

# かんたん! シットティング バレーボール ガイド



公益財団法人  
日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014  
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6  
ユニゾ水天宮ビル3階

[TEL] 03-5939-7021

[FAX] 03-5641-1213

[HP] <http://www.jsad.or.jp/>

[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2018年1月 発行

● 障がい者スポーツの情報や動画は  
日本障がい者スポーツ協会HPへ



● 最新情報を随時更新中!  
日本障がい者スポーツ協会FBへ










# シッティングバレーボールとは?

下肢などに障がいのある選手が座ってプレーするバレーボール。でん部が床についたまま競技を行います。スピード感あふれるラリーやコンビネーションを駆使した戦略的な戦い方が魅力のスポーツです。



オランダで生まれたシッティングバレーボールは、パラリンピックにおいて同国で行われた1980年アーネム大会で正式競技となりました。競技名の通り座った状態(シッティング)で行われるバレーボールですが、その特性から進化を遂げていて、床面ギリギリのレシーブや、ジャンプしないからこそ可能なスピーディーな攻撃などが見どころです。

## CONTENTS

 競技の概要	3
 使用するコート	5
 クラス分けとチーム編成	7
 主なルール	9
 ここに注目しよう!	12
<b>COLUMN</b>	
● 障がいの有無に関係なく楽しめるスポーツ	8
● もっとシッティングバレーボールを知りたい!	14

### 日本障がい者スポーツ協会公式YouTube

ジャパンパラをはじめ障がい者スポーツ動画が充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

### 一般社団法人日本パラバレーボール協会

シッティングバレーボールの最新情報はコチラ



<http://www.jsva.info/>

# 競技の概要

シッティングバレーボールは国際障がい者バレーボール連盟(WPV)が定める規則に準じて行われます。

6人制バレーボールとほとんど同じルールですが、常に床にでん部をつけた状態でプレーするため、ネットの高さやコート広さなどが変更されています。

また障がいの程度によって有利不利が出ないようにクラス分けが行われ、それを踏まえてチームのメンバーを構成します。



## 試合の進行

6人制バレーボールと同様、ラリーポイント制が採用されていて、1セット25ポイント先取の5セットマッチで勝敗が決まります(第5セットのみ15点先取)。

### ラリーポイント制とは?

サーブ権に関係なく、コートの有効エリアに打ち込んだり、ミスや反則を犯さなかったチームに得点が入ります。

#### 例①

	第1セット	第2セット	第3セット	第4セット	第5セット	獲得セット数
Aチーム	13	17	15	—	—	0
Bチーム	25	25	25	—	—	3

3セットを先に獲得した時点でそのチームの勝利となり、第4、第5セットは行われません

#### 例②

	第1セット	第2セット	第3セット	第4セット	第5セット	獲得セット数
Aチーム	25	29	17	25	15	3
Bチーム	18	31	25	10	9	2

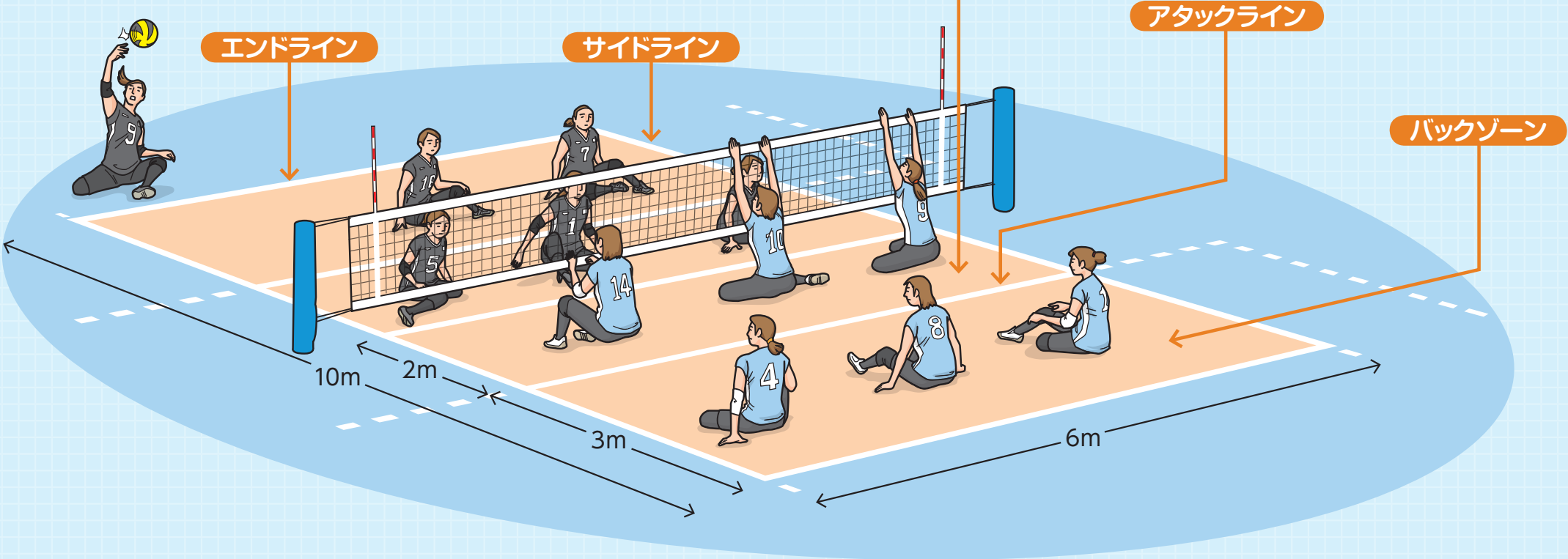
第1～4セットは25ポイント先取ですが、24-24になって以降は2点差がつくまでそのセットは続きます

第5セットのみ15ポイント先取となります



# 使用するコート

シットイングバレーボールのコートは6人制バレーボールよりも小さく設定されていて、ネットも座った状態でスパイクが打てる高さになっています。



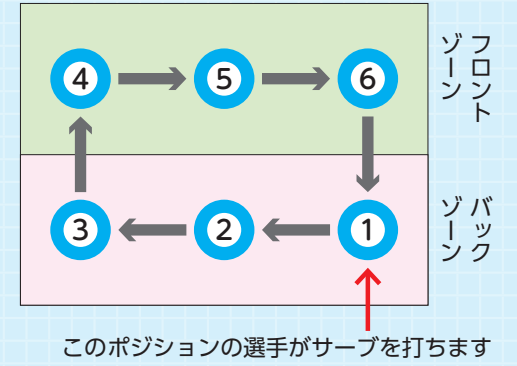
## ネットの高さ

ネットの高さは男女で異なり、男子は1.15m、女子は1.05mとなっています。



## フロントゾーンとバックゾーン

ネット側をフロントゾーン、その後方をバックゾーンと呼びます。バックゾーンにいる選手は、フロントゾーンでの行動を制限されます。試合中はサーブ権を得るたびに、選手たちは時計回りにポジションをローテーションしていきます。サーブ権がある場合、サーブを打つのは右後方 (①の位置) の選手になります。




# クラス分けとチーム編成

パラリンピックなどの国際大会では、下肢などに障がいのある選手がプレーしますが、障がいの程度が軽い選手も重い選手もいます。障がいの程度によって有利不利がでないよう、まずは選手それぞれの障がいに応じてクラス分けが行われ、その上でチームを編成します。

## クラス分け

シットイングバレーボールでは障がいが軽度の選手とそれよりも重い選手の2つクラスに分かれます。

クラス	詳細
SVI	 重い 四肢切断など、中～重程度の障がい
SVII	人工関節や軽度の機能障がい 軽い



障がいの軽いSVIIクラスの選手



ひざ下切断の選手などはSVIクラス



腕の障がいの選手が出場することも

## チーム編成

1チームは12名の選手で構成され、そのうち6名がコートの上で戦います。障がいの軽いSVIIクラスの選手は12名中最大2名のみで、コートに入ってプレーできるのはそのうち1名となります(残りはSVIクラスの選手で構成します)。



さまざまな障がいの程度の選手でチームを構成します

## COLUMN

### 障がいの有無に関係なく楽しめるスポーツ

パラリンピックなどの国際大会に出場するためには、クラス分けを受けて障がいの有無とその程度を判定されなければなりません。しかし日本においては、障がいの有無に関係なく誰でも楽しめるスポーツとして普及しています。そこで日本国内では、障がいのある選手と健常者がチームを組んで出場できる大会や、健常者だけでチームを組んで出場することができる大会もあります。詳しい大会の情報はP14や一般社団法人日本パラバレーボール協会のホームページをご参照ください。





# 主なルール

シッティングバレーボールのルールは6人制バレーボールとほとんど同じです。その中でも基本的なルールとシッティングバレーボールならではのルールをご紹介します。

## 基本的なルール

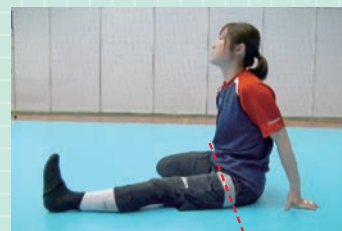
以下のような6人制バレーボールでも見られるルールはシッティングバレーボールでも適用されます。反則を犯してしまうと相手チームにポイントが加算されます。

反則	内容
フォアヒット	相手チームにボールを返すまでに、ブロックを除いて4回以上ボールに触れた場合
ダブルコンタクト (ドリブル)	ブロック以外で1名の選手が2回連続でボールに触れた場合
タッチネット	ネット上部の白帯に触れた場合(ネット部分は触れてもOK)
アウトオブバウンズ	相手コートにボールを返す際、アンテナに当たったり外側を通過した場合
オーバーネット	相手チームの空間内にあるボールに触れた場合(ブロックの場合は反則ではありません)
ホールディング	ボールを持った(一定時間以上触り続ける)場合
アウトオブポジション	サーブを打つ時点で各選手のポジションやローテーションに不備があった場合
ラインクロス	決められたラインをおしりで踏んでプレーした場合

## シッティングバレーボール特有のルール

### 「でん部」の定義とは?

シッティングバレーボールにおいて、選手の位置は「でん部(おしり)」の位置で決まり、脚の付け根から上がでん部とみなされます。サーブやバックアタックのときは各ラインをおしりが踏まないように注意しなければなりません。右写真はサーブを打つシーンですが、脚はコート内に入っているもののおしりがエンドラインを踏んでいないため、反則になりません。



ここから上がでん部 ▲



エンドライン ▶

### でん部を床から離すと「リフティング」(反則)

ファーストレシーブ以外は、でん部が浮くと「リフティング」の反則になります(床からでん部を離す程度は審判が判断します)。



### スパイク

勢いをつけて強烈なスパイクを打ちますが、勢い余ってでん部を浮かしてしまうと反則になります。



### ブロック

ネット際の攻防ではとにかく高さが重要。少しでも高さを出すために腰を浮かしたくなるのですが、それは反則となるのでグッとこらえて腕を伸ばします。



### レシーブ

レシーブの際は短時間であれば床からでん部を離してもOKですが、大きく床からでん部を離してしまうとリフティングの反則になります。

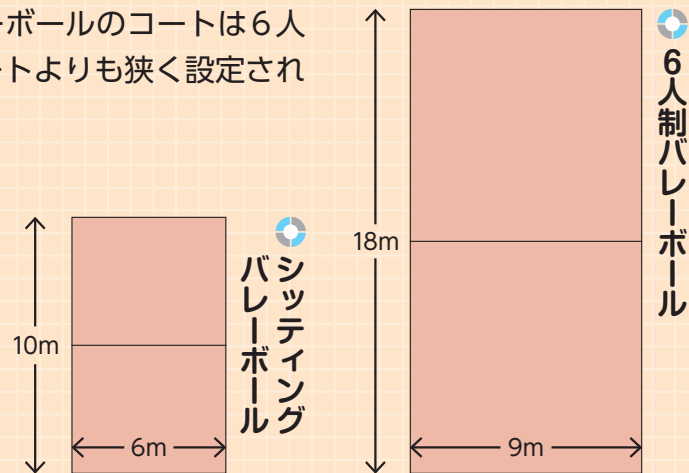
## ここに注目しよう!

シットイングバレーボールを観戦する際に、注目すべき見どころをご紹介します。

### コートが狭いことで激しさを増す攻防

シットイングバレーボールのコートは6人制バレーボールのコートよりも狭く設定されています。

シットイングバレーボールの面積は半分以上!



### サーブをブロックしてもOK



シットイングバレーボールではサーブをそのままブロックすることが認められています。

コートが小さく選手同士の距離が近いので、ボールが飛んでくるまでの時間が非常に短く、スピード感のあるラリーになります。全員で拾い、全員でつなぎ、全員で攻める。各チームが一体となって戦う姿は必見です。



各選手の役割分担はあるものの、全員が全員をフォローしながら戦います



選手間の距離だけでなく、気持ちの距離も近くなるチームスポーツです!



## 🌀 床面ギリギリでとにかく拾う!

選手たちは床に座った状態でプレーします。そのため、立っていたら落ちてしまうような床面ギリギリのボールを拾ってつなげることができます。ボールが落ちそうでなかなか落ちない緊迫したラリーは、手に汗握る興奮のシーンです。



## 🌀 手も使った“フットワーク”

選手たちがおしりを床に着けたまま移動する際には、足だけでなく手も使います。これは、足だけで床を蹴って移動するよりも、手も使って移動したほうが速いからです。選手たちは残された身体の機能を余すことなく使い、それぞれが独自の動きでプレーをします。手を使った移動はこの競技ならではのテクニックです。

床に手をつけてすばやくボールの下に入るように準備をします



サーブが打たれた瞬間、各選手が素早く動き出してポジショニングします

## もっとシッティングバレーボールを知りたい!

### 🌀 日本シッティングバレーボール選手権大会

毎年12月に開催されるクラブチームの日本一を決める大会。男女それぞれで優勝を争いますが、日本国内の大会では男子チームに女子選手が混ざってプレーすることができます。



また健常者と障がい者の混合チームでの参加も認められていますが、その場合は障がい者1名が必ずコート内でプレーすることが必要になります。

### 🌀 シッティングバレーボール全国親善交流大会in白馬

毎年夏季に長野県北安曇郡白馬村で行われている親善交流大会です。この大会も男女別に優勝を争いますが、大きな特徴は健常者のみのチームでの参加も認められている点です。



### 🌀 その他大会

東日本シッティングバレーボール選手権大会と西日本シッティングバレーボール選手権大会も毎年開催されています。