

ドッジボール ルール冊子



田辺市子どもクラブ育成協議会

西牟婁地方子ども会連絡会 ドッジボール大会試合ルール

令和7年度

1. 選手構成

ドッジボール（男女混合）

- ① 選手の参加登録は16名以内とする。
- ② 競技者は小学生の男女混合8名で行う。
- ③ 責任者は大人であること。（2名以内）
- ④ チームにはキャプテンを1名おくこと。

【責任者（監督、指導者）2名以内、小学生男女混合 8名、交代選手 8名以内】

*但し、コート内に男女1名以上各チームに入っていること。

2. 実施規則

（1）試合球（令和元年度より最新モデルに変更しています。）

日本バレーボール協会制定ソフトバレーボール

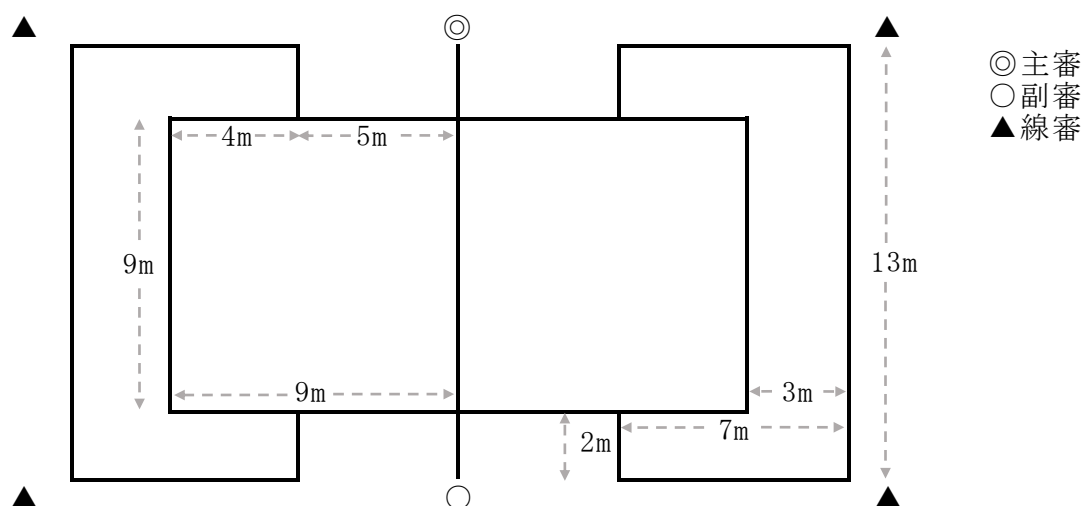
ミニの部試合球（円周64±1cm）MIKASA ソフトバレーボール

最新モデル 記号 MS-N64H



（2）試合コート コートの大きさは下図のとおりとする。

（但し、会場により若干の変更もあり得る。）



このコートは、成人用6人制バレーボールコートの周りに、前後幅3m両翼幅2mの外野をとったもの。

（3）元外野

- ・元外野は1名以上とする。
- ・元外野も相手の内野の選手をアウトにしなければ自分の内野に戻れない。

(4) ジャンプボール

- ・試合はジャンプボールで始まる。
- ・ジャンパーへの内野からの第1投の攻撃は禁止とする。

(5) 抗議

- ・審判に抗議はできません。審判が下した判定に必ず従ってください。

(6) 攻撃とアウト・セーフ

- ・相手のノーバウンドの投球を取れない場合と、当てられた場合にアウトになる。
- ・一回のノーバウンドの投球で2名以上あたった場合は、最初の1名がアウトになる。
- ・一度味方に当たったボールを、ノーバウンドで取った場合は、その当たった選手はセーフとする。
- ・顔や頭にボールが当たった場合はセーフ。
- ・相手が投球したときにファールがあった場合、当たってもセーフとなる。

(7) 試合中の内外野への移動

- ・内外野への移動はコートの外を通る。
- ・内外野への移動は審判の後ろを通る。(※守れない場合は「注意」を与えられます。)

(8) ボールデッドとボールの支配権

- ・試合中、コート（内外野）の外にボールが出た時、ボールデッドとなる。
- ・ボールデッドになった時、そのボールは、最後にさわったのが内野の選手の場合、相手の内野ボールになる。
- ・ボールデッドになった時、そのボールは、最後にさわったのが外野の選手の場合、自分の外野ボールになる（ワンタッチ）。ただし、外野が投げたボールが直接ボールデッドになった場合は、相手の内野ボールとなる。
- ・笛が鳴ってから取りに行く。笛が鳴る前に取りに行ったらファール。

【ワンタッチの成立条件】

- ①手のひらで触れた場合のみ成立する。
- ②ワンタッチしたあと、ボールデッドになったとき（デッドゾーンへ落ちたとき、または壁に当たったとき）に成立する。

【ワンタッチが成立しないとき】

- ①手のひらで触れた後、または身体正面に飛んでくるボールを捕球体制で捕球した後、身体その他の部位にボールが当たってデッドボールになったとき。
- ②外野選手がワンタッチした状態でインプレーゾーン内を転がっているボールを再度、当該選手、またはその他の選手がキャッチし損ねてボールデッドとなったときはファールとみなし、相手の内野ボールとする（いわゆるツータッチ）。
- ③転がっているボールを故意に外に出した場合は、ワンタッチではなくボールデッドとみなし、相手ボールとする。

(9) 外野からのプレーの再開

- ・ワンタッチなどで外野の外からボールを取ってプレーを再開するときは一度、外野の中に入って、ボールを頭の上に上げてからプレーを再開する。
(外野の外から助走をつけて投げるのは禁止。)

(10) 内野復帰の放棄

- ・外野の選手が相手の内野をアウトにしても、次の場合は自分の内野に帰れない。
 - ①アウトを取ってから、外野の中でボールにさわった時。
 - ②アウトを取ってから、すぐに自分の内野に帰らなかった時。

(11) ファールとボールの支配権

① オーバーラインスロー

ボールを投げる時ラインを踏んではならない。相手の内野ボールとなる。

② オーバーラインキャッチ

ボールを取る時ラインを踏んではならない。相手の内野または外野ボールとなる。

③ ダブルタッチ

- ・アウトになったプレイヤーが、外野への移動中に自コート内で再びボールに触れてはならない。相手の内野ボールになる。
- ・当たったボールにはいかなる場合も触らない。
ただし、両足とも一步も動かず、ボールの方向も変わらないようなかたちで、体にボールが触れた場合は審判の判断とする。当たった子が故意でなければダブルタッチを取らない。故意かどうかは審判の判断にゆだねる。
- ・外野移動中に味方のボールに当たって、ボールが自らのコートにあればそのまま続ける。

④ ホールディング

相手のコートに転がっているボールをかき寄せてはならない（空中はOK）。
ボールのあったところのボールとなる。

⑤ キープ・フォ・ファイブ（＝5秒ルール）

ボールを取ってから5秒以内に投げなければならない。相手の内野ボールとなる。

⑥ タッチ・ザ・ボディ

試合中、わざと相手の選手に触れてはならない。相手の内野または外野ボールとなる。

⑦ W（ダブル）内野パス・W（ダブル）外野パス

- ・内野同士、外野同士のパスは禁止。相手の内野ボールとなる。
- ・プレーが再開されるまで（静止しボールを頭上に挙げて、審判が再開の笛を吹くまで）は、W（ダブル）パスルールは適用されない。
- ・投げ損ねたボールを他の子がとって投げてもファールはとらない。
ただし、その行為を故意に行ったと主審が判断した時にはファールをとる。

⑧ ヘッドアタック

相手の頭や顔を攻撃してはならない。ヘッドアタック（首から上）は、全てセーフとし、アタックを受けた選手のボールで再開する。

⑨フェイス・トゥ・ボール

サッカーのヘディングをしてはならない。相手の内野または外野ボールとなる。

⑩その他

- ・バレーのレシーブ、トスをしてボールを取ってはならない。
- ・足を使ってボールを止めてはならない。相手の内野または外野ボールとなる。
- ・外野手がボールを保持した状態で、明らかに意図的にコートの中を飛び越している場合はファールとする。
- ・ボールを保持してから投げるまでの間に（勢いをつけるためなどで）、ドリブルをするとファールとする。
- ・かきこんだボールを自分で取ればOK、他の人が取るとファール
- ・既にアウトになった選手が外野への移動中に再度アタックを受けた場合、アタックを受けた選手のファールとし、アタックを行ったチームのボールで試合を再開する。

(12) 時間制の特別ルール

・ 5 アタックルール

パスは4回まで、5回目には攻撃をしなければならない。相手の内野ボールとなる。

- ・アタックは、両手を広げた、肩より低いところを通過するボールとする。外野同士であっても、審判がアタックボールと判断した場合は、W（ダブル）外野パスとはならない。
- ・試合終了と同時に投げたボールは有効。

(13) プレイ中に負傷した選手は監督の判断により、プレイ続行が不可能な時はベンチに下げる。負傷者はそのセットは復帰できない。ただし、次のセットからは試合開始からプレイできる。

(14) 審判の指示に従わない場合はペナルティを与える。

3. 試合方法

- ・競技は3ゲームで行い次のとおりとする。

○審判の「プレイ」の宣告によって始まり、「ゲームセット」の宣告によって終了する。

○1ゲーム目と3ゲーム目のコートは、キャプテンのじゃんけんにより決定する。

○1ゲーム終了後コートを交代する。（作戦タイムは1分）

○1ゲーム5分間とし、3ゲーム行う。2ゲーム先取したチームを勝ちとする。

※なお、ゲーム終了時に内野の人数が同数の場合には、延長特別ルールで勝敗を決する。

（延長特別ルール：ゲームの終了時のままの状態からジャンプボールでゲームを再開し最初にアウトを取った時点で試合終了とする。）

4. その他の注意事項

- (1) 子どもの体力と心理を十分考慮し、あくまでも子どものペースで行い、安全で教育的な親善大会とする。

(2) ベンチは選手、監督、コーチ1名と、世話係3名以内が入ってもよい。

(3) 試合中自チームの応援はよいが、相手チームへのヤジなどについては、監督または、責任者は十分注意すること。

(4) 試合中にくつひもがほどけた場合は、主審または副審にアピールしてから、コートの外に出てくつひもを結び、速やかにコート内に戻る。

(5) ボールをひねって投げる。

(強く握って(掴んで)投げた場合、無回転ボールを投げた場合について)

- ・ボールが変形するような強い握り方や掴み方でボールを投げた場合、また無回転ボールを投げた場合は、主審が該当選手及び監督・コーチに注意する。ただし、握り方(掴み方)が著しいと主審が判断した場合は即ファールとする。
- ・その後においても同様のボールを投げた場合はファールスローとし、アタックを受けた選手がボールをキャッチした場合は、アドバンテージとしてプレーは続行する。
- ・強く握って(掴んで)投げた場合や無回転ボールは、予測できない変化をすることがあり不意なけが等を引き起こす可能性があることからその行為を禁止するよう、日常練習の段階から指導を徹底する。

(6) 両手投げについては、基本的には反則をとらない。

(7) 内野選手がコート内を移動する(逃げる)とき、内野コートを出てしまう場合は指導を行い、あまりにも続くようであればファールとする(同じ人の3回目はファール)。

(8) 監督・コーチのゾーンをひく。

(9) 審判について

- ・主審は全てのことについて権限を持つ。
- ・外野選手のワンタッチ判定について、線審の判定より主審の判定を優先する。
- ・副審は、5パスのカウントおよびジャッジを行う。
- ・線審は、「オーバーラインスロー・オーバーラインキャッチ」と「ワンタッチの有無」のみをジャッジする。
「オーバーラインスロー・オーバーラインキャッチ」は笛を鳴らす。
「ワンタッチ」は笛を鳴らさない。
- ・審判のジャッジに時間がかかった場合などは、ダブルタッチはとらない。

(10) ジャンプボールについて

- ・主審は、子どもがジャンプできる高さまでボールを投げる。
- ・開始の笛は、ボールが最高到達点に達したときに鳴らす。
- ・笛の前にボールに触れたらやり直し。

(1 1) サドンデスで外野選手がアタック成功した場合は内野へ戻ることができる。

- ・主審が内野人数のカウントを開始する前に速やかに内野に戻ること。
- ・主審・副審による人数確認作業が新たに発生する。

ドッジボール公式ルール(一部)

1. チーム

◎1チームは12人で、男女混合です。

2. コート

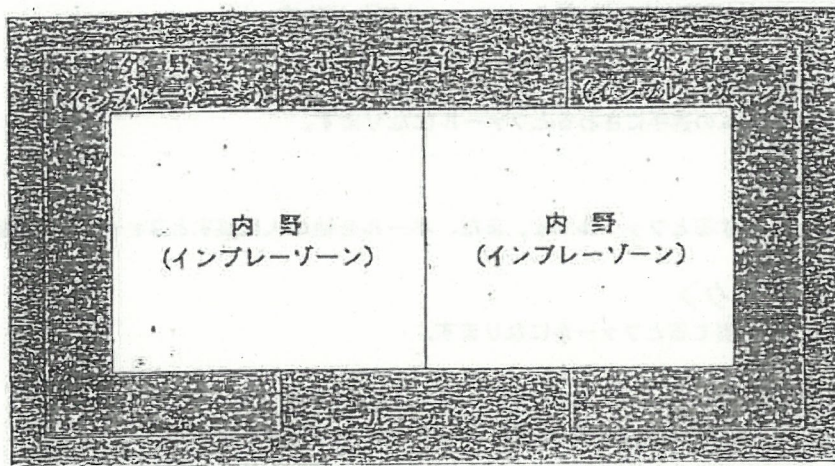
◎コートは3つに分けられています。

○インプレーゾーン-----各選手はここでプレーをします。

○ボールデッドゾーン-----このゾーンにボールが出た場合ボールデッドになります。

○プレイヤーズゾーン-----インプレーゾーンとボールデッドゾーンとを合わせたところです。

試合中、審判と選手以外は入ってはいけません。



3. 試合はジャンプボールで開始します。

◎第1投目をジャンパーに当てることは出来ません。

4. アウトとセーフ

◎あいてのノーバウンドの投球を取れなかったり、当てられたとき、アウトになります。

◎1度に2人以上当てられたときは、1人目だけがアウトになります。

◎頭や頭にボールが当たったときはセーフになります。

◎当たったボールをノーバウンドで味方が取ったときはセーフになります。

◎投げた人にファールがあったときは当てられてもセーフになります。

5. 内野や外野に行くときは審判の後ろを通ります。

6. 外野の内野復帰

◎外野は内野の人をアウトにしたら内野に帰れます。

○アウトを取ってから帰る前にボールにさわると内野に帰れません。

○アウトを取ってすぐに帰らないと内野に帰れなくなります。

○最初から外野にいた選手もアウトを取らないと内野に帰れません。

7. ボールデッド

◎試合中、内野や外野の外にボールが出たとき、ボールデッドになります。

○最後にさわった人が内野のときは相手の内野ボールになります。

○最後にさわった人が外野のときは本人のボールになります。(ワンタッチ)

ただし、外野が投げたボールが直接ボールデッドになったときはあいての内野ボールになります。

また、ワンタッチとなるのは手のひらでさわったときだけです。

8. ファール(重要)

◎これらのファールをした場合は、相手の内野ボールになります。

＜オーバーラインスロー・キャッチ＞

コートの子を出たり、踏んだりして、ボールを投げたり受れたりするとファールになります。

＜ホールディング＞

あいてのコートに落ちているボールを取りよせるとファールになります。

空中にあるボールは取ってもかまいません。

＜キープ・フォー・ファイブ＞

ボールを取ってから5秒以内に投げないとファールになります。

＜タッチ・ザ・ボディ＞

試合中、相手チームの選手にさわるとファールになります。

＜ダブルパス＞

外野同士でパスをするとファールです。また、ボールを他の人に渡すとファールになります。

＜ヘッドアタック＞

あいての顔や頭に当てるとファールになります。

＜ダブルタッチ＞

アウトになった選手が外野に出る前にボールにさわるとファールになります。

＜その他のファール＞

ボールにサッカーのヘディングをしたり、バレーのレシーブ・トスをするとファールになります。

また、足を使ってボールを止めるのもファールです。

外野の前で内野の選手がオーバーラインキャッチやバレーのレシーブ・トスをしたときは、相手の外野ボールになります。

9. プレーの再開

◎ボールデッドやファールになってから試合を始めるときは、立ち止まってボールを両手で頭の上に挙げ、審判が笛を吹いてからプレーを再開します。

10. ファイブパスルール

◎パスは連続4回までで、5回目のパスをするとファールになります。

ドッジボールの試合の進め方

1. 試合開始

- ◎ ベンチの前に並びます。
- ◎ 主審が合図したら全員がセンターラインをはさんで並列します。
- ◎ あいさつをします。

主審コール：「これより〇〇チーム対〇〇チームの試合を始めます。お願いします。」

- ◎ 審判の前でキャプテンどうしでジャンケンをし、ベンチかコートを選びます。
- ◎ 「フォーメーション」のコールの後、スターティングメンバーは内野・外野の定位置に座り、ひかえのプレイヤーはベンチにもどります。
- ◎ 主審が人数を数えたら、「ジャンプボール」のコールの後、選手は立ち上がり、ジャンパーはセンターサークルに入ります。
- ◎ 主審の手からボールがはなれたら試合開始です。(時間計測開始)
- ◎ 1セットは5分間で、原則として時計は止めません。
- ◎ セット間は1分です。

2. 試合中

- ◎ 主審・副審はアウト・セーフやファウルの判定をします。コール・ジェスチャーをはっきりと。(笛を吹いてアウトやファウルをした選手を指差します。またファウルの種類をコールします。)
- ◎ ファウル・ボールデッドになったら笛を吹いてプレーを止めます。
- ◎ プレー再開のときは立ち止まってボールを両手であたまの上に上げてから笛を吹きます。(アウトやファウルになった選手によく理解させ、プレー再開を急がない。)
- ◎ 線審はオーバーラインやワンタッチの判定をします。(オーバーラインがあれば旗を上げる。ワンタッチがあれば旗の上を指差す。)
- ◎ 副審はバスの判定を行い、指で連続バス数を表示します。(5回目のバスでファウル)ボールデッドになっても、バスカウントは継続します。

3. セット終了

- ◎ タイムアップの合図があったらすぐにその場に座ります。

主審コール：「〇対〇で〇〇チームの勝ちです。1分後に第〇セットを始めます。」

- ◎ 主審から結果の報告を聞いて、ベンチにもどります。
- ◎ 両チームの内野手の数が同じ場合、延長戦になります。そのままの配置からジャンプボールで延長戦を開始します。(サドンデス制)

主審コール：「〇対〇で同点です。延長戦を始めます。ジャンプボール。」

- ◎ 第2セット開始前にコートチェンジをします。
- ◎ 第3セット開始前にジャンケンでコートを選びます。

4. 試合終了

- ◎ 主審が集合の合図をしたらセンターラインをはさんで並列します。

主審コール：「セットカウント〇対〇で〇〇チームの勝ちです。ありがとうございました」

- ◎ 主審から結果の報告を聞いた後、おたがいにあいさつをします。
- ◎ あいてのベンチにあいさつをします。

※直接相手を狙ってボールを当てるので感情的になりやすく、過熱しないよう注意する。

審判が試合のペースをコントロールし、その中で声をかけたりして盛り上げていく。

好プレーが出たときなど「ナイスキャッチ」「ナイスカバー」

<主審の動作>

◆アウト

ホイッスルを短く1回「ピッ」と鳴らし片手を上げプレイヤーを指し、そのプレイヤーのゼッケン番号をコールする



◆セーフ

ホイッスルを短く2回「ピピッ」と鳴らし両腕を真横水平に上げる。



◆ファール

ホイッスルを長く1回「ピーッ」と鳴らしそのプレイヤーを指す
この動作の後に各ファールの動作をし、ファール名をコールする



◆オーバーラインスロー

左手の甲の上に右手の手のひらを重ねるかたたいてその後、スナップスローの動作をする



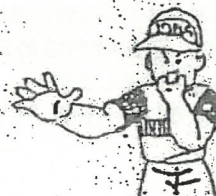
◆オーバーラインキャッチ

左手の甲の上に右手の手のひらを重ねるかたたいてその後、胸の前でボールをキャッチする動作をする



◆キープ・フォ・ファイブ

指を5本開いて前に出す



◆ホールディング

ボールを掻き寄せるような動作をする



◆タッチ・ザ・ボディ

人を前に突き出すような動作をする



◆ダブル・インフィールドF・パス

◆ダブル・アウトフィールドF・パス

左手でVサインをして、右手でスナップスローの動作をする



◆ヘッドアダック

頭を軽くてのひらで2回たたく



◆フェイス・トゥ・ボール

顔の前に開いた右手をもってくる



◆オフィシャルタイムアウト

◆セット終了・試合終了

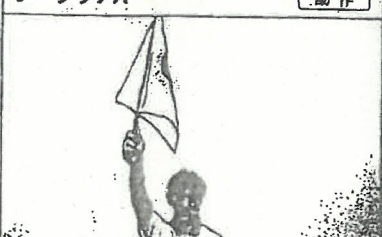
ホイッスルを長く1回「ピーツ」と鳴らし両腕を真上に上げ、「タイム」

または「セット終了」「ゲームセット」とコール



<線審の動作>

ワンタッチ	動作	笛	コール
			「O番ワンタッチ」

ノータッチA	動作	笛	コール
			—

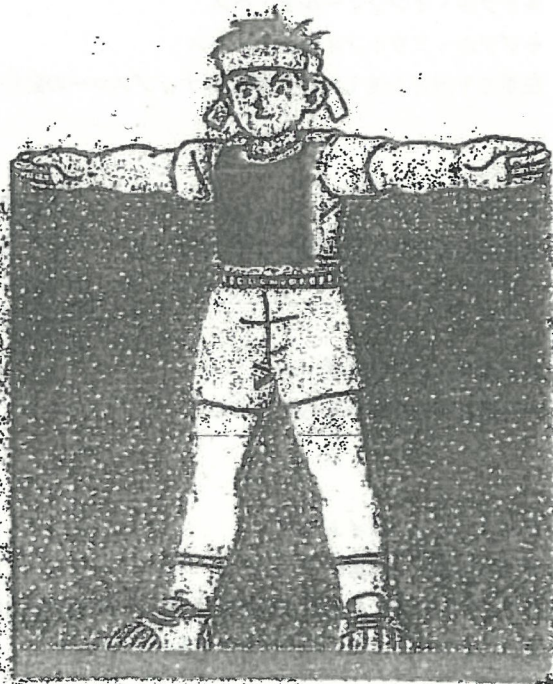
タイムの要求	動作	笛	コール
	※旗を振りながらコートに入る。	ピーツ	「タイム」

ファール	動作	笛	コール
	※旗を人に向けてから個々のファール動作。	ピーツ	ファール動作のない場合は、動作・吹笛後、ファール名をコールする。

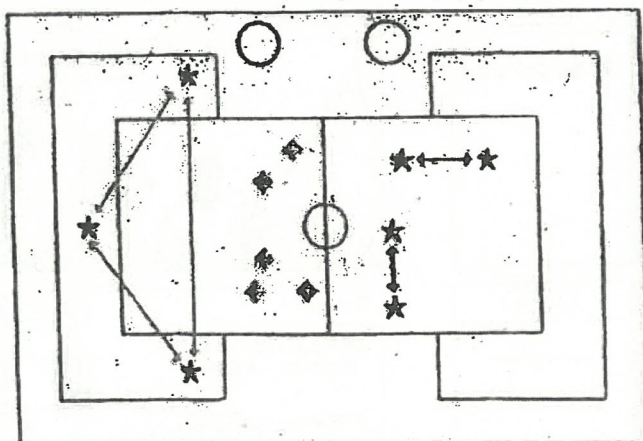
◆下記の条件を満たした投球は、味方の外野同士のパスにはならない

- (1) ボールの軌道が肩の線より低いこと
- (2) 広げた両手の内側をボールが通ったとき
- (3) 投球された方向に相手の内野がいること
- (4) バウンドパスでないこと

 の右の図のスクリーンはの内側に投球されたボールは攻撃妨害があったとみなされ、結果的に味方の外野にスルーしてもパスとはならない。
 攻撃妨害の有るなしに拘わらず結果で判断されます。
 すべては主審の判断によります。



△内野同士・外野同士のパス禁止例



《ボールデッドとボールの支配権例》

* ボールの支配権が移動することを「ターンオーバー」と言う

(ケース1)

ノータッチ (1) パス失敗-ボールデッド

(2) アタック失敗-ボールデッド

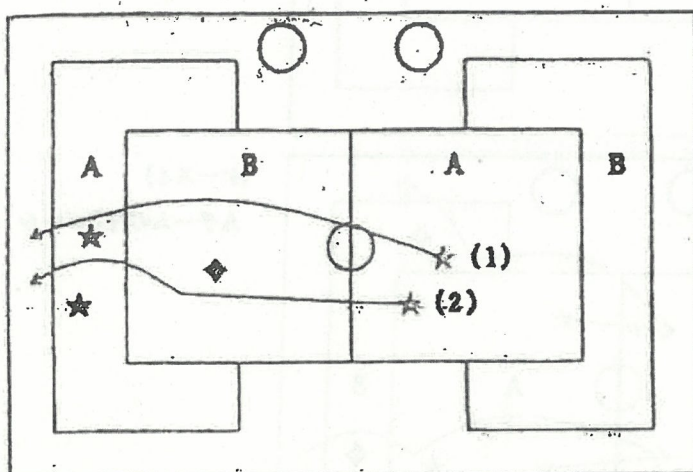
Bチームの内野ボール

★=Aチーム ◆=Bチーム

←=アタック

↘=パス・ルーズボール

←=プレイヤーの移動

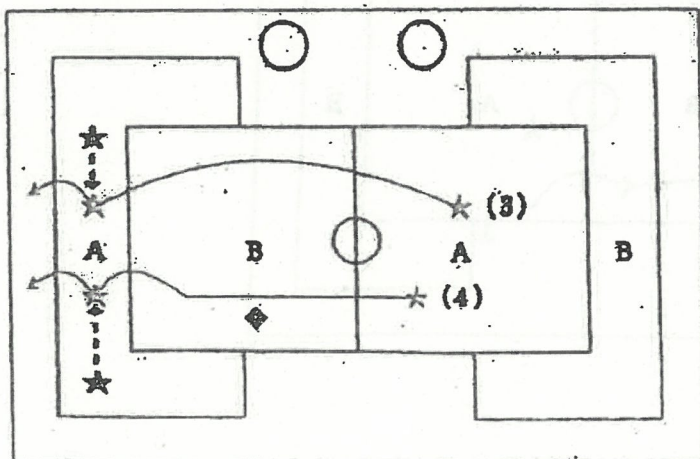


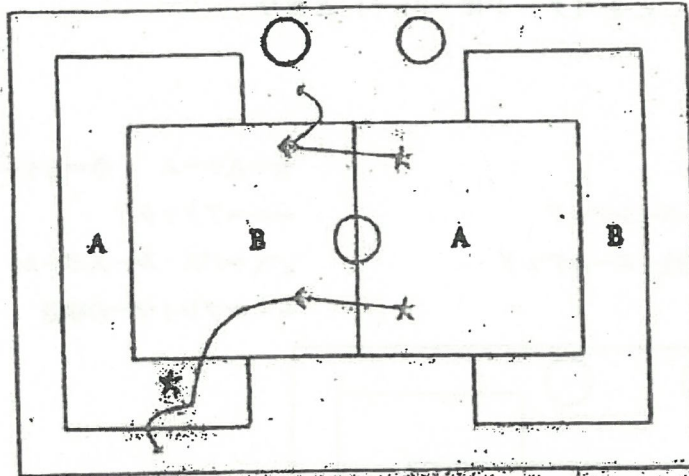
(ケース2)

ワンタッチ (3) パス失敗-バックアップ成功

(4) アタック失敗-バックアップ成功

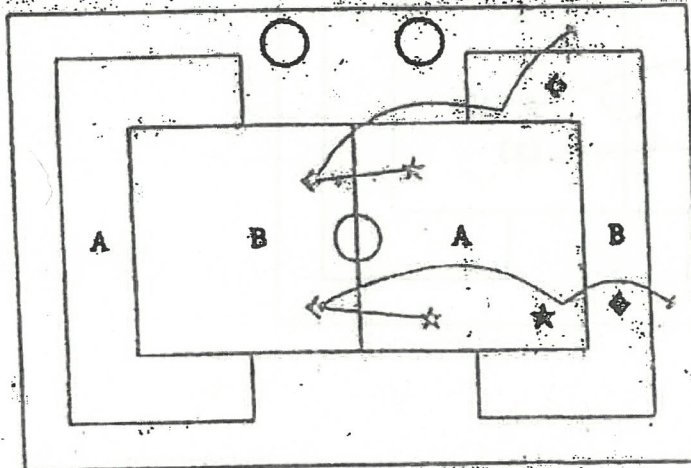
Aチームの外野ボール





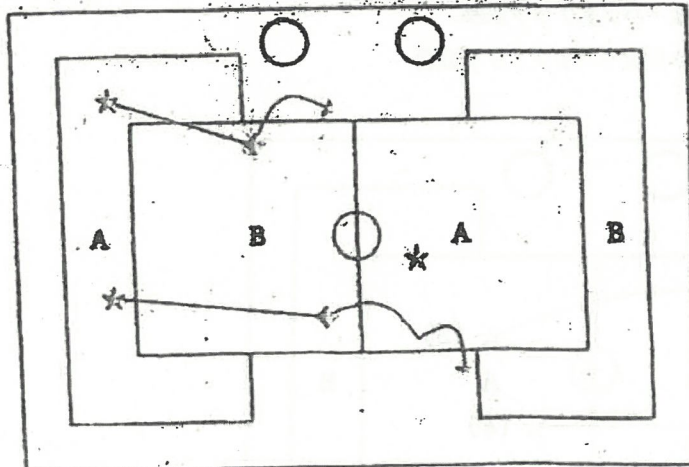
(ケース3)

Aチームの内野ボール



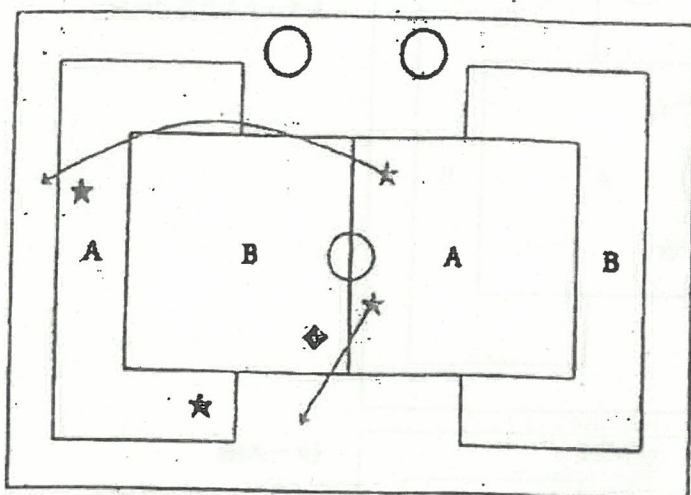
(ケース4)

Aチームの内野ボール

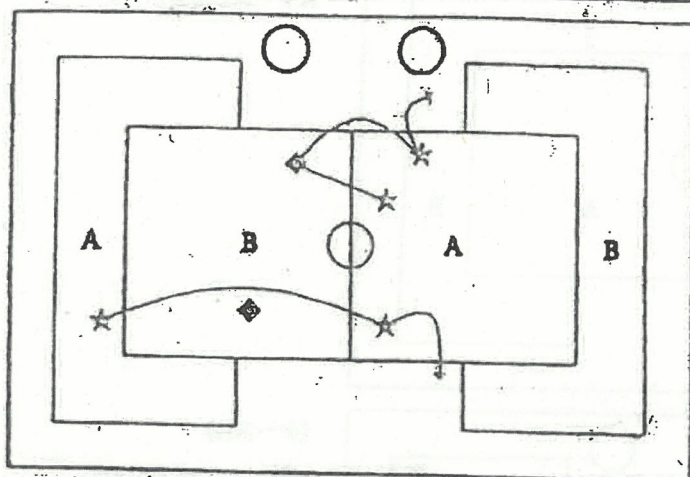


(ケース5)

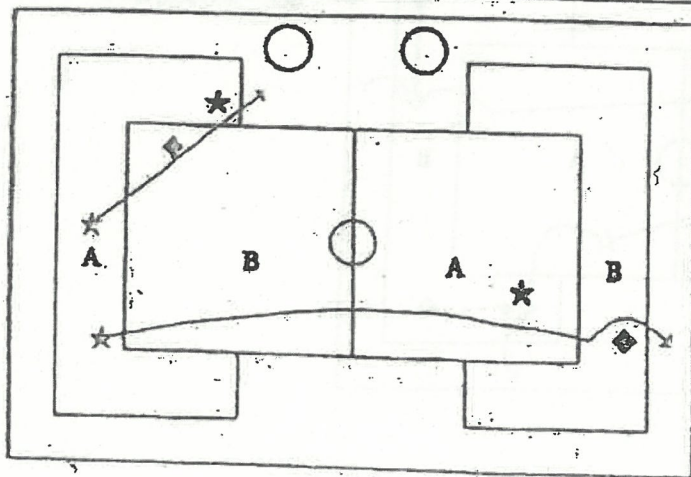
Aチームの内野ボール



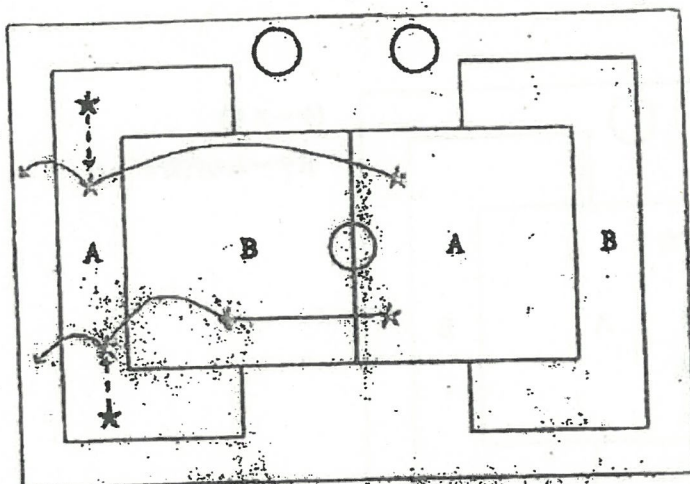
(ケース6)
Bチームの内野ボール



(ケース7)
Bチームの内野ボール

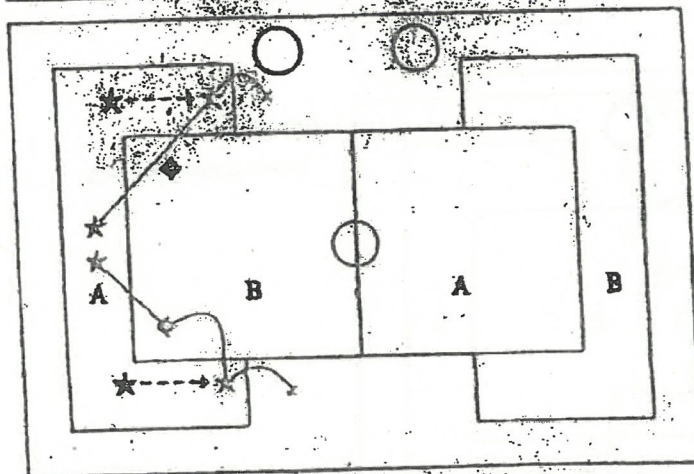


(ケース8)
Bチームの内野ボール



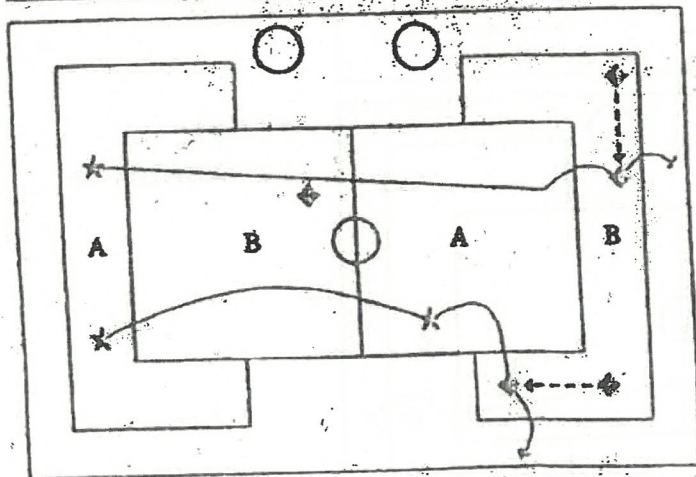
(ケース9)

Aチームの外野ボール



(ケース10)

Aチームの外野ボール



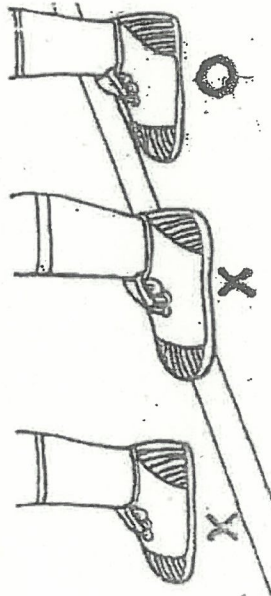
(ケース11)

Bチームの外野ボール

＜フットボールとボールの支配権＞

◆オーバーラインスロー

- (1) 投球したとき、捕球・振り足・身体の一部に向わず、ラインを越えたりしてはならない
- (2) オーバーラインスローをして、捕手をアウトにしても、そのアウトは取り消される
- (3) このファウルがあった場合、ボールの支配権は相手の内野に移る



◆オーバーラインキャッチ

- (1) ボールをキャッチしたとき、足や身体の一部が、ラインを越えたりしてはならない

- (2) このファウルがあった場合、ボールの支配権は相手の内野及び外野に移る

この場合、足も手もファウルがオーバーラインに達するものです。つまり、この場合は短縮して、スローもキャッチも「オーバーライン」として取り扱われます。他の呼び名に「ラインオーバー」「ラインクロス」などという場合があります。また、オーバーラインスローをしたボールを捕手がキャッチして、試合進行に影響がない場合は、そのままプレイを続行します。しかし、何度も繰り返すようであれば「注意」の対象となります。

また、投球時及び捕球時にバランスを崩すなどして多少の時間のずれが生じた際に、タイムを越えた場合も、ファウルになります。

◆オーバーラインキャッチの罰は逆になります。在野まで下され

◆ホールディング

- (1) 相手の内野エリア及び外野エリアに転がっているボール（ルーズボール）を、ラインを越えたりして手で捉えたりしてはならない
- (2) このファウルがあった場合、ボールの支配権はそのボールのあった内野及び外野に移る

◇下配の場合、ホールディングとならず、それぞれの支配権は次の通りとする

- (1) ノーバウンド・バウンドボールに拘わらず、ボールが空中にある場合、オーバーラインキャッチをおかさない限り、キャッチしたプレイヤーに支配権が発生する
- (2) サイドラインやバックラインを越えて、空中にあるボールを内野プレイヤーと外野プレイヤーが同時にキャッチした場合、そのボールの支配権は内野に発生する
- (3) センターラインを越えて、空中にあるボールを対戦している内野プレイヤーと内野プレイヤーが同時にキャッチした場合、センターライン内でジャンプボールを行う

