

ヘルスバレーボール



ヘルスバレーボールとは？

昭和 53 年に流山市で誕生したヘルスバレーボールですが，香取地区では平成 9 年から各市町のスポレク祭及び香取地区スポレク中央祭に採用され現在に至っています。

また，現在日本ヘルスバレーボール連盟(流山市)のホームページから公式ルールブックをダウンロードすることができますが，香取市のオリジナルルールを下記に示します。



香取市のヘルスバレーボールのルール

現在日本ヘルスバレーボール連盟(流山市)のホームページから公式ルールブックをダウンロードすることができますが，香取市のオリジナルルールを下記に示します。

- 1 一般男女混合 6 人制（男女各 3 名，エントリー 10 名まで）男子の代わりに女子交代可とする。
※ 4 人制，4～6 人まで人数自由(4 人対 6 人の試合もあり)等実情に応じて人数を決められます。
- 2 バレーボールコートを使用，ネットの高さは 2 m 0 0 とする。
※ 本日の講習会は，バドミントンコート及びネットを使用します。
香取地区では，特別な会場準備が必要ではないためバレーボールコート及びネットを使用しています。

- 3 競技はラリーポイントの3セットマッチ(12点先取)とし、2セット先制したチームが勝ちとする。※3セット目は7点先取
※点数も実情に応じて設定可能です。

- 4 ジャンケンでサービス、コートを選択する。サービスは前衛ライトの選手が行う。サービスは、アタックラインからボールを相手コートに投げ入れる。(ネットインの場合1回だけ再度サービス)ただし、ラインを踏んだ場合は反則とする。ジャンピングサーブはよい。

①	⑥
②	⑤
③	④

①がサービスを行う。サービスは一人1回とし、得点が入るごとにローテーションする。
①サービス→得点→②サービス→得点→③サービス

- 5 ボールは2回以上で相手コートに返す。(1回での返球は反則とする。)
- 6 ボールをつかんだり、同じ人が続けて触れた場合は反則とする。
※フォールディング、ダブルコンタクト(ドリブル)
- 7 ボールがネットにふれた場合は、同一人が2回までプレイ可能。体の一部がネットを越えてプレイした場合はオーバーネットとする。タッチネットは反則とする。
- 8 ボールが楕円形で大きいので、ラインの判定は、着地点でなくラインの上方延長上にボールがかかっている場合はインとする。
※以下のルールは、実情に応じて設定可能です。
- 9 各セットの選手交代は4人までとする。但し、同一セット同一人の交代は認めない。
- 10 作戦タイムは、1セット1回30秒以内とする。
- 11 上記以外のルールは、審判長の指示・判定に従う。

※バレーボールやソフトバレーボールと違い、追いつけないボールにも追いつけてしまうので、無理をしがちです。十分な準備運動やポストカパー等安全面への配慮が必要だと思います。

※ヘルスバレーボールは、基本的にルールを競技者の年齢や能力に応じて、

自由に設定することができます。子どもと大人の混成チームや、子ども対大人のチームの試合などが行われていました。自分たちの地域や職場で、自由に楽しめるのがヘルスパレーボールです。