

ソフトバレーボールとヘルスバレーボールの特徴 —ルールの相違に着目して—

西 野 明*

千葉大学・教育学部

The Research in Characteristic of the Soft Volleyball and Health Volleyball —Comparison of the Difference in Rule—

NISHINO Akira*

Faculty of Education, Chiba University, Japan

本研究では、平成23年度から小学校の学習指導要領に取り入れられたソフトバレーボールの特徴について理解を深めるために、同様な特徴をもつヘルスバレーボールとの比較から検討した。その結果、ボールの形状、接触回数、試合の勝者、サービスなどの項目において、ソフトバレーボールとヘルスバレーボールは異なることが明確になった。しかしながら、プレーに関するルールは類似している部分も多く、中学校から高等学校で実施される6人制バレーボールへつながる内容であった。今後は、学校現場でソフトボールを実践する際に、ヘルスバレーボールの特徴も取り入れながら練習や試合を工夫できれば、一つのボール運動（ネット型種目）として十分に学習することができると考えられる。

キーワード：ソフトバレーボール (Soft Volleyball), ヘルスバレーボール (Health Volleyball), ルール (Rule)

1. はじめに

現在、日本の学校現場におけるバレーボール実施については、小学校段階でソフトバレーボール、中学校及び高等学校段階で6人制バレーボールがネット型の種目として、学習指導要領に取り入れられている。6人制バレーボールは、1964年の東京オリンピックから正式に採用された種目であり、日本男女代表チームの活躍により、世間に認知・普及がなされ、学校現場でも実践されるようになっていく。その6人制バレーボールにつながる過程として、小学校段階でソフトバレーボールが導入されたのが平成23年の学習指導要領の内容であり、現在までボール運動のネット型の種目として継続されている。

ソフトバレーボールの始まりは、1988年に日本バレーボール協会の指導普及委員会が、これまでの6・9人制バレーボールに加えて、全世代に向けて実施可能な種目として考案した。当初は、生涯スポーツにつながるレクリエーションスポーツとして実践されてきた。その中で、ソフトバレーボールの内容、実施方法、ルールなどが継続的に変更・修正されてきた。実際の試合においては、主に家族単位や中・高齢者による実践が行われ、その後、1992年には小学生を対象とした正規のルール制定が行われた。このように、生涯スポーツの一つとして考案されたソフトバレーボールの普及・発展により、学校現場での教育的効果などが検討され、前述したように平成23年には小学校の学習指導要領（体育科のボール運動ネット型の種目）に正式に取り入れられて、学校現場でも体育の授業を中心に様々な工夫をしながら実践されている。

また、ソフトバレーボールに類似したヘルスバレーボールという競技がある。この種目も、年齢・性別に関係なく、誰でも楽しく・面白くできるスポーツとして、様々な場面で実施されてきている。特徴としては、柔らかい大きな楕円形のボールを使って実施され、ラリーが継続するという楽しさがある。競技として広く認知・普及させるきっかけとして、2010年に開催された千葉国民体育大会の公開競技として実施された。このように、徐々に競技会の開催を増やし、全国各地で実施されることでヘルスバレーボールの存在が広まってきている。本研究者は、バレーボール経験は長いですが、このヘルスバレーボールの存在を知ったのは10年ほど前になる。その時は、あまり興味・関心がなかったが、大学の授業や教員免許更新講習会などにおいて実践していく中で、その楽しさ・面白さを実感することができ、学校現場で実施されているソフトバレーボールとの関連を見出したいと考えようになった。

2. 目 的

そこで本研究は、ソフトバレーボールとヘルスバレーボールのルール上の類似点や相違点から、それぞれの特徴について分析・検討し、今後の学校現場での効果的な活用についての一資料を得ることを目的とした。

3. 方 法

ソフトバレーボールは、公益財団法人日本バレーボール協会発行の2020年度版ソフトバレーボール競技規則、ヘルスバレーボールは、日本ヘルスバレーボール連盟の

*連絡先著者：西野 明 nishino@faculty.chiba-u.jp

公式ルールブック（小学生版：2014年）を参照した。

4. 結果および考察

1) 競技場（コート規格）

2020年度版及び公式ルールブックによれば、両方のバレーボールともに、13.40m×6.10mの広さを持つ長方形である。この広さは、既存のバドミントン競技のコート（ダブルス）に対応しており、学校現場の体育館にもそのコートが設置されている場合が多く見られる。そのため、ヘルスパレーボール自体（楕円形のボール）を準備できればソフトバレーボールと同様に手軽に実践可能となる。

2) チームの構成

ソフトバレーボールにおいては必ず4人で実施される（年代及び性別の組み合わせは自由）ことと明示されている。一方、ヘルスパレーボールでは、4人から6人の男女で構成され、相手に合わせる必要はないと明示されている。多くのボールゲームでは、公平に対戦するために、参加人数は同数の場合が多い。しかしながら、ヘルスパレーボールでは、一人でも多く競技できるように設定され、ソフトバレーボールとの相違を明確にしている。ただし、安全面を考慮し、コートの広さの関係上、6人までとなっていると思われる。ソフトバレーボールを学校現場で実践する際にも、児童の実態に応じて人数を調整していることが多く見られる。

3) ネットの高さなど

ソフトバレーボールでは、幅80cm、高さ2m、支柱の外側の縁に接するようにアンテナが設置される。ヘルスパレーボールでは、幅80cm、高さ180cm、アンテナは設置しないと明示されている。ヘルスパレーボールの方がボールが大きく重いいため、ネットの高さが少し低く設定されていると思われる。さらに、アンテナが設置されていると、ボール自体が大きいためすぐにファールとなり、ラリーが継続しない可能性が高くなる。アンテナの設置に関しては、6人制・9人制バレーボールでも必要となっている。

4) ボールの形状

ソフトバレーボールは、ゴム製、重さ210±10g（小学生用は別途設定）、円周78±1cm、と明確に規定されて

いる。ヘルスパレーボールでは、日本ヘルスパレーボール連盟が認定したヘルスパレーボールを使用し、厳密な大きさや空気圧は規定しないとなっている。形状は、楕円形であり、長径約90cm、短径約50cm、空気で膨らませたビニールボールを布で覆っている（表1）。このような形状のため、ヘルスパレーボールの方が滞空時間も長く、予測不能な動きを伴うために、楽しさや面白さが出てくるように思われる。ここがヘルスパレーボールの特徴である。

5) ボールへの接触

ソフトバレーボールでは、6人制バレーボールのルールに準拠し、ネットを越えてボールを返すために、最大限3回プレーする（ブロックへの接触を除く）ことができる」と明示されている。9人制バレーボールにおいては、ボールがネットに接触した場合に限り、最大4回のプレーが許容される。ヘルスパレーボールでは、2から5回ボールへ接触することができると明示されており、ソフトバレーボールや6人制・9人制バレーボールとの大きな相違点である（表1）。接触回数の制限を多くすることで、ラリーを継続させようとする意図が見られる。さらに、1回で返球することが禁止されており、その場合は相手に1点入ることになる。

以上は、正規のルールであり、ソフトバレーボールを学校現場で実施する際には、ヘルスパレーボールのように接触回数を多くし、なるべくたくさんの人がボールを触り、ラリー継続の楽しさや面白さを実感できる工夫が行われている。バレーボールという種目においては、ボールをはじくという動作がとても難しいスキルであり、その失敗を少しでもサポートできるように、接触回数の制限緩和は必要になる対策であると考えられる。

6) サービス

ソフトバレーボールにおいては、6人制バレーボールと同様に、エンドライン後方のサービスゾーンから打つことになる。サービスは1回のみである。ヘルスパレーボールでは、ボールが大きいため、コート内にあるサービスゾーンから相手コートへ投げ入れることになる。サービスの回数は1回のみである（表1）。バレーボールの場合、サーブの良し悪しのみで得点が入り、なかなかラリーが継続できなくて、楽しさを見出せないこともある。が、ヘルスパレーボールでは投げ入れるため、受け入れる側も安心してボールに触れることができ、その

表1 ソフトバレーボールとヘルスパレーボールでの主な相違点

	ソフトバレーボール	ヘルスパレーボール
試合の勝者	試合は3セットマッチ 2セット先取	試合は1セットマッチ 7分間の時間制
ボールへの接触	最大3回	2～5回（1回返球は反則）
ボールの形状	ゴム製 重量と周囲が規定	ビニールボールを布で覆う 長径約90cm短径約50cmの楕円形
サービス	1回 サービスゾーンから打つ	1回 サービスゾーンから投げ入れる

後のパス継続につながるとされる。

サービスされたボールがネットに触れた場合の取扱については、ソフトバレーボールではフォルト（反則）、ヘルスバレーボールではインプレーとなり、異なっている。

7) 選手交代とタイムアウト

選手交代に関して、ソフトバレーボールでは4回以内、ヘルスバレーボールでは何度でも行うことができると記載されている。タイムアウトに関して、ソフトバレーボールでは、1セットにつき最大2回（1回につき30秒間）認められ、ヘルスバレーボールでは不慮の事故（競技者のケガ等）を除きいかなる場合も認められないとなっている。

8) 試合の勝者

ソフトバレーボールでは、試合は3セットマッチとし、2セットを先取したチームがその試合の勝者となる。一つのセットは、最小限2点差をつけて先に15点を取ったチームがそのセットの勝者となる。デュース（14対14）の場合は、2点リードするまで試合が続行される。ただし、17点で試合は打ち切れ、17点を先取したチームが勝者となる。一方、ヘルスバレーボールでは、試合は1セットマッチとし、7分間の時間制で実施され、試合終了時点で得点の多いチームが勝者となる。ただし、同点の場合は延長戦となり1点先取したチームが勝者となる（表1）。このようにソフトバレーボールは目標への得点制、ヘルスバレーボールは時間制と異なっているが、双方ともいかに多くの得点をするかで勝敗が決まる。このような相違から、得点するための方法（作戦・戦術など）がとても重要となってくる。

5. ま と め

本研究では、現在の小学校で実施されている体育科のボール運動種目であるソフトバレーボールの特徴について、類似したヘルスバレーボールのルールとの比較から検討した。その結果、ソフトバレーボールは中学校・高等学校の体育の授業で実施される6人制バレーボールのルールに準拠している場合が多くみられた。一方で、ヘルスバレーボールはボールの形状（楕円形）やボールへの接触回数などから、ラリー継続を楽しむ目的であることが明らかとなった。今後は、ヘルスバレーボールの特色も取り入れながら、小学校段階でソフトバレーボールの実践ができれば、ボール運動（ネット型種目）の充実を図ることが可能になると考えられる。

引用参考文献

胡泰志・古谷嘉一郎・高津眞廣（2018）ソフトバレーボールの指導法に関する研究—触球回数操作が共同作業認

識に及ぼす影響—, 比治山大学・比治山大学短期大学部教職課程研究, 4, 113-123

塙佐敏（2015）小学校体育において連係プレーの成立を図るためにボール操作の制限を緩和したソフトバレーボールの実践—キャッチングレシーブとボールディングトスを用いることの有効性—, 日本教科教育学会誌, 38（2）, 91-102

塙佐敏（2019）基礎的な技能習得と準備動作を発揮させるためのソフトバレーボールの実践—ワンキャッチを認めることの有効性—, 愛知学泉大学紀要, 2（1）, 59-66

岸本強（2017）小学校体育科教育研究 領域「ボール運動」におけるソフトバレーボールの授業研究, 島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要, 56, 155-164

西野明（2019）ルールの相違によるバレーボールの特徴—6人制と9人制との比較—, 千葉大学教育学部研究紀要, 67, 163-165

坂井充・八坂昭仁・北田豊治・得居雅人・船津京太郎・泉川貴子・宮田睦美（2003）バレーボールのゲームにおけるリベロプレイヤーのレシーブとラリー継続回数の関係, 九州女子大学紀要, 40（2）, 61-69

矢藤真二郎・神重修治・下野素文・木原成一郎・松田泰定（2007）小中一貫におけるネット型ボール運動の指導カリキュラム開発—ソフトバレーボールの発達段階における指導方法Ⅱ—, 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, 35, 47-56

矢藤真二郎・神重修治・小早川善伸・松田泰定・木原成一郎・松尾千秋（2008）小中一貫におけるソフトバレーボール教材でのカリキュラム開発—ソフトバレーボールの発達段階における指導方法Ⅲ—, 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, 36, 425-434

吉田康伸（2003）バレーボールにおけるルール改正に伴う戦術の変化についての研究, 法政大学体育・スポーツ研究センター紀要, 21, 23-26

吉田康伸・浜口純一・増山光洋・山田快（2011）バレーボールにおけるルール改正に伴う戦術の変化についての研究②, 法政大学体育・スポーツ研究センター紀要, 29, 11-14

2020年度版 バレーボール6人制競技規則 公益財団法人日本バレーボール協会

2020年度版 バレーボール9人制競技規則 公益財団法人日本バレーボール協会

2020年度版 ソフトバレーボール競技規則 公益財団法人日本バレーボール協会

日本ソフトバレーボール連盟編（1992）ソフトバレー・ハンドブック, 大修館書店

日本ヘルスバレーボール連盟HP (http://jhvf2012.main.jp/?page_id=47)