

「フラバレーボール」 公式ルールブック

編・春日部市スポーツ推進委員協議会

フラバレーボールとは

フラバレーボールは、2008（平成20）年2月に埼玉県春日部市のスポーツ推進委員協議会（旧体育指導委員協議会）にて考案された、「ふらば〜る」というボールを使ったバレーボール形式のスポーツです。あまり運動をしたことがない人や初心者でも気軽に参加できること、幅広い年齢の人たちが一緒にできることに主眼を置いて作られました。

「ふらば〜る」とは

財団法人日本レクリエーション協会で作成しているもので、丸みを帯びた三角錐のような形をしたビニール製のボールです。手で打ったり投げたりすると、カーブをしながら飛んでいきます。大きさは直径60cmと30cm、色はピンクと黄色で、計4種類があります。

特定のスポーツのために作られたボールではないので、元々、このボールを使ったスポーツというものはありませんでした。現在ではこのボールを使った「ワンバウンドふらば〜るバレーボール」というスポーツもあります。

フラバレーボールの特徴

- 1 覚えやすいルールで、誰でもすぐに参加できます。
- 2 競技場はバドミントンコート1面分なので、比較的狭い場所で競技できます。
- 3 ボールのスピードが遅めなので、余裕をもって対応できます。
- 4 変形したボールを使用するためパスが予想外の方向に飛ぶ時があり、結果的に運動量が多くなります。
- 5 1人1回のパスで必ず3回で相手コートに返球すること、サーブが1回で交代となることから、たくさんの選手がボールに触れることができます。
- 6 アタックは後方のみからとなっているため、初心者と熟練者でも一方的な展開になりにくくなっています。

以上のように、競技性よりもレクリエーション性を重視した種目となっています。勝敗にこだわるよりも、みんなで楽しく体を動かしましょう！

競技名の由来

「春日部市」で考案された、「ふらば〜る」を使った「バレーボール」形式の競技なので、『春日部フラバレー』という名称になりました。

平成24年秋にルールおよび名称変更の協議を行い、平成25年度から「春日部フラバレー」から「フラバレーボール」と名称が変わりました。

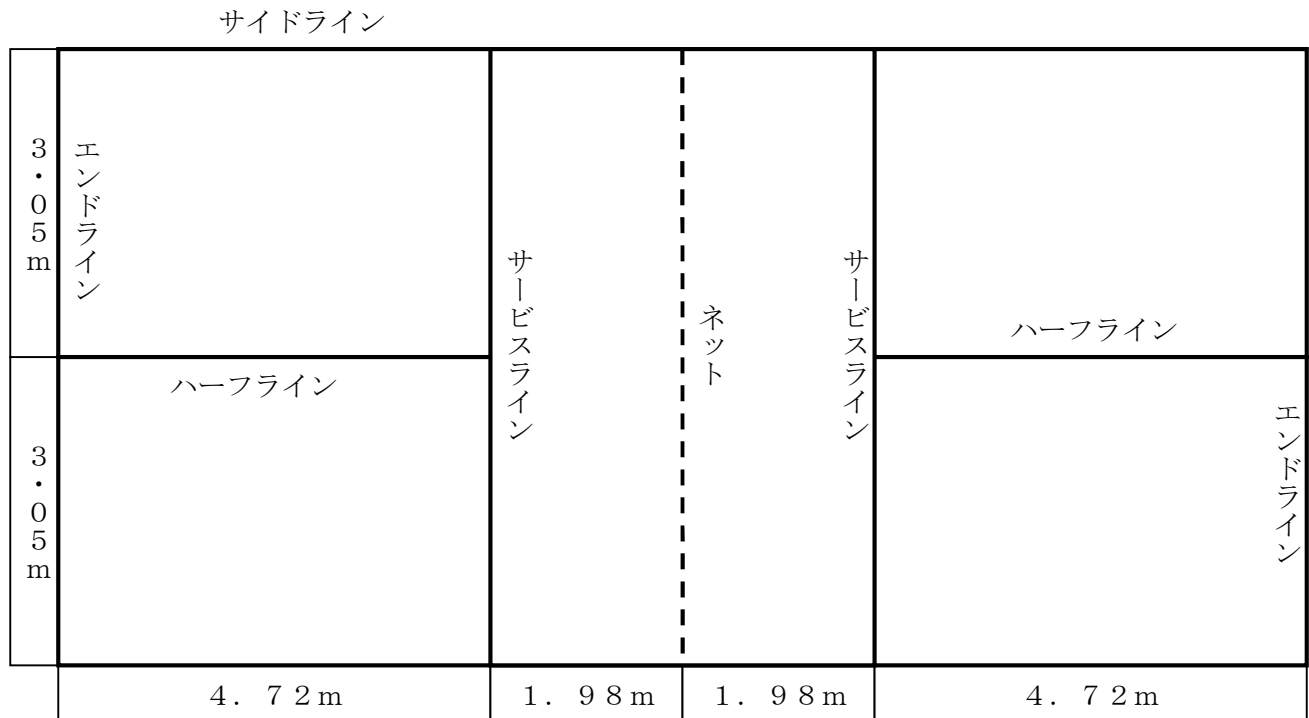
ルールの制定と改訂

制定・改正年月	制定・改正内容
2008（平成20）年 2月	・「春日部フラバレー」公式ルールの制定
2012（平成24）年10月	・「春日部フラバレー」から「フラバレーボール」 に名称変更
	・公式ルールの一部改正
<u>2025（令和7）年1月</u>	<u>・公式ルールの一部改正</u>

1 用具等

- ①ボール ふらば〜る (30cm)
- ②コート 6.10m×13.40m (バドミントンダブルス用コート／下図参照)
- ③ネット ソフトバレー用ネット (またはバドミントン用ネット)
高さ2.00m (小学生の場合は1.80mとする)

【コートの広さ及びラインの名称】



2 チーム編成

- ① ゲーム中におけるコート内の選手は各チーム5名もしくは6名とし、相手に合わせなくて良い。負傷等により選手の人数が3名に満たなくなった場合には、そのチームは棄権となる。
- ② 1チームの登録人数は5名以上とする。
- ③ チーム内で1名、主将を選出する。

3 ゲームの勝敗

- ① 1試合におけるセット数は3セットとし、2セットを先取したチームを勝者とする。
- ② 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する。
- ③ デュースはなし。

4 作戦タイムおよび選手交代

- ② 作戦タイムは各チーム1セット1回以内 (1回30秒以内) とする。
- ③ 選手交代は各チーム1セット3回以内とする。セット中に5名から6名へ、もしくは、6名

から5名への変更は認められない。ただし、セットが変わる時の人数変更は認める。

- ③ 作戦タイム及び選手交代は、どちらかのチームがポイントを得てから主審がサービス開始の笛を吹くまでとする。
- ④ 作戦タイム及び選手交代は、監督または主将が副審に申請する。

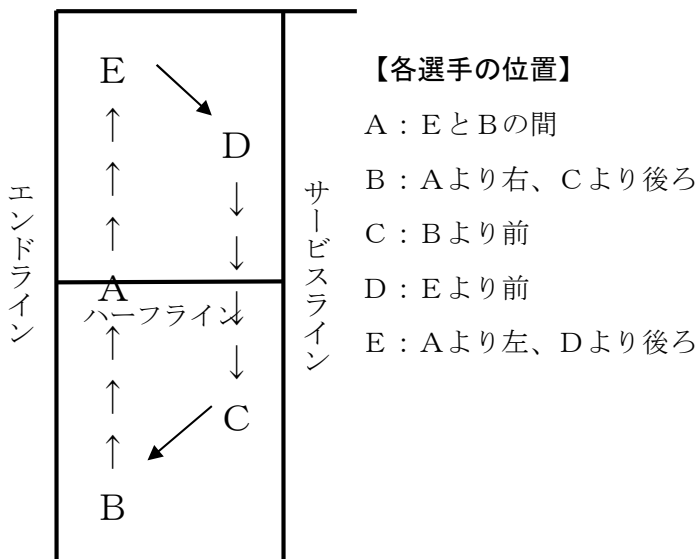
5 コート及びサービス権の選択

- ① 試合開始前に主将同士のジャンケンにて、サーブ権またはコートの選択権を決定する。
- ② 第2セット以降は、前セットで最初のサーブ権を取得しなかったチームがサーブ権を得る。
- ③ コートはセットごとに交代する。なお、選手のポジションはセット毎に変更ができる。
- ④ 第3セットは、いずれかのチームが8点を先取した時にコートチェンジを行なう。ただし、サービスおよび選手のポジションは交代時の状態のまま続行する。

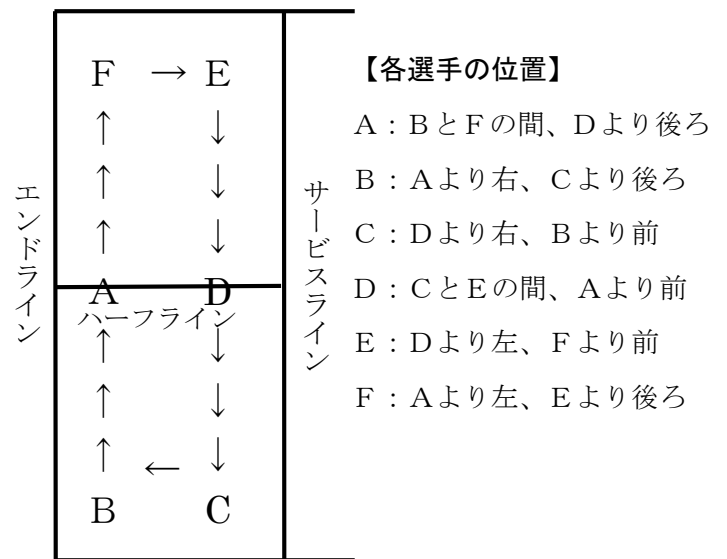
6 セット開始時の選手の位置

- ① サービス時、各チームの選手は、各々のコート内に3人ずつ前後2列に位置する。ただし、選手は前後左右の位置を守らなければならない。(5人の場合は、前列2人、後列3人とする。)
- ② サービス時、両チームとも選手はコート内にいなければならない。
- ③ サービスが行われた後は、各選手は味方コート内のどこに動いても良い。
- ④ サーブ権を得たチームは、時計回りにひとつずつ移動する(ローテーション)。
- ⑤ サーブ権を保持するチームが得点した場合にもローテーションを行う(サーバーを交代する)。

【5名の場合】



【6名の場合】



7 サービス

- ①サービスは後列中央（上図A）の選手が行う。
- ②サービスを試みることができるのは1回とする。
- ③サービスはハーフラインを片足または両足で踏んで行う。片足がハーフラインを踏んでいれば片足を上げて良い。なお、サービスラインおよびエンドラインを踏んではならない。
- ④サービスは、片手アンダーハンドで打たなければならない。
- ⑤サービスしたボールは、ボール全体が相手コートのサービスラインよりも後ろに入れなければならない。ただし、レシーブ側のチームがサービスされたボールに触れた時点で、位置に関わらずそのサービスは有効となる。
- ⑥サービスしたボールがネットに触れても有効となる。ただし、ボールがネットの下を通過した場合、または、支柱、アンテナ及び味方選手に触れた場合は失敗となる。

8 競技方法

- ② サービスを受けたチームは、必ず3回目で相手コートへ返すこととする。
- ② 相手コートにボールを返球するまでボールに触れることができるのは1人1回までとする。
複数の選手が同時にボールを打った場合は、パス回数は1回と数えるが、その時にボールに触れた選手は、返球するまでもう一度ボールに触れることができる。
- ③パスがネットに触れた場合でも、3回で返さなければならない。
- ④腰から下の部位でボールを打ってはならない。
- ⑤攻撃（アタック）は踏みきり、着地ともサービスラインより前で行なってはならない。なお、アタックとは、ネットよりも高い位置で下方向に向かってボールを打つことを指す。

9 アウト・オブ・バウンズ

- ①ボールがコート外の床面、支柱、アンテナ、壁面その他設置物等に触れた場合には、最後にボールに触れたチームの失敗となり、相手チームはサーブ権及び1得点を得る。なお、ネットはこれに該当しない。
- ②ボールの輪郭がラインにかかった場合はインとする。

10 反則

以下の反則に該当した場合、相手チームはサーブ権及び1得点を得る。

- ①オーバーネット：ボールを相手コート内で触れた時。
- ②タッチネット：プレーヤーがネットまたは支柱に触れた時。
- ③ドリブル：1人で連続してボールに触れた時。
- ④ダブルタッチ：相手コートにボールを返球するまでに同一の選手が2回触れた時。
- ⑤ホールディング：ボールを持つまたは掴んだ時。
- ⑥フットボール：腰より下の部位でボールを打った時。

- ⑦フットフォルト：サービス時、ハーフラインを踏まない、またはサービスラインおよびエンドラインを踏んだ時。
- ⑧サービスフォルト：サービスしたボールが、相手コートのサービスラインよりも前で床面に触れた時。
- ⑨サイドサービス：サービスが身体の側面からボール1個分以上離れて行われた時。
- ⑩サービスの順番を間違った時。
- ⑪フロントアタック：サービスラインより前で、アタックを打った時。
- ⑫インターフェア：相手チームのプレーヤーに触れる等、相手チームのプレーを妨害した時。
- ⑬タイムズフォルト：3回で相手コートにボールを返球できなかった時。
- ⑭ポジショナルフォルト：サービス時、各選手が規定のポジションにいなかった時。
- ⑮マーカー外通過：ボールがネットの上を通過しなかった時。

1.1 ジュニアルール

- ①ネットの高さは1.80mとする。

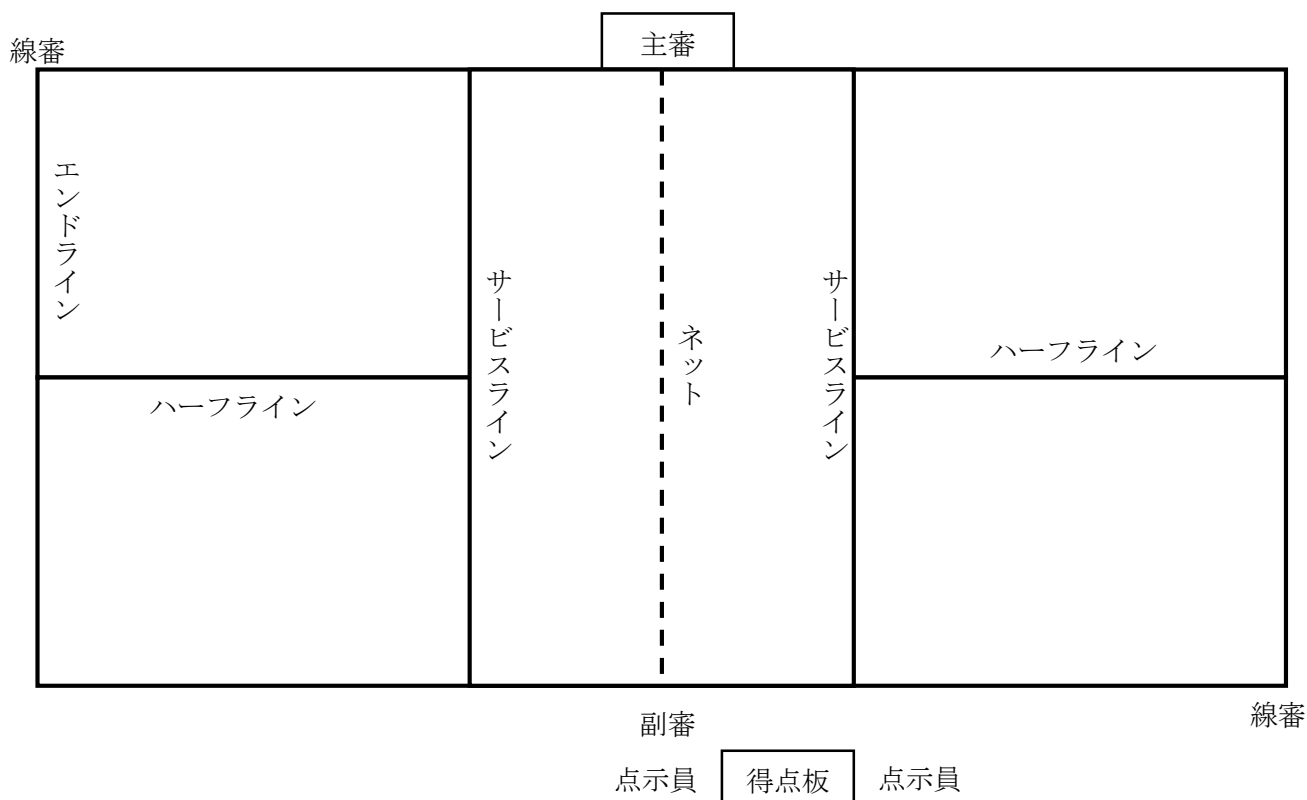
1.2 その他

- ①ボールの破損：試合中にボールが破損した場合は、その時点でボールデッドとし、サービスからやり直す。
- ②試合の棄権及び没収：試合の棄権及び没収となった場合には、セットカウント2：0（ポイントはともに15：0）と記録する。なお、これはゲーム途中での棄権及び没収でも同様である。
- ③審判への質問：ゲーム中に規則の解釈等に関する判定についての質問は、直ちに行わなければならない。なお、質問を行うことができるのは、監督及び主将に限る。
- ④審判への抗議：審判のジャッジは絶対とし、一切の抗議は認められない。
- ⑤非紳士的行為：ゲーム中、スポーツマンとしてふさわしくないプレー及び態度をとった選手に対し、主審は警告または退場を命じることができる。

審判の方法

1 審判員の構成及び位置

- ①主 審（1人）：ネットから時計で12時の方向に設置された審判台の上に位置する。
- ②副 審（1人）：ネットから時計で6時の方向に位置する。
- ③線 審（2人）：互いが対角の位置になるように、エンドラインとサイドラインが交差する付近に位置する。
- ④点示員（2人）：副審の後方で、プレーの妨げにならず、かつ、主審から得点板が見える場所に位置する。



2 役割

①主審

- ア. ゲームの開始・終了及びその結果を宣言する。
- イ. ボールのインプレーまたはデッド、得点またはサイドアウトを判定する。
- ウ. 反則の判定を行う。
- エ. 負傷者の発生時等に試合の一時中断を行う（タイム）。
- オ. 警告及び退場の勧告を行う。

②副審

- ア. 主審による試合進行及び反則の判定を補助する。
- イ. オーダー用紙と選手のポジションおよびサービスの順番を確認する。

ウ. 作戦タイム及び選手交代の宣言をする。

エ. 作戦タイムにおける時間計測をする。

オ. 副審側のサイドラインにおけるイン、アウト及びマーカ外通過を主審に分かるように明確にジェスチャーする。

③線審

ア. 最も近いエンドライン及びサイドラインにおけるイン・アウトを、主審に明確に分かるように線審旗によりジャスチュアする。

④点示員

主審の得点の合図により、得点を数え表示する。

3 ハンドシグナルの手順

・反則や失敗の時の主審の手順

①短めに強く笛を吹く

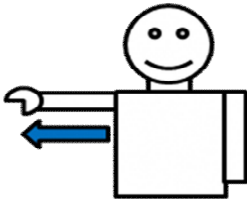
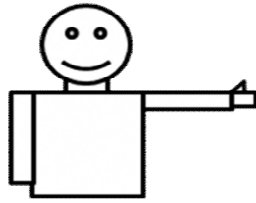

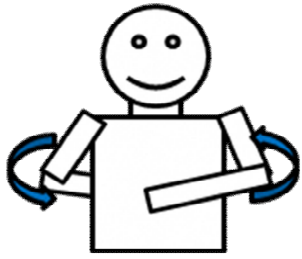
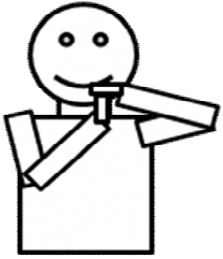
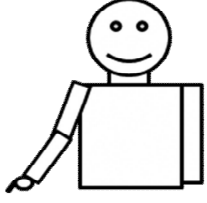
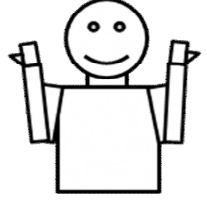
②『サイドアウト (ポイント)』のハンドシグナル

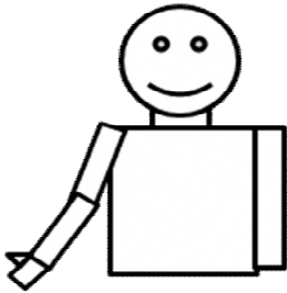
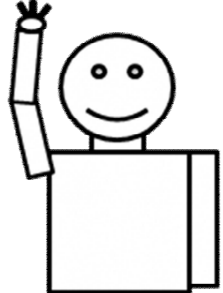

③ポイントの決定となった事項 (ボールのイン・アウト、反則等) を示すハンドシグナル

④『サービス許可 (プレーボール)』のハンドシグナル

3. ハンドシグナルの種類


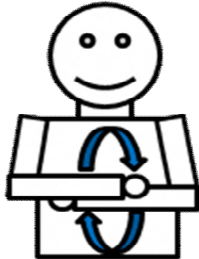
①主審

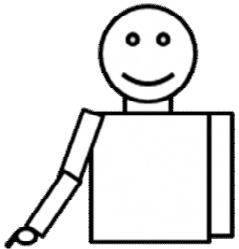


【ゲーム進行に関するもの】	サービス許可 (プレーボール)	サイドアウト (ポイント)	
			
	サーブ側のチームからレシーブ側のチームの方向へ腕を振る。	サーブ権を得たチームの側へ腕を水平に伸ばす。	
	セット(ゲーム)終了	チェンジコート	タイム
			
	体の前で両腕を交差させる。	右腕を後ろから前へ、左腕を前から後ろへ回す (左回し)。	両手で『T』の形を作る。
	ボールイン	ボールアウト	
			
ボールが接した側のコート指さす。	両手を広げて後ろへ向ける。 (『マーカ外通過』も同様)		

【反則に関するもの】	反則①～⑫	⑬タイムズフォルト	⑭ポジショナルフォルト
			
	反則をした選手を示す。	手で「3」を示す。	下に向けて指で円を描く。

※『⑮マーカ外通過』は【ゲームの進行に関するもの】の『ボールアウト』と同様。


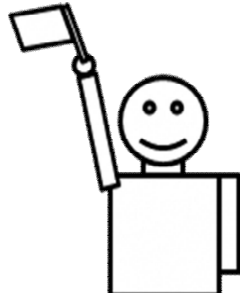
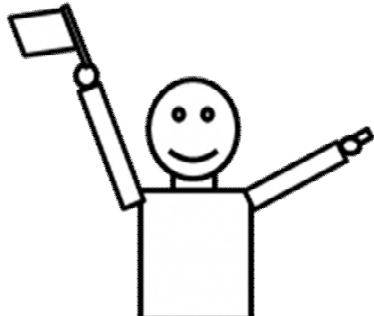
②副審

【ゲーム進行に関するもの】	タイムアウト	メンバーチェンジ
		
	両手で『T』の形を作る。	体の前で両腕を回す。

【主審へのジェスチャー】	ボールイン	ボールアウト	ポジショナルフォルト
			
	ボールが接した側のコート を指さす。	両手を広げて後ろへ向ける。 （『マーカ外通過』も同様）	下に向けて指で円を描く。

※『⑭マーカ外通過』は【ゲームの進行に関するもの】の『ボールアウト』と同様。

③線審

ボールイン	ボールアウト	マーカ外通過
		
旗で下を指す。	旗を上にあげる。	旗をあげて振り、もう片方の手で支柱を指す。