールは、サイドラインを担当する線審が、エンドライン方向に来るボールはエンドラインを担当する線審が判定する。ただし、ボールがコーナー付近に落下したときは、サイドラインおよびエンドラインを担当する2人の線審が判定してもよい。
- (4) アンテナに関する判定は、ボールが通過した方向に位置する線審のみが担当する。

第33条 公式ハンドシグナル

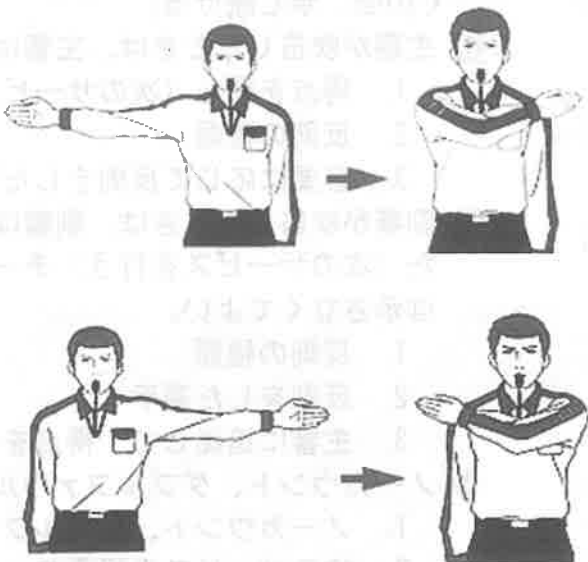
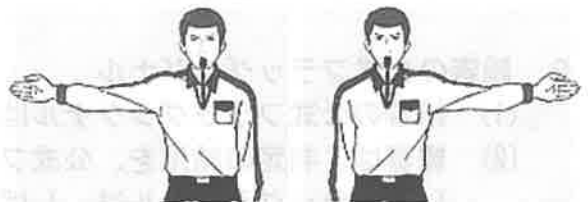

1 主審と副審の公式ハンドシグナル





- (1) 主審および副審の公式ハンドシグナルは別図の通りとする。
- (2) 主審および副審は、ラリーが終了したとき吹笛し、判定した反則の種類を、公式ハンドシグナルを使って次の要領で示さなければならない。片方の手で示す場合は、反則をしたチーム側の手を用いる。ハンドシグナルは、しばらくの間、示し続ける。
 - ① 主審が吹笛したときは、主審は次の順序で示す。
 1. 得点を得た（次のサービスを行う）チーム
 2. 反則の種類
 3. 必要に応じて反則をした選手
 - ② 副審が吹笛したときは、副審は次の順序で示す。この場合、主審は得点を得た（次のサービスを行う）チームのみを示し、反則の種類、反則をした選手は示さなくてよい。
 1. 反則の種類
 2. 反則をした選手
 3. 主審に追従して、得点を得た（次のサービスを行う）チーム
 - ③ ノーカウント、ダブルファウルの場合は、主審は次の順序で示す。
 1. ノーカウント、ダブルファウルの公式ハンドシグナル
 2. 次のサービスを行うチーム
- (3) 主審および副審は、試合の中断の要求を許可したときは吹笛し、その種類を、公式ハンドシグナルを使って示さなければならない。また、必要に応じて要求したチームを示す。

2 線審の公式フラッグシグナル




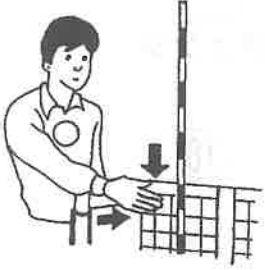
- (1) 線審の公式フラッグシグナルは別図の通りとする。
- (2) 線審は、判定の結果を、公式フラッグシグナルを使って示さなければならない。フラッグシグナルは、しばらくの間、示し続ける。

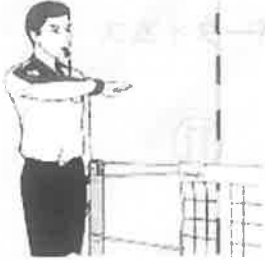


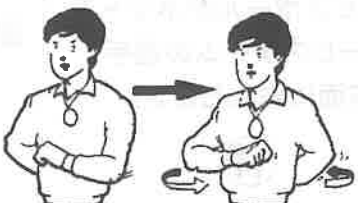
<主審・副審の公式ハンドシグナル>

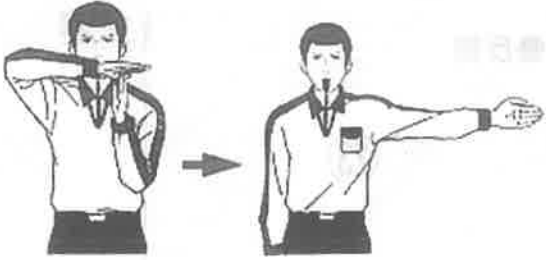



シグナルの種類	審判員
<p>●サービス許可</p> <p>①</p> <p>(第7条第1項1)</p>	<p>主審</p>  <p>サービスの方向を手で示す。</p>
<p>●得点 (ポイント)</p> <p>②</p> <p>(第8条)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>サービスするチーム側の腕を横に<u>あげる</u>。</p>
<p>●ボールイン</p> <p>③</p> <p>(第8条(1))</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p><u>フロアーを指す</u>。</p>





シグナルの種類	審判員
<p>●ボールアウト (第21条)</p> <p>(下記以外 のとき)</p>	<p>主審 副審</p> <p>物体に当たった場合も同じ。</p>  <p>手のひらを自分の方 向け両手を上げる。</p>
<p>④</p> <p>(ボールが ネットの 下を通 したとき)</p>	<p>主審</p>  <p>片方の手でネット下中央付近を指す。</p>
<p>●ワンタッチ</p> <p>⑤</p> <p>選手に触れたボールがその 選手側でボールアウト</p>	<p>主審 副審</p>  <p>垂直に立てた手の指先を 他方の手でブラシをかけるようにする。</p>
<p>●ノーカウント ダブルファウル</p> <p>⑥</p> <p>(第17条、第20条第2項 (5)、第22条)</p>	<p>主審 副審</p>  <p>両手の親指を立て、両腕を上げる。</p>

シグナルの種類	審判員
<p>●フットフォルト ●フットボール</p> <p style="text-align: center;">⑦</p> <p>(第23条第2項(3)) (第19条第2項)</p>	<p>主審 副審</p>  <p>片方の手で足元を示す。</p>
<p>●サービス時にボールをヒットしなかったとき トスをしないで打ったとき</p> <p style="text-align: center;">⑧</p> <p>(第23条第2項(2))</p>	<p>主審</p>  <p>腕を伸ばし片方の手のひらを上に向けて上げる。</p>
<p>●アンダーハンドサービスをしなかったとき</p> <p style="text-align: center;">⑨</p> <p>(第23条第1項(2))</p>	<p>主審</p>  <p>腕を伸ばし横に振る。</p>
<p>●サービス順の誤り ●アウトオブポジション</p> <p style="text-align: center;">⑩</p> <p>(第23条第3項(1)) (第7条第2項(3))</p>	<p>主審 副審</p>  <p>片方の手の人差し指で体の前で円を描く。</p>






シグナルの種類	審判員
<p>●オーバertimeス</p> <p>⑪</p> <p>(第19条第1項2)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>指を4本伸ばし、その手を上げる。</p>
<p>●ホールディング (ボールを静止させたり、 運んだり、押し込んだり、 持ち上げたりしたとき)</p> <p>⑫</p> <p>(第19条第3項)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>片方の手のひらを上に向け 前腕をゆっくり持ち上げる。</p>
<p>●ドリブル</p> <p>⑬</p> <p>(第19条第4項)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>指を2本伸ばし片方の手を上げる。</p>
<p>●タッチネット ●サービスの失敗 (サービスボールがネット又 はサービスチームの選手、 床面に触れたとき)</p> <p>⑭</p> <p>(第20条第3項(1)) (第23条第2項(6))</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>ネットの側面または上方に、反則をした チーム側の片方の手で触れる。</p>

シグナルの種類	審判員
<p>●オーバーネット</p> <p>⑮</p> <p>(第20条第4項1)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>片方の手のひらを下に向け、ネット上方に伸ばす。</p>
<p>●バック選手のフロントゾーンでのプレー</p> <p>⑯</p> <p>(第19条第3項)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>プレーヤーを指した後、フロントゾーンを指す。</p>
<p>●バックアタック</p> <p>⑰</p> <p>(第19条第4項)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>片方の腕を上には伸ばし、前腕を振り下ろす。</p>
<p>●コートチェンジ</p> <p>⑱</p> <p>(第9条)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>左腕は前から後ろへ、右腕は後ろから前へ弧を描く。</p>

シグナルの種類	審判員
<p>●タイムアウト</p> <p>(19)</p> <p>(第12条 1)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>片方の腕を立て、その上に 反対側の腕を横にしてT字を形作る。</p>
<p>●選手交代</p> <p>(20)</p> <p>(第13条第1項 1)</p>	<p>主審</p> <p>副審</p>  <p>両腕の前腕部を、お互いに回転させる。</p>
<p>●遅延警告</p> <p>●遅延反則</p> <p>(21)</p> <p>(第26条第2項)</p>	<p>主審</p>  <p>手首にイエローカードまたは レッドカードで触れる。</p>
<p>●警告</p> <p>(22)</p> <p>(第27条第1項)</p>	<p>主審</p>  <p>イエローカードを示す。</p>

シグナルの種類	審判員
<p>●反則</p> <p style="text-align: center;">②③</p> <p>(第27条第2項)</p>	<p>主審</p>  <p>レッドカードを示す。</p>
<p>●退場</p> <p style="text-align: center;">②④</p> <p>(第27条第2項)</p>	<p>主審</p>  <p>イエローカードと レッドカードを一緒に示す。</p>
<p>●失格</p> <p style="text-align: center;">②⑤</p> <p>(第27条第2項)</p>	<p>主審</p>  <p>イエローカードと レッドカードを別々に示す。</p>
<p>●セットおよび 試合の終了</p> <p style="text-align: center;">②⑥</p> <p>(第16条第1項) (第16条第2項)</p>	<p>主審 副審</p>  <p>手のひらを自分の方に向けて 両腕を胸の前で交差する。</p>

<線審の公式ハンドシグナル>

シグナルの種類	審判員
<p>●ボールイン</p> <p>①</p>	<p>線審</p> <p>旗を下げる。</p> 
<p>●ボールアウト</p> <p>②</p>	<p>線審</p> <p>旗を上げる。</p> 
<p>●ボールがアンテナまたはその外側の用具に接触するか、その上方や外側を通過し相手のコートに入ったときおよびサーバーのフットフォルト</p> <p>③</p>	<p>線審</p> <p>アンテナまたはエンドラインを片方の手で指さし頭上の旗を左右に振る。</p> 
<p>●ワンタッチ</p> <p>④</p>	<p>線審</p> <p>旗を立てて、他方の手のひらを旗の先にのせる</p> 
<p>●判定不能</p> <p>⑤</p>	<p>線審</p> <p>両腕を胸の前で交差する。</p> 

プロトコール

試合開始前、セット間および終了後の手順

<試合開始前>

試合時刻	チーム	主審・副審
	ネットを使用せずにウォームアップすることができる。	両審判員は、ネットの高さ、張り具合、アンテナの位置およびサイドバンドの位置をチェックする。 主審は、ボール、記録用紙の内容、得点板、ユニフォームなどゲームに必要な用具をチェックする。
	すべての選手は、決まったコートベンチ前でユニフォーム姿で待機する。	主審は、ウォームアップを終了させる。
	すべての選手は、チームキャプテンを右端にしてエンドライン上に整列する。 主審の吹笛で、両チームメンバーがあいさつを交わす。 両チームのチームキャプテンは主審のところにいき、主審、副審と握手をし、またお互いに握手をする。 チームキャプテン以外の選手はあいさつ後直ちにコート内に入る。	主審は長い吹笛を行い、選手全員をエンドライン上に整列させる。 主審と副審は、記録席前から主審側に進み、主審側のサイドライン上に、ネットをはさんで右側に主審、左側に副審が位置する。なお、記録員および線審は定位置に位置する。 全員が整列したことを確認した後、吹笛し、選手にあいさつをさせる。
	公式ウォームアップを開始する。 両チーム合同で2分間行う。	主審は、長い吹笛で公式練習の開始を合図する。 記録員は、計時をする。 副審は記録員の合図を受け、公式練習の終了を主審に合図する。 主審は、長い吹笛で公式練習の終了を合図する。
	先発選手は、所定の位置に入り、サービス順(選手の位置)の確認を受ける。	副審と記録員は、コート上の男性選手および女性選手の数と、選手の位置を確認する。 監督、コーチ、マネージャー、交代選手を確認する。 確認後、副審は主審に合図をし、ボールをサービスチームに渡す。
0分前	最初のサーバーは、主審のサービス許可の吹笛によりサービスを行う。	主審は、吹笛と公式ハンドシグナルでサービスの許可をする。

<セット間>

試合時刻	チーム	主審・副審
セットの終了	<p>セットが終了したら、コート上の選手はエンドライン上に整列する。</p> <p>エンドライン上に整列した選手は、主審の吹笛で、チェンジコートを行いチームベンチに移動する。</p> <p>チーム役員および上記以外の選手は、反対側のチームベンチに移動する。</p> <p>監督(監督がいないときはチームキャプテン)は、次のセットの先発選手に変更があるか・無いかを副審に届け出る。</p>	<p>主審は、セットの最終得点の合図後に、セット終了の合図を行い、両チームのコート上の選手をエンドライン上に整列させる。</p> <p>主審は、コートを交替するよう吹笛とハンドシグナルで合図する。</p> <p>副審又は、記録員は、セット間の中断の計時をする。</p> <p>副審は、両チームの監督(監督がいないときはチームキャプテン)に次のセットの先発選手を確認し、記録に伝える。</p>
2分後	<p>副審の吹笛により、次のセットの先発選手は、コート内に入り、前のセットの終了したときの場所に位置する。</p> <p>サービス順(選手の位置)の確認を受ける。</p> <p>位置の確認後、サービスチームはローテーションを行い、バック・ライトの位置に来た者が最初のサーバーとなる。</p>	<p>副審は、記録員の合図を受けて両チームにコート内に入るよう吹笛する。</p> <p>副審と記録員は、コート上の男性選手および女性選手の数と、選手の位置を確認する。</p> <p>監督、コーチ、マネージャー、交代選手を確認する。</p> <p>確認後、副審は主審に合図をし、サービスチームにローテーションをさせ、ボールをサービスチームに渡す。</p>
	<p>最初のサーバーは、主審のサービス許可の吹笛によりサービスを行う。</p>	<p>主審は、サービス許可の吹笛をする。</p>

<第3セットのコートチェンジ>

試合時刻	チーム	主審・副審
いずれかのチームが8点目を先取したとき	<p>コート上の選手はエンドライン上に整列し、主審の吹笛とハンドシグナルで、コートを交替する。</p> <p>コートを交替したら、直ちに所定の位置に入る。</p> <p>チーム役員および上記以外の選手は、コートを交替する。</p>	<p>主審は、8点目の得点の合図後に、コート上の選手をエンドライン上に整列させ、コートを交替するよう吹笛とハンドシグナルで合図する。</p> <p>副審と記録員は、各選手の位置の確認を行う。</p> <p>確認後、副審は主審に合図をし、ボールをサービスチームに渡す。</p>

<試合終了後>

試合時刻	チーム	主審・副審
速やかに	<p>両チームの全選手はエンドライン上に整列し、主審の吹笛とハンドシグナルで、あいさつを行う。</p> <p>両チームの選手は右側のサイドラインに沿って進み、コート中央でネットに沿って進み、主審、副審、相手選手とあいさつ(握手)する。</p> <p>あいさつ後、両チームの選手は、チームベンチ付近に入る。</p> <p>チームキャプテンは、公式記録用紙にサインし、結果を承認する。</p> <p>チームキャプテンは、試合中にゲームキャプテンが競技規則の適用解釈についての異議を公式記録に記載することを求めているときは、それが記載されているかを確認する。この場合において、記載がされていないときは自ら記入することができる。</p>	<p>主審は勝者が決定したとき、副審と記録員の合図を受けて長い吹笛とシグナルで試合の終了の合図をする。</p> <p>主審は、両チームの全選手をエンドライン上に整列させる。</p> <p>主審は審判台側、副審は記録席側のネット右側に位置する。</p> <p>主審は、両チームの選手全員がエンドライン上に整列したことを確認し、吹笛してあいさつ(握手)をさせる。</p> <p>両チームキャプテンを記録席に導き、公式記録用紙にサインさせ、結果の承認を求める。</p> <p>副審、主審の順番で、公式記録用紙に記載されている内容を点検し、サインを行い、記録用紙への記入を完了させる。</p>

公式記録記入方法

試合経過の記録方法

1. 試合前

あらかじめ次のことを公式記録用紙に記入する。

- ① 大会名
- ② 開催日、会場、試合コート名、試合番号
- ③ 対戦チーム名

A：組合せ表の左側又はトーナメント表の上に記載されたチーム名

Aは、サービス権を持つ。第1セットのAを○印で囲む。

B：もう一方のチーム名

- ④ 結果欄の対戦チーム名（A、B）、審判チーム名

第1セット開始前

- ① 提出されたスターティング・オーダー表に従い、Aチームの第1セットの先発選手番号欄に、サーブ順の1から選手番号を順番に記入する。
- ② Aチームの交代選手番号を、Sの欄に記入する。
- ③ Bチームの第1セットの先発選手番号欄に、最初のサイドアウト、ローテーション後に最初のサービスを行うバック・センターの位置の選手番号を記入し、以下順番に選手番号を記入する。
- ④ Bチームの交代選手番号を、Sの欄に記入する。

選手の位置（サービス順）の確認

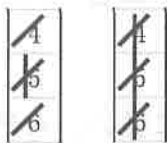
- ① 各セットの開始前に、男女選手の数、ポジション（フォワード、ハーフ、バックの位置、レフト、センター、ライトの位置）と選手番号、サービス順の確認を行う。
2セット目、3セット目は、前セットの終了したときの位置でポジション確認を行った後、サービスチームはローテーションを行う。
- ② 監督・コーチ、マネージャーおよび、交代選手と番号を確認する。
- ③ スターティング・オーダー表に記載されていない選手がいたときは、記載されている選手に戻す。
- ④ チームが、記載されていない選手を出場させたいときは、位置の確認後、正規の選手交代により、その選手をコートに入れる。

2. 試合中

- (1) 試合の最初のサービス許可の吹笛時刻を、審判チーム欄の下部の「試合開始時刻」の欄に記入する。
- (2) サーバーの番号を確認して、サービのチェック欄に、「1」印を付ける。
- (3) 得点の都度、得点欄の数字を斜線で消す。横打ちの反則による得点、レッドカードが示された反則による得点は、斜線で消すとともにその点数を○印で囲む。

- (4) サイドアウト（サービス権の移行）するときは、
- ① 終了したサーバーのサービスのチェック欄に「ノ」印を付ける。サービスが終了した時には「レ」の形となる。「丨」印の時はサービスが継続されている。
 - ② サービス権の移行による得点を斜線で消す。
 - ③ 次のサーバーの確認を行い、サービスチェック欄に「丨」印を付ける。
サービス権の状況を統御するために、サービス権の移行の都度、同様に記入する。サービス順に間違いがあった場合は直ちにブザーで副審に知らせる。
- (5) 試合の遅延および不法な行為によりカードが示され、警告や罰則を適用したときは、特記事項欄に適用された罰則（不法な行為など）、チーム（A又はB）／セットナンバー、両チームの得点（違反したチームの得点／相手チームの得点）、選手番号を記入する。
- (6) サービス順の誤り等によって既に得た得点を取り消す場合は、その点数を縦線で消す。また、その後得た点数（取り消した点数に限る）は、前と逆向きの斜線で消す。

縦線で消す



逆向きの
斜線で消す



- (7) 記録の訂正を行うときは、誤りを二重線で消し、その欄の余白に訂正後を記入する。
- (8) 選手交代の時は、
- ① Sの交代選手欄のコートに入る交代選手番号を斜線で消し、交替する先発選手の番号の下欄（選手交代番号欄）に、コートに入る交代選手の番号を記入する。
 - ② コートから出た先発選手の番号を斜線で消す。
 - ③ Sの交代選手欄の余白に、交代してコートから出た先発選手の番号を記入する。
 - ④ 次の選手交代で、交代選手がチームベンチに戻る場合は、選手交代番号欄の右上の欄にその交代選手番号を記入する。チームベンチに戻った選手番号を斜線で消す。Sの交代選手欄のコートに戻った選手番号を斜線で消す。
 - ⑤ 例外的な選手交代があったときは、負傷等によりコートを離れる選手の番号を◎で囲み、横にコートに入った選手の番号を記入する。また、特記事項欄にその旨を記録する。
例外的な選手の交替は、選手交代の回数には含まれない（第13条第3項2）。
- (9) タイムアウトのときは、要求したチームのタイムアウト欄（T）に○印を記入する。
1回目、2回目と、○印により、タイムアウトの回数を確認する。
- (10) 次のようなときは、特記事項欄に、適用した事項／チーム／セット（両チームの得点「特記事項を適用されたチームの得点／相手チームの得点」）その内容の順に簡潔に記録する。

- ① サーブの横打に対する注意、繰り返して反則となった場合

記載例 サーブ横打：注意 B／1（10/11）No. 6

サーブ横打：反則 B／3（6/7）No. 6

得点欄等：1回目に注意を受けた選手の番号を○で囲む。

注意を受けた選手の番号は次のセットも○で囲む。

横打の注意は、その試合中有効とされる。

再度注意を受け、反則となった場合は、選手の番号を○で囲み、◎の記載とする。

その反則による得点は、点数を斜線で消し、○で囲む。

- ② 負傷等による、例外的な選手交代または回復のためのタイムアウトを認めたとき。

記載例 例外/A/2 (15/16) No. 8→No. 13

回復のためのタイムアウトを認めたとき 「回タ」

- ③ 遅延、不法な行為などで、警告、反則が適用されたとき。

記載例 警告：不法行為/B/3 (6/5)

反則：不法行為/B/3 (9/8)

罰則による反則の場合は得点を斜線で消し○で囲む。

- ③ 特殊な事情による試合に中断で、試合の再開が遅くなったとき。

記載例 試合の中断/1 (12:10) 停電10:15~11:05 中断

得点の記載は、左コートチームの得点：右コートチームの得点

- ④ セットまたは試合の没収があったとき。

記載例 セ没/B/2 (13:12) No. 8 回タ後も回復せず

記載例 ゲ没/B/2 (13:12) 試合の続行を拒否

- ⑤ その他、主審が特記事項欄に記録しておくことが必要と認めたとき。

3. セットが終了したとき（各セット同じ）

- (1) 最後のサーバーのサービスのチェック欄に○を記入する。この○印は、次セット開始時のレシービングチームを表す。

次のセットのサービングチームのA又はBを○印で囲む。

両チームの最後のサーバーのチェック欄の下枠に下線を引く。 —

- (2) 両チームの得点欄の消し残りの数字をまとめて消す。(例：~~8~~)

- (3) 試合結果欄にそのセットの結果を記入する。

- (4) 次のセットのサービス順欄に、両チームの監督から届け出のあった先発選手番号（前のセットからの継続。選手の交代があったときはその選手番号）を記入し、A・B欄のサービングチームの○印を確認する。

4. 第3セット

- (1) Aチームの先発選手番号をコートチェンジの右の欄にも記入する。

メンバーチェンジの記録は、左右2か所に記入する。

- (2) コートチェンジ時には

- ① Aチームの右側の得点欄の数字を、それまでの得点分だけ縦線で消し、最終得点の下に横線を入れる。

(例： \perp)

- ② Aチームのタイムアウト欄の記録もコートチェンジ右側の欄に転記する。

- ③ チェンジコート後は、A-Bの記載からB-Aの記載に切り替える。

5. 試合終了後

- (1) 試合が終了した時刻を「試合終了時刻」の欄に記入する。
- (2) 試合結果をまとめた後、チェックしサインする。
(得点、セット数、得点の合計、勝利チーム名)
- (3) 両チームのチームキャプテンのサインを採録する。
- (4) 副審のチェックを受け、サインを採録する。
- (5) 主審の最終チェックを受け、サインを採録する。

トリムバレーボール用 ストッレチ体操

[各運動は筋を8呼吸間伸ばす]

1. 中腰にて両手をひざにそえ、回転（左右 各8回）
2. ひざを深く屈伸（8回）
3. 開脚左右のひざを伸ばす（左右 各8回）
4. ひざを深く屈して、開脚左右のひざを伸ばす（左右 各8回）
5. 足を前後に開き、腰を前に深くシフトさせ、アキレス腱を伸ばす（左右 各8回）
6. 足首の外側を伸ばす（左右 各8回）
7. 足首の内側を伸ばす（左右 各8回）
8. 両手の指先を胸の前に合わせ、押し合い指を伸ばす（8回）
9. 左腕を前に伸ばし、指先を右手で引っ張り、指をそらす（左右 各8回）
10. 組み手のまま、上へ腕をのばし、体を上に伸ばす（8回）
11. 右腕を曲げ背に運び、ひじを左手で頭の後ろから引く（左右 各8回）
12. 右腕を胸の前に、ひじを左手首でかかえ、肩筋を伸ばす（左右 各8回）
13. 両手を後ろで握り、後ろ後方に腕を伸ばす（8回）
14. 前屈（8回）
15. 足交叉し前屈（左右 各8回）
16. 右上上に右脇腹を伸ばす（左右 各8回）
17. 両手を横に斜め下に前屈（左右 各8回）
18. 両手を横に上体を右後ろへ回す（左右 各8回）
19. 両手を上に上体を右後ろへねじりながらそらす（左右 各8回）
20. 両手を上に上体を後ろにそらす（8回）
21. 両腕を前よりの回転（8回）
22. 両腕を後ろよりの回転（8回）
23. 首の回転左廻り（4回） 首の回転右廻り（4回） （2回）
24. 平均運動（飛行機の型）（左右 各8回）
25. その場と飛び（8回）
26. 前後開脚飛び（8回）
27. 横開脚飛び（8回）
28. 両脚前後飛び（8回）
29. 両脚左右飛び（8回）
30. 両腕を前後に振り、脚の屈伸（8回×2回）
31. 深呼吸（8回）

あんぜん・おもしろい

トリムバレーボール

初版発行

平成10年7月1日

初版第2刷発行

平成17年4月1日

第2版発行

平成21年6月1日

第3版発行

平成24年3月11日

第4版発行 2014年度版

平成26年7月13日

第5版発行 2016年度版

平成28年12月1日

第6版発行 2022年度版

令和4年5月1日

第7版発行 2026年度版

令和8年4月29日

発 行 者

石川県トリムバレーボール連盟

金沢市中高年トリムバレーボール連盟