

4 人制ルール

基本的には6人制のルールで4人がプレーをすることを考えてください。

- ポジションに関する反則がなくフリーポジションである。
- 2人制のようなハンドリングの難しさがない。
- 両チームの得点合計が7の倍数ごとにコートスイッチがある。

以下の4人制競技規則を確認してください。

4 人制競技規則

1 チームの構成

1つのチームは、4人の選手と2人以内の交替選手で構成し、監督1名を置くことができる。

2 ネットの高さ

男子：2.43m 女子：2.24m

3 キャプテン

- ① 選手の1人はチームキャプテンである。
- ② 試合中、チームキャプテンは、コート上にいる間は、ゲームキャプテンとして行動する。コート上でプレーしない場合は、コート上でプレーしている他の選手をゲームキャプテンとして指名しなければならない。

4 監督

- ① 試合開始前、およびそれぞれのセット開始前にサービス順をスコアラーに伝えなければならない。
- ② タイムアウトと選手交代を要求することができる。
- ③ 試合中、選手交代と同様にベンチに座って、コート上の選手に指示を与えてもよい。

5 選手の服装

- ① 選手のユニフォームは、清潔で、デザインと色はチームにより統一されたものでなければならない。
- ② 選手は、ユニフォームは1番から99番までのナンバーをつけなければならない。それができない場合は、直接、腕に番号を書くこと。

6 試合形式

1 セットマッチの場合

最小限 2 点差をつけて 21 点を先取したチームがその試合の勝者となる。

20・20 の同点になった場合、試合はどちらかのチームが 2 点リードするまで続行する。

7 選手の交代

- ① チームは、1 セットにつき最大 4 回の選手交代が認められる。一度に複数の選手が交代できる。しかし、1 チームは、同じ試合中断中に連続して選手交代をすることは許されない。また、どちらのチームも相手チームに連続して要求することができる。この場合、試合の再開は必要ない。
- ② 試合開始時にコート上にいる選手は、交代によりコートを離れた後も、そのセット中に 1 回のみコートに戻ることができる。
- ③ 交替選手は、1 セットにつき 1 度だけ、コート上の 1 人の選手と交代して試合に参加することができる。その交替選手は、先に交代した選手とのみ再度交代することができる。
- ④ 交替選手は、試合再開の後、1 つのラリーが終了していなければ、再び交代してベンチに戻ることはできない。
- ⑤ 選手が負傷 / 病気した場合、正規の選手交代をする。しかし、それができないときは、例外的にどの交替選手とも代わることができる。

8 ボールをプレーすること

ヒットの特性：ボールは身体への接触が同時であれば、いくつかの箇所にあたっても反則ではない。

- ① ブロックのとき、ボールが 1 人あるいはそれ以上のブロッカーに連続（素早く連続的に）して触れても、それが 1 つの動作中であれば許される。
- ② チームにおける第 1 回目のプレーでは、そればオーバーハンドで指を用いたプレーであっても（強打されたボールでなくても）、ボールが身体の 2 ヶ所以上に連続して当たっても、1 つの動作中のものであれば許される。

9 サービス順

トスの後に監督またはチームキャプテンによって通告されたサービス順を守らなければならない。

10 アタックヒット

アタックヒット中のティッピングは、ボールへの接触が明瞭であり、つかんだり、投げたりしなければ許される。

11 ブロックのボールへの接触

ブロックへの接触は、チームの 1 回目のプレーとして数えられず、チームはその後、さらに 3 回のプレーができる。

12 タイムアウト

タイムアウトは、それぞれのチームともに、1 セットにつき 1 回（30 秒間）である。

13 コートスイッチ

1 セットマッチの場合

両チームの得点合計が 7 点の倍数ごとにコートスイッチをする。

14 審判について

第 1 試合（b1、d1、a1、c1）の審判割り当ては、第 3 試合の両チームで相談の上、よろしく願いいたします。それ以降の試合については、前試合の負けたチームが審判を行ってください。