令和７年度

第３６回　浜松市民
レクリエーション・スポーツ大会

種目別競技規則

※　この競技規則は、決勝大会の競技規則を基本に作成しています。区大会等では
それぞれの実情にあわせて、大会の目的に沿うかたちでの運用をお願いします。

P1～P4　　『スーパードッジ』

P5～P12　　『ビーチボール』

浜松アリーナ

網掛けの部分は本年度審判講習会での確認事項。

スーパードッジ競技規則 HAMAMATSU（R7年度）

1. 競技場、用具

① スーパードッジの試合は、**図 1** で示している大きさのコートで行われる。

② ボールは**ケンコウソフティ 210** を使用する。

③ 頭にハチマキを巻く。首に巻くのは禁止。（主催者で準備）

④ 監督、コーチはゼッケンをつける。（大会要項Ｐ４参照）

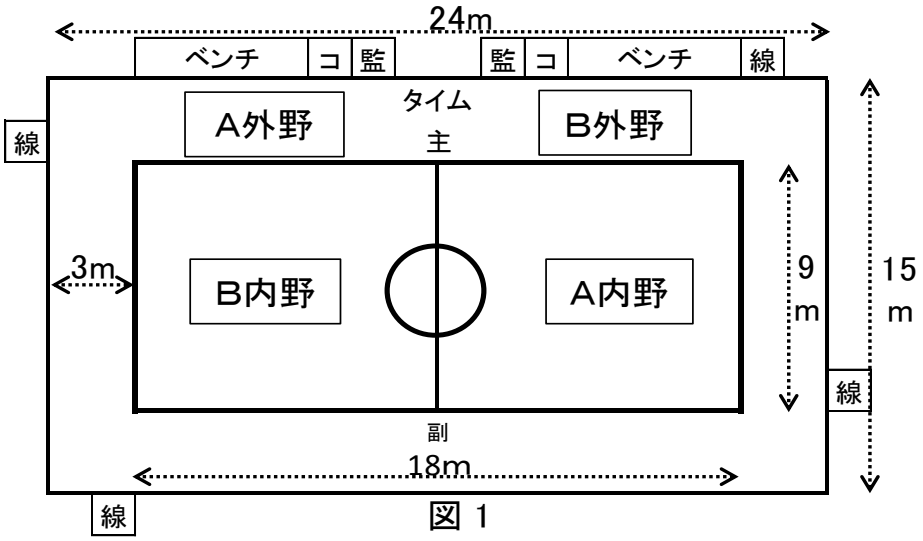


図 1

2. チーム

チームの構成及び交替競技者

- チームは監督、コーチ各１名と選手（小学生）14 名を登録できる。（交替不可）
- 試合は小学生 10 名が常時コート内でプレーする。
- 内野 7 名、外野 3 名を先発基本フォーメーションとする。
- 選手の交替は 1 セット 1 回 2 人まで、ボールの権利がある時に行える。
  （但し、ボールデッドの時）
- 交替した選手は前の選手の権利を受け継ぐ。

3. 競　技

① ゲーム

- 競技はチーム対抗形式で行う。
- 競技はすべて審判の笛によって始まり、審判の笛によって終わる。
- 試合は時間制。競技時間は 7 分間とする。（ランニングタイムで計測するが、選手交代時と作戦タイムは競技時間に含めない）
- センターマークでのジャンプボールによって試合開始。そのボールをプレーヤーが捕球し主審が競技者の準備が整ったことを確認後、主審の笛の合図で競技スタートとする。

※ タイムキーパーは試合時間の計測を開始、また、試合終了 10 秒前を主審に伝える。

・ プレーの再開は、すべて内野ボールからとする。

『競技の手順』

①あいさつ	センターラインをはさんで両チームの選手が握手であいさつ
↓	
②コート決定	ジャンケンで自陣のコートを決定する
↓	
③プレーヤー配置	内外野に分かれ、選手が位置につく
↓	
④ゴーファイト	ジャンプボール後　主審の笛でプレイ開始
↓	
⑤試合	7分間の時間制で試合を行う。
↓	
⑥ゲームセット	審判の「ゲームセット」の宣告でゲーム終了　勝敗を決定する

② 勝敗の決定

・ 時間内に相手チームの選手全員をヒットすれば、そのチームの勝利。
（これをノックアウトゲームと呼ぶ）

・ 全員ヒットできなかった場合、ヒット数の多いチームが勝ち。
（ハチマキの数を数える）

・ ヒットされていない選手の数が同じ場合は、予選リーグでは、引き分けとする。

・ 決勝トーナメントで、ヒット数が同じ場合は、1 分刻みの延長戦を行い、勝敗を決定する。
延長戦以降は、いったんスタート時の人数に戻しジャンプボールで競技を開始する。

③ 作戦タイム

・ 1 セットに 1 回だけ監督が審判に要求することができる。（30 秒以内）

④ ヒットについて

・ 「ヒット」とは相手選手の身体に当てたボールが床に着いた状況をさす。（当てられた選手の味方選手も含める）また、首から下なら体のどの部分にボールを当ててもよい。

・ 捕球とは、一時的ではなく、完全にボールをキャッチした状態をいう。

・ ヒットの対象になるのは、内野の選手のみ。ヒットされた内野手は、ハチマキをとり、素早く外野へ出る

・ 試合スタート時の外野 3 選手はヒットされた内野選手と交代しなければならない。

・ ワンバウンドで当たった場合はヒットにならない。

≪ヒット・ダブルヒット≫

・ 捕球できず、当てられてボールが床についた場合、ヒット。

・ 1 人目が当てられた後、味方内野がコート内におり、かつノーバウンドで捕球した場合は、2 人ともセーフ。

・ 1 人目が当てられた後、捕球しようとした味方内野がコート内におり、かつノーバウンドでキャッチできなかった場合（2 人目も当たってしまった場合）は、2 人ともヒット。

・１人目が当てられた後、味方外野または相手チームの外野や内野が、ノーバウンドで捕球した場合、1人目はヒット。（2人目が味方内野ではないので無効）
・１人目が当てられた後、捕球しようとした味方内野が、ラインクロスしてノーバウンドでキャッチした場合１人目はヒット、2人目はセーフ。…☆
・１人目が当てられた後、捕球しようとした味方内野が、ラインクロスでボールに触れてキャッチできなかった場合（2人目も当たってしまった場合）は、2人ともヒット。…☆

※☆の場合、ヒットされたチームの内野ボールで再開する。

⑤試合中の反則

・味方同士でのパス回しは連続4回までとし、5回目の投球はアタックでなければならない。それ以上ボールをパスすると、ボールの権利は相手チームへと移る。
・副審がパスの回数を数える。投球がパスかアタックかは主審の判断。
・プレー中、ラインを踏むか踏み超えた場合はラインクロスとなり、相手の内野ボールとなる。投球動作後にラインを踏むか踏み超えた場合もラインクロスとなり、相手をヒットしてもそのプレーは無効とする。
・ボールをキックした場合は反則。転がっているボールを足で止めるのは良い。
・首から上の部位にボールを当てた場合は反則となり、相手の内野ボールとなる。ただし、ヒットを避けるため故意に頭を出して当りに行った場合は、ゲーム全体で1回目は警告、2回目以降はヒット扱いとする。
・ドリブルはゲーム全体で1回目は警告、2回目以降は反則とし、相手側の内野ボールから再開する。

⑥ゲームの終了

主審は、タイムキーパーから時間の終了を告げられた後、ボールを保持している、キャッチする、ヒットされる等でボールが止まった時点で終了を宣言する。（投球動作に入っている場合はボールは動いていると判断する）

4. その他

※《遅延行為》選手の遅延行為を禁止する。
・ボールを持った選手がボールを投げようとしない。（5秒以上持っていて投げない）
・5秒以上のボールの保持はタイムキーパーが主審に伝える。
・遅延行為の判断は主審が行い、副審・線審は主審にアドバイスできる。

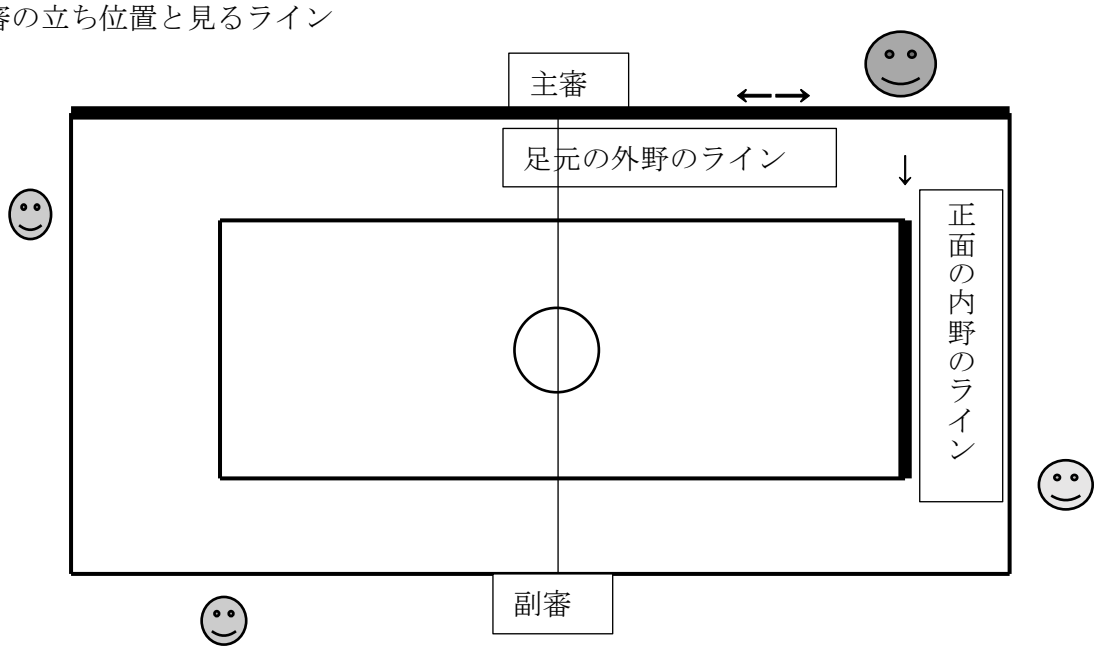
※外野の外ラインよりボールが外に出た場合、空中にあるボールが床に落ちる前に、外野内選手がキャッチできればそのまま続行できる。

※　内野から投げたボールが、外野を超えて出てしまった場合は次の対応とする。
・相手の内野を通過し外野を超えた場合、味方の外野がとり損ねたため相手ボールとする。
・相手の内野を通過せず外野を超えた場合、ボールデッドとなり相手ボールとする。

※手袋の着用は認めない。
※プレーに支障が出る場合は、主審の判断で時計をとめることができる。

※ 線審は１人が旗を挙げたら他の線審も旗を挙げて合図する。線審は自分が担当するラインのラインクロス等の反則を確実に見る。
自分が担当するラインとは、自分の足元に近い「外野のライン」および自分の正面の「内野のライン」の２本。

※　線審の立ち位置と見るライン



※ 線審はラインクロス等の反則があった場合、旗を挙げて合図する。一人の線審が合図をしたときは、他の線審も旗を振り主審に知らせる。
※ 競技場（フロアー）内は、監督・コーチ・選手のみ。
保護者等応援席は、観覧席最前列（１列目）を利用し、応援席は試合ごと入替制とする。
※ 試合コートは、年毎男女交代制とする。

ビーチボール競技規則 HAMAMATSU（R7年度）

1. コート・競技用具

・バドミントン（ダブルス）コートを使用する。
・支柱は、ビーチボール用又はバドミントン支柱を利用し、ネットの高さは、200cm。
・支柱の両端（外側）にアンテナを付ける。アンテナはネットの上に 80cm 以上、出るように取り付け、10cm 間隔に白と赤のしま模様を付ける。
・ボールは直径 27cm（±1cm）、重さ 70 g（±2 g）とする。

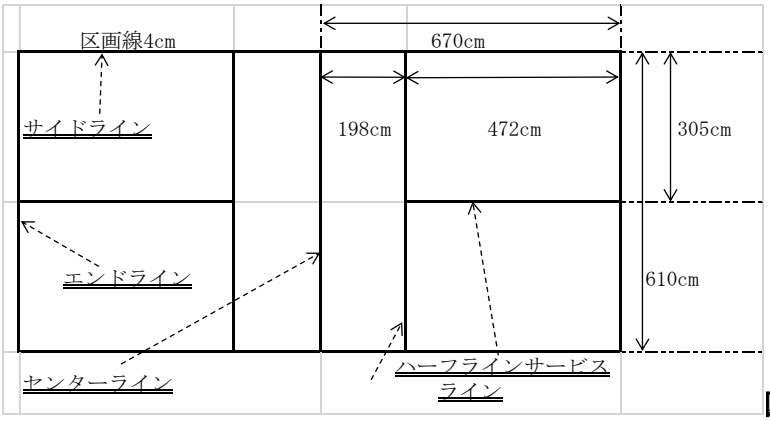


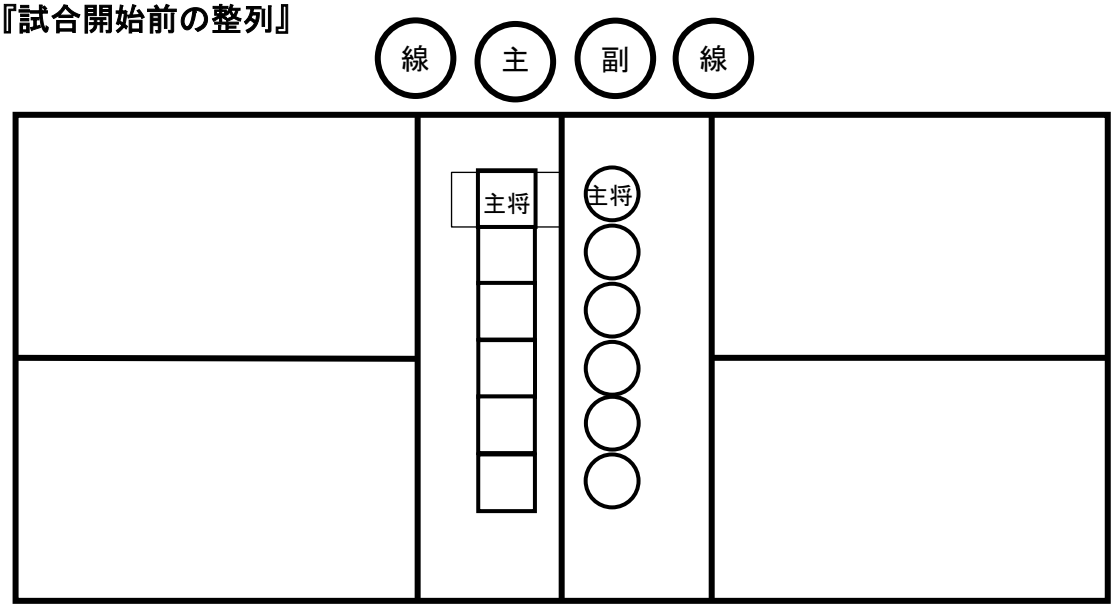
図 1

2. 主なルール

・登録は、1 チーム 6 名以内とする。
・出場メンバーは男性 2 名、女性 2 名を原則とする。
・1 試合（ゲーム）は、9 点先取のラリーポイント制、ジュースなしで行う。
・9点を獲得したチームをセットの勝者とし､2セット獲得したチームを試合の勝者とする。
・両チーム 1 セットずつ獲得した場合の第 3 セットについては、予選リーグがタイブレーク方式、決勝トーナメントは 9 点先取のラリーポイント制で実施する。

3. 競技の進め方

『試合開始前の整列』



① コート及びサーブ権

- 整列はネットを挟んで審判団側から主将を先頭に並び、主審の合図で挨拶、握手をして、主将のジャンケンでサーブ権とコート権を選ぶかを決める。一方のチームがサーブ権を取った場合は、相手チームにコート権があたえられる。
- コート権を得たチームは、どちらのコートで試合をするか主審に申し出る。コートの変更がある場合は、主審の合図で速やかに変更し、試合スタート位置に入る。（ネットを潜ってチェンジしてもよい）
- セットごとにコートは交換する。第2セット目の最初のサーブは、前セットでサーブ権を行使しなかったチームが行う。また、第3セット目のサーブ権は、ジャンケンで決定する。
- 第3セットの使用コートの選択権は、サーブ権がないチームにある。
- 副審は、サーブを行う際に守備側のサービスラインに位置し、サーブのイン・アウトを確認する。
- 1セット目が終了し2セットのコートチェンジの際、サブメンバーは選手の列に加わらない。

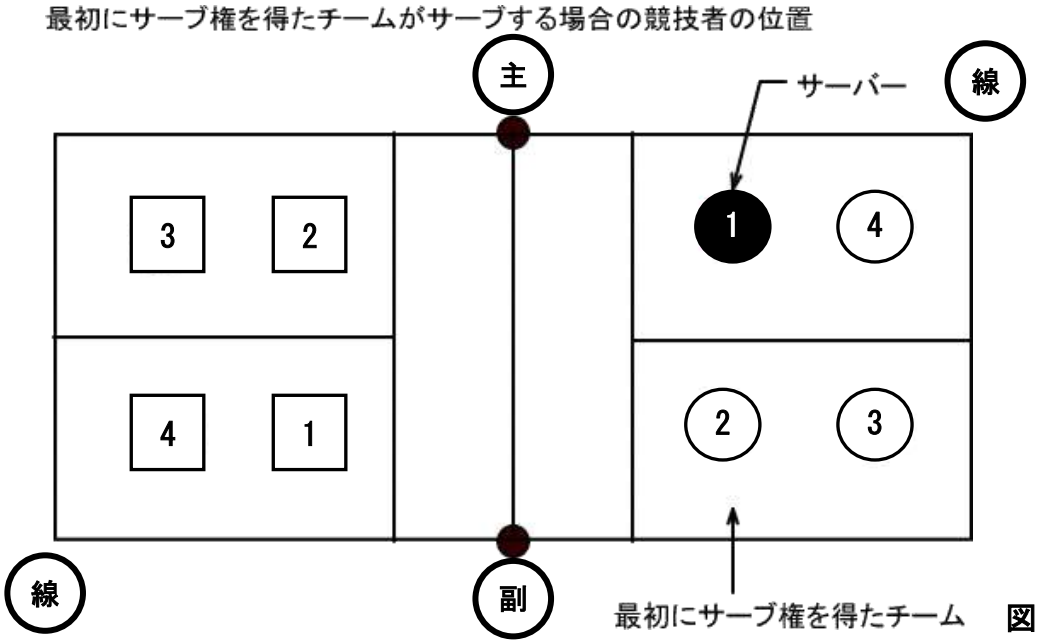


図 2

② セット開始時のプレーヤーの位置

- サーブのとき、2チームの選手は、おのおののコート内に2人ずつ2列に位置する。（プレイヤーの位置は、サービスラインより後方のコート内で基本田の字とする）
- サーブが行われた時点で、各プレーヤーは味方コートのどこに動いても良い。
- 選手はサーブを打つ瞬間には、コート内に入っていなければならない。選手がサイドライン、ハーフライン、エンドライン及びセンターラインを踏んだり、踏み越えていたりした場合は反則となる。
- ゼッケン番号にあわせて、図3のように並ぶ。したがって、ゼッケン番号①～④がスターティングメンバーになる。（男女関係なくポジションは自由）

《ポイント》

第1セットでサーブ権を得たチームがサーブをする時は、相手コート側の競技者の位置は、自分のチームと同じ位置にいます。

『試合開始時の選手配置』

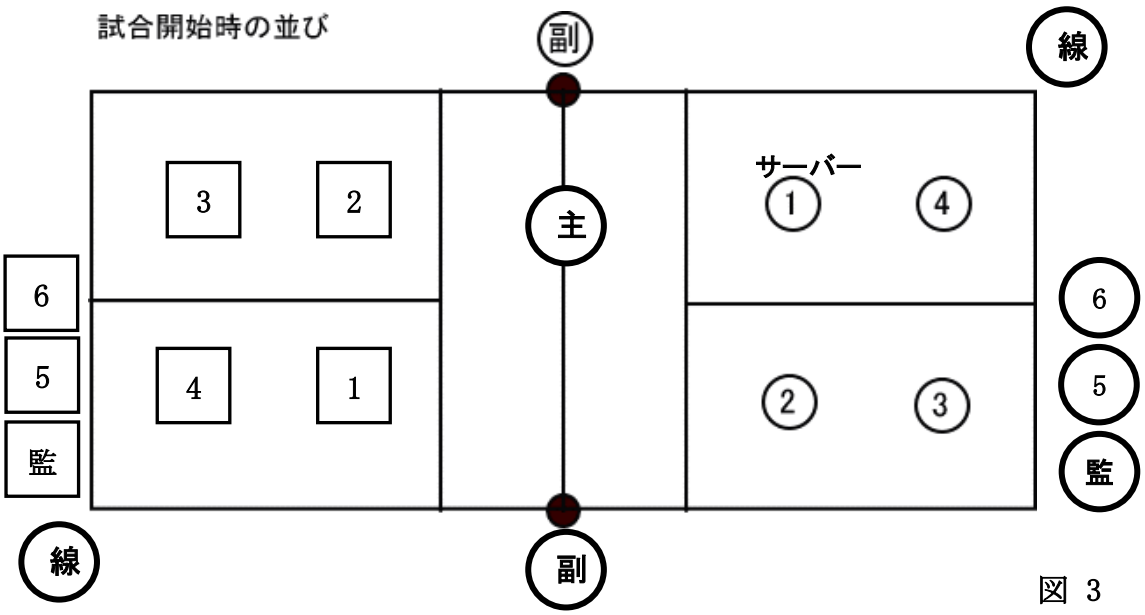


図 3

③ サーブ

・サーブは１本。前衛右の位置にあるプレーヤーがアンダーサーブで行う。
・サーブは、サーブ開始の笛後 5 秒以内に行う。サーブ時サーバーは、ネットに身体及び両足を並行に位置する。サーバー以外の選手の姿勢はこの限りではない。
・前方へ一歩の踏み出した範囲内でサーブを行わなければならない。サーブの瞬間、サーバーの両足の一部は床面にあること。

※ サーブの反則

イ）後方への踏み出し
ロ）ジャンピングサーブ（足の一部が床から離れる）
ハ）ランニングサーブ（前方へ２歩以上踏み出す）
ニ）サーブトスの高さが（ボールの下面が）サーバーの肩より上になる。
ホ）トスボールに回転をかける。
ヘ）主審の笛が鳴った後、サーブ前にボールを下に落とす。
ト）サーブ側、レシーブ側とも、サーブを打つまでに足を動かす。
チ）主審の笛後５秒以内にプレー(サーブ)を始めなかった場合。
　ト）のレシーブ側はレシーブ側の反則となり、サーブ側の得点となる

主審による警告

リ）サイドサーブ（体側からボール１個分以上離れる）
ヌ）足を斜めに構えた状態からサーブを打とうとする。
　リ）、ヌ）での主審の警告は、１試合１回（両チーム含めて）。２回目からは反則となる。

・主審の笛前にサーブを行った場合、そのサーブは取り消され改めてやり直す。
・サービスは、そのチームが主審によってサイドアウトを宣告されるまで、同一サーバーによって続行する。
・レシーブ側は、サーブしてきたボールをアタックなどで攻撃してはいけない。ただし、レシーブしたボールが 1 打目で返った場合は例外とする。

・次のときは、サーブミスとなる（相手にサーブ権が移行、得点が入る）。
　イ）サーブを空振りした場合。

ロ）ボールがネットにふれた場合。
ハ）ボールがアンテナ及びポールに触れた場合、又はアンテナ間を通過しない場合。
アンテナの上空をボールが通過した場合、アンテナに当たった場合と同様にアウト・オブ・バウンズとなる。
ニ）サーブインゾーン内にボールが落ちない場合。
ホ）サーブの打ち方に違反があった場合（ジャンピングサーブ、ランニングサーブ、サイドサーブなど）

【サーブミス図解】

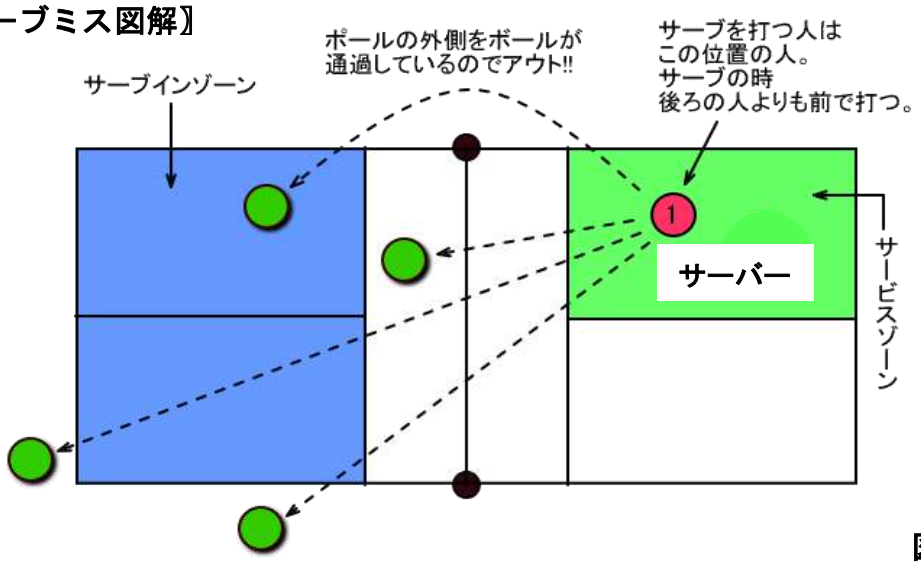


図 4

④ ローテーション

・サーブ権を得たチームは、直ちに時計回りで 1 つずつ移動する。
・第 1 セットでサーブ権を得なかったチームがサーブをする時は、相手コート側の競技者の位置は、自分のチームと 1 つずつ、ずれた位置にいる。

「ローテーション間違いの罰則」
- サーブ側の間違い
  1点減点し、サーブ権が移動。（0点の場合は減点なし。）
- レシーブ側の間違い
  1点減点。（相手チームに、得点加算はなし。）
- 間違いが、どちらのチームかわからない時は、サーブ権のあるチームにあわせて、レシーブ側の位置をなおす。減点なし。

「2 セット目以降のサーブの順番」

・次のセットの競技者の位置は、前のセットの終了時の位置とする。
・セット終了時の整列はネットに向かって右前の位置にいた人を先頭に並ぶ。

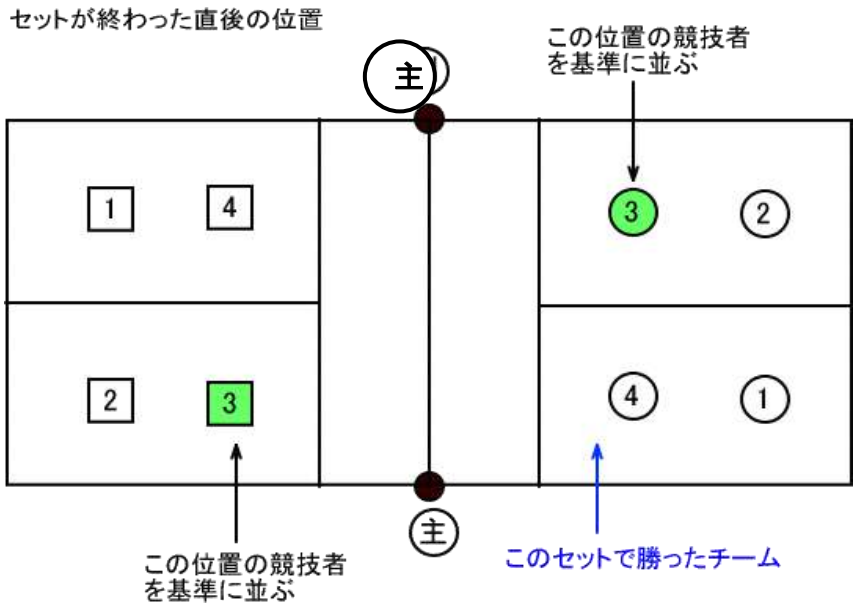

セットが終わった直後の位置
この位置の競技者
を基準に並ぶ
主
1
4
3
2
2
3
4
1
主
この位置の競技者
を基準に並ぶ
このセットで勝ったチーム

図 5

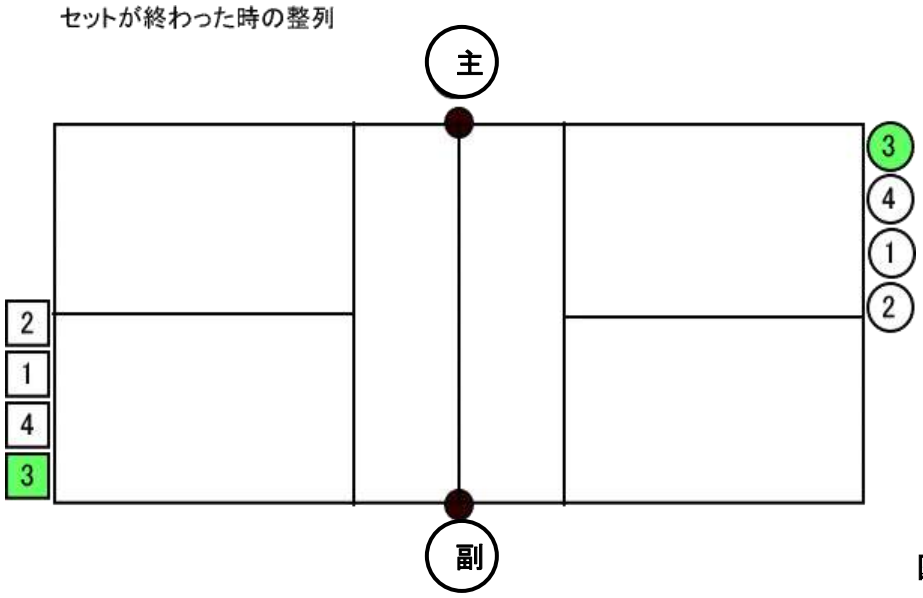

セットが終わった時の整列
主
3
4
1
2
2
1
4
3
副

図 6

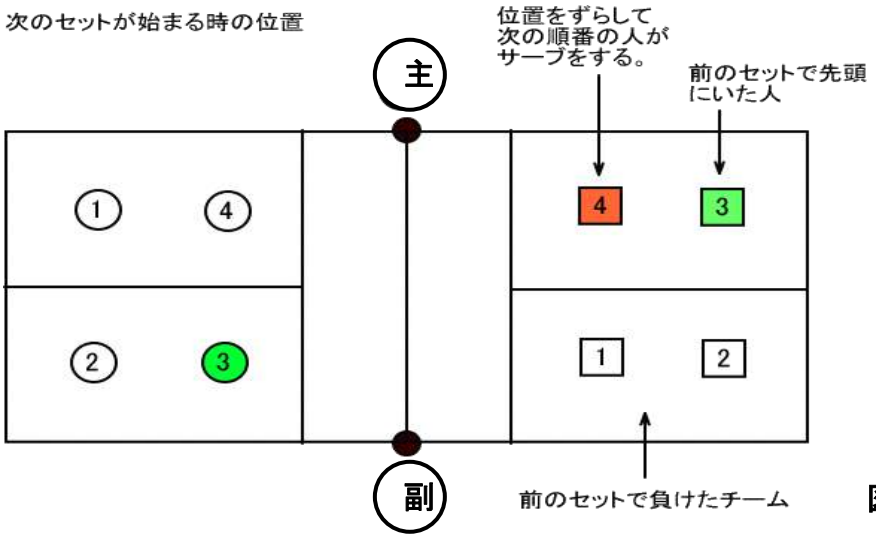


図 7

⑤ メンバーチェンジ

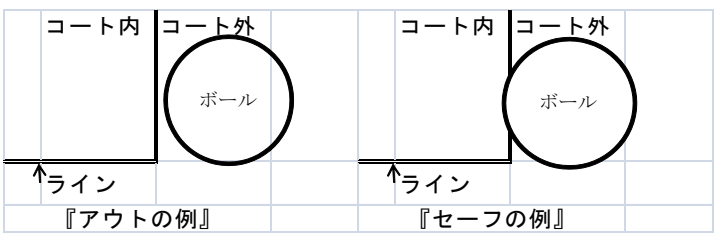
・メンバーチェンジは監督又は主将が、主審に申し出れば 1 セット内に 2 回まで自由に交代できる。ただし、5 人のチームの場合は 1 回である。
・一度交代した選手はそのセット内では交代できない。
・サーブ続行中のサーバーの交代はできない。ただし、負傷等によりサーブの続行が不可能と主審が判断した場合はこの限りではない。
・2 セット目の始めにメンバーチェンジをする場合は、1 セット目の最終選手がコートに入り、守備位置について主審の確認が終わってから、交代を主審に申し出る。
・交替する選手は、交替した選手のポジションに入らなければならない。（サーブの順番を変更してはいけない。）
・競技者が負傷した場合は、すみやかに交替しなければならないが、そのセットで交替回数が終わっていると交替ができず、そのセットは負けとなる。

⑥ タイムアウト

・各チームは監督が主審に申し出ればセットごとに 1 回のタイムアウトができ、30 秒以内とする。各セット間の競技停止時間は 1 分間とする。
・靴ひもの締めなおし、競技者が負傷した場合のタイムアウトは審判タイムとなるので、
・チームのタイムアウトの回数にはかぞえない。
・タイムアウト中プレーヤーはコートを離れたり、コート外の人と話しをすることは許されない。監督の助言を受けることはできる。監督はコート内には入れない。

⑦ アウト・オブ・バウンズ

・ボールがコート外の床面、物体に触れたとき。ただし、ボールの一部が想像延長線上のラインに掛っていれば、アウト･オブ･バウンズにならない。



・アンテナの上空をボールが通過した場合、アンテナに当たった場合と同様にアウト・オブ・バウンズとなる。

⑧ ネット上のプレー

・相対する 2 人の競技者が同時にボールと触れた場合は、ボールが落下したチームの反対側のチームが最後に触れたものとする。したがって、ボールが入ったチームは 3 回プレーすることができる。
・相対する 2 人の競技者が同時に反則（ホールディング、タッチネット等）をした場合、ダブルファール（プレーのやり直し）になる。
・ブロックは、1 回のプレーとみなす。

⑨ タイブレーク

・タイブレークの開始スコアは 5 対 5 からとする。
・タイブレーク実施時のメンバーは、2 セット目のメンバーを引き継がなくてもよいが、男女比は変わらないものとする。
・タイブレーク開始のサーブ権は、ジャンケンで決定する。
・メンバーチェンジについては、2 セット目までと同様に取り扱う。

4. 反則

① オーバータイムス

・同一チーム、ボールを相手コートにかえす前に 4 回以上ボールをプレーしたとき。ただし、プレー中にボールがネットに触れたときは、5 回以上

② ホールディング

・ウエストより上の身体のどの部分で打っても良いが静止することなく跳ね返さなければならない。ボールを受け止めたり、ボールが体の一部で静止したとき。

③ フットボール

・ボールがウエスト（腰）よりも下に当たったとき。

④ ドリブル

・同一競技者が続けてボールに触れたとき。
※1 度触れた直後に、ボールがネットの触れた場合は、そのボールを同一競技者が触ってもドリブルにならない。
※ 身体の２ヶ所に同時に触れた場合は反則としない。静止状態（ホールディングは反則。）
※ 同じチームの 2 人以上の競技者が同時にボールに触れた場合は、1 回のプレーとし、どちらが続けてプレーしてもドリブルにはならない。

⑤ タッチネット

・競技者がネット及びポールに触れたとき。

⑥ オーバーネット

・手などがネット上をこえて、相手のコートにあるボールに触れたとき。

※ 打点が自コート内であって、そのあとの流れで超えた場合は反則にならない。

⑦ インターフェア

・ネットの下から、相手コートに体が出たとき。（センターラインは踏んでもかまわないが踏み越えてはいけない。）

5. 確認事項

・試合前の練習は相手チームと一緒に行う。（各チーム１本）
・セット間の水分補給は主審にその旨を伝えればよい。（タイムにはならない）
・捕球は、ウエスト（腰）から上の部分であれば、どこで打ってもかまわない。

上記以外の競技規則は、『日本ビーチボール協会ルールブック』に準ずる。