

# 「バレーボール」 期末テスト対策ポイントまとめ

## バレーボールの基本情報

### バレーボールの歴史

バレーボールは、いつ誰が考えたのか？

バレーボールは 1895 年にアメリカの体育指導者 W・G モルガンが新しく考えたゲーム。

テニスヒントになっていて、「ボールをノーバウンドで打ち返す」ところがテニスとは違うゲームなので、「バレーボール (volley ball)」と呼ばれたよ。

「volley (ボレー)」とは、「ボールをノーバウンドで打ち返す」という意味なんだ。

バレーボールは日本語ではなんと呼ぶのか？

日本語では、「排球 (はいきゅう)」と呼ばれるよ！！

自分の陣地にボールが落ちてしまったら点が取られてしまうゲームだから、「自分の陣地からボールを排除する」とか、「ボールを手で自分の陣地から弾き出す」という意味合いで「排」の字が使われるようになったと言われているよ。

バレーボールをもとにした新しいスポーツは？

ビーチバレーは、バレーボールを元にしたスポーツ。

1 チーム 2 人になって、砂浜で行われるのが特徴。

ソフトバレーボールは、バレーボールのボールをもっと柔らかくしたゲーム。



## バレーボールの基本用語

### サービス

プレイを開始する方法。相手のコートにボールを打ち入れること。

### レシーブ

サービスやスパイクなどで、相手側から打ち込まれたボールを受けること。

### トス

自分のチームのアタッカー（スパイクをする人）に、スパイク（攻撃）をしやすいボールを上げること。主にセッター役の人が中心でトスをする。

### スパイク

ジャンプをして相手のコートにボールを強く打ち込む攻撃。

### ブロック

相手チームがボールを打ち込んでくるのを、ジャンプしてネットの上で止めること。

### ラリー

ボールを落とすことなく、お互いのチームがボールを打ち交わすこと。

### 三段攻撃

パス（レシーブ）から、トスへと続き、3打目にスパイクなどで相手側へ攻撃すること。



## リベロプレイヤー

守備専門のプレイヤーのこと。

## 「バレーボール」テスト対策ルールについて

### 公式ルール（6人制）

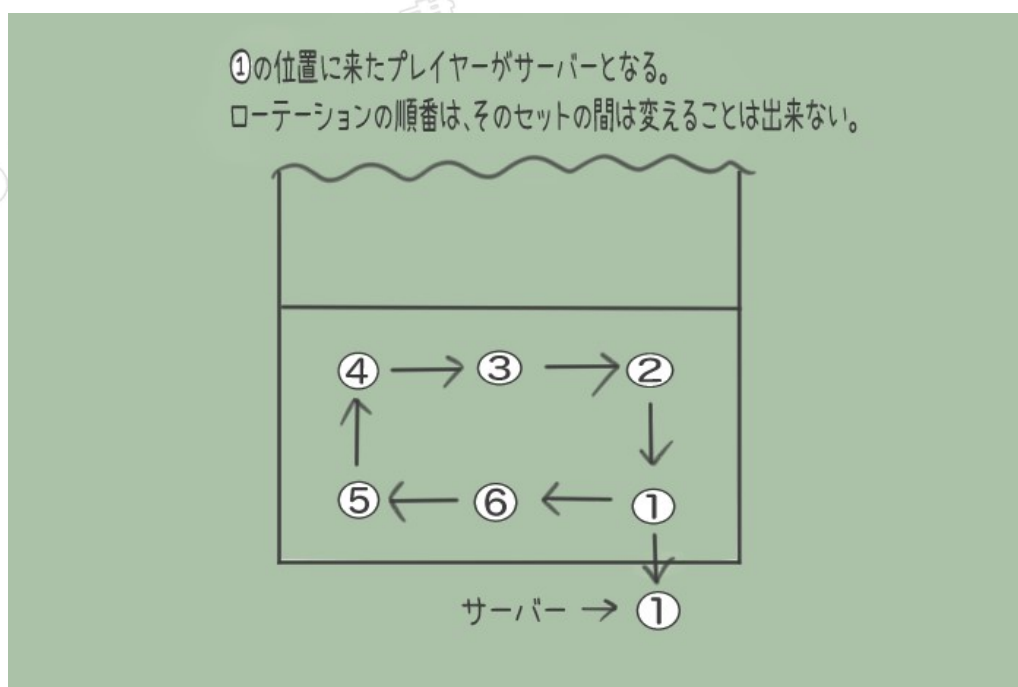
#### チーム

1チームのプレイヤーは6人。  
交代プレイヤーは6人まで。  
リベロプレイヤーの登録は2人まで。

#### ローテーション

新たにサービスする権利を得たとき、各プレイヤーは時計回りにポジションを1つずつ移動しなければならない。

順番を間違えたときは、後で説明する反則「サービスフォルト」になるよ！



## 得点

ラリーに勝つ（相手チームのコートにボールが落ちたり、相手側が打ち込んだボールがアウトになったりすること）、相手チームが反則をした場合に1点を得点する。

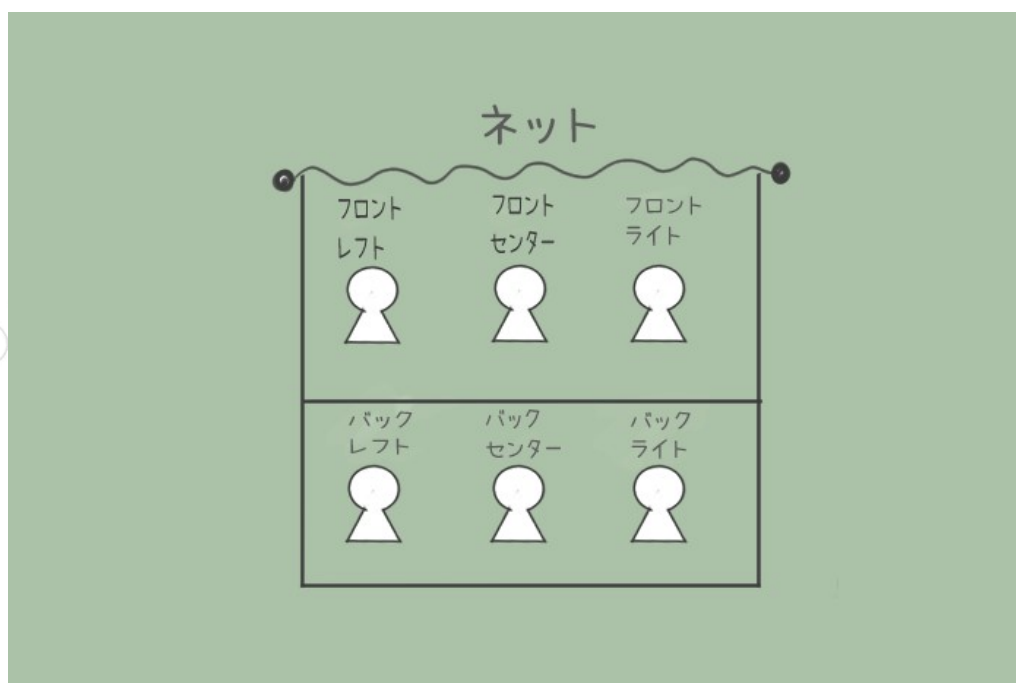
## 勝敗

各セットは、相手チームに対して2点以上の差をつけたうえで先に25点を得点したチームの勝ちになる。

なので、例えば24点对24点になった場合は、片方のチームが2点リードするまでゲームが続けられる。

## バレーボールのポジション名

ポジションは「フロントレフト（左前）」・「フロントセンター（前方真ん中）」・「フロントライト（右前）」・「バックレフト（左後ろ）」・「バックセンター（後方真ん中）」・「バックライト（右後ろ）」の6つ。



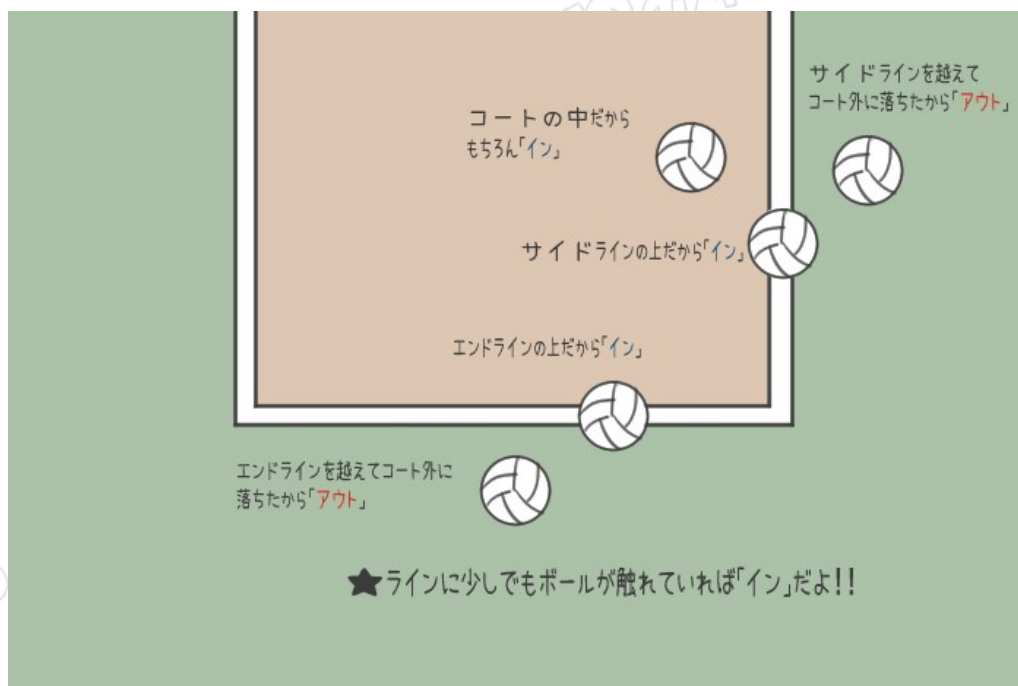
## ボールインとボールアウト

相手コートへボールを打ち込んだときに、下の7つは「ボールアウト」となる。

1. アンテナにボールが触れる
2. アンテナの外をボールが通る
3. ボールがサイドバンドの外側のネットに触れる
4. ボールが支柱に触れる
5. ボールがネットの下を通る
6. コート外の床にボールが触れる
7. コート外のものにボールが触れる

ライン付近のインとアウトについて

ラインに、少しでもボールが触れていれば「ボールイン」となる。



## 「バレーボール」テスト対策技の名前について

### オーバーハンドパス

主に高い位置にきたボールをパスするときに使われる。

### アンダーハンドパス

主に低い位置にきたボールをパスするときに使われる。

### アンダーハンドサービス

相手コートにボールを打ち入れてプレイを始めるときに使われる。

### オープントスのスパイク

相手コートに強いボールを打ち込んで得点するために使われる。

## 「バレーボール」テスト対策反則について

### サービスに関する反則

#### サービスフォルト

サービスしたボールが「ボールアウト」になること。

他にもネットを越す前に味方プレイヤーの身体にボールが触れたり、審判がサービス開始の笛を吹いた後8秒以内にサービスしなかったとき、サービスするためにボールをトスしたあと、打たなかったとき。

サービスの順番を間違えたとき。



## フットフォールト

サービスの時に、エンドラインを踏んだり、踏み越したとき。  
サービスの時に、サービスラインや、サイドラインの仮想延長線を踏み越した時。  
こっちは「踏むだけ」は大丈夫なのがポイント！  
サービスを打ったあとは、どこに着地してもOKなので注意！

## ポジショナルフォールト

サービスをするとき、他の味方プレイヤーが自分のポジションとして正しい位置にいない時。（前と後ろが入れ替わっていたり、右と左が入れ替わっていたり・・・ということ）

## パスに関する反則

### キャッチ

つまり、ボールをキャッチしてしまうこと。  
ボールを手のひらで受け止めて明らかに静止させてしまったり、レシーブの時に手のひらでボールを持ち上げるなど、明瞭（ハッキリとわかりやすく）に打たないこと。

### ダブルコンタクト

ひとりのプレイヤーが明らかに、連続して2回ボールにタッチしたり、ボールが体の2ヶ所以上に触れること。※細かい例外があるけれど、定期テスト対策として細かすぎるので、省略するよ。

### フォアヒット

片方のチームが、ボールを相手コートに返すまでに、4回ボールに触れること。  
ブロックは1回と数えないので注意！※これも細かい例外があるけれど、省略するよ。



## ネットプレイに関する反則

### タッチネット

ボールをプレイする動作（踏み切りして、ボールをヒットして、着地するまで）中に両アンテナの間のネットや、白帯、白帯より上のアンテナに触れること。

### オーバーネット

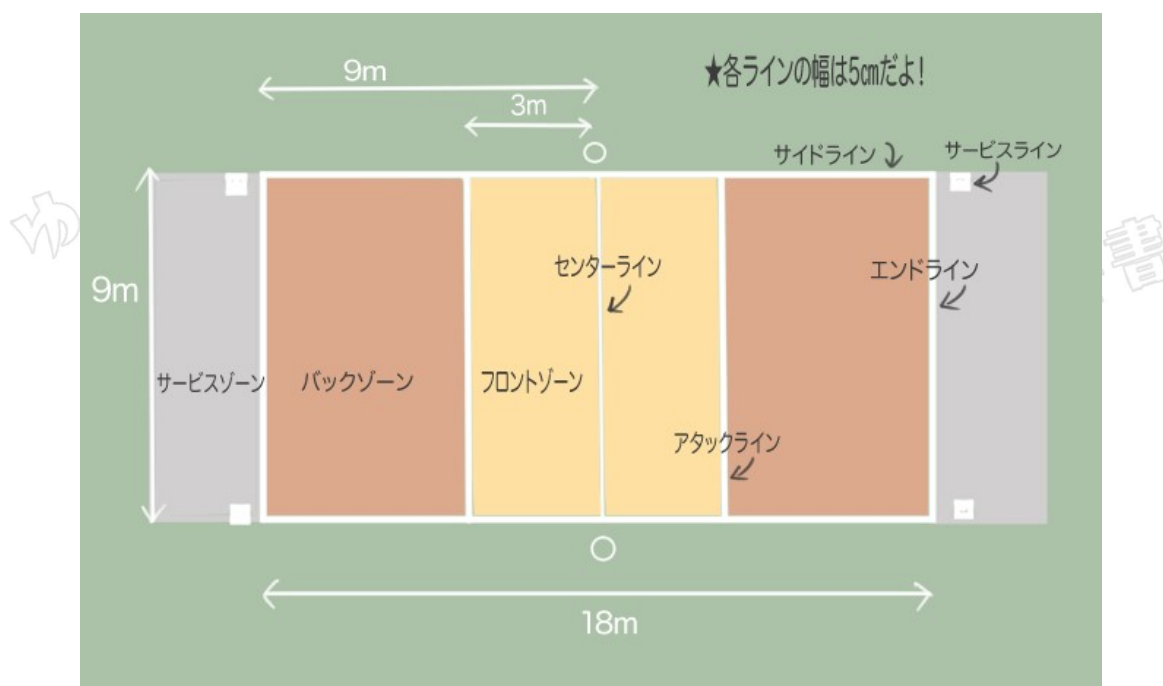
相手コート上にあるボールに、ネットを越えて触れたとき。ブロックはOK。

## 「バレーボール」テスト対策球技場について

### ゾーンの名前と、ラインの長さについて

バレーボールの競技場には、各ゾーンに名前がついているので覚えよう。

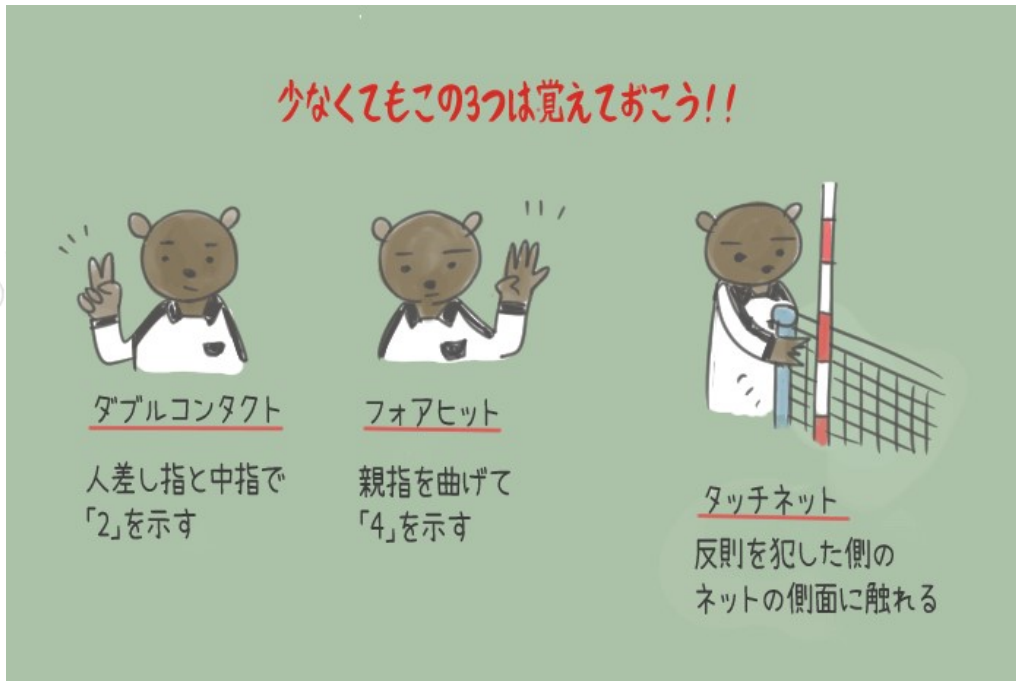
また、ラインの長さもテストに出ることがあるので、これもしっかり覚えておこう！





## 「バレーボール」テスト対策審判の合図について

審判の合図はたくさんあるけれど、テストに出る可能性が高いものを紹介するので、しっかり覚えておこう！



## 「バレーボール」テスト対策まとめ

### まとめ

- 1895年に、アメリカのW・Gモルガンによって考案された
- ボールをノーバウンドで打ち返す「volley」が名前のもとになっている  
日本語では「排球」と呼ぶ
- ビーチバレー・ソフトバレーボールはバレーボールが元になった新しいスポーツ
- 基本用語、技の名前、ポジションの名前、反則の名前などは全て覚えよう！
- ボールアウトになるかどうか、フットフォールになるかどうかの条件をしっかりと覚えよう！
- 球技場のゾーンの名前、ラインの長さなどを覚えよう！
- 審判の合図を覚えよう！

