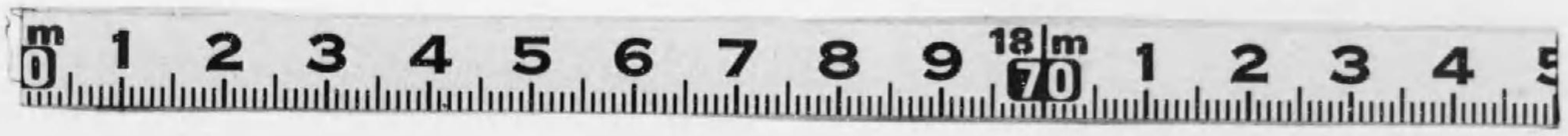


505
27

ルーボーレアヴ

505

27

醫學博士
木下東作監修

日本體育叢書

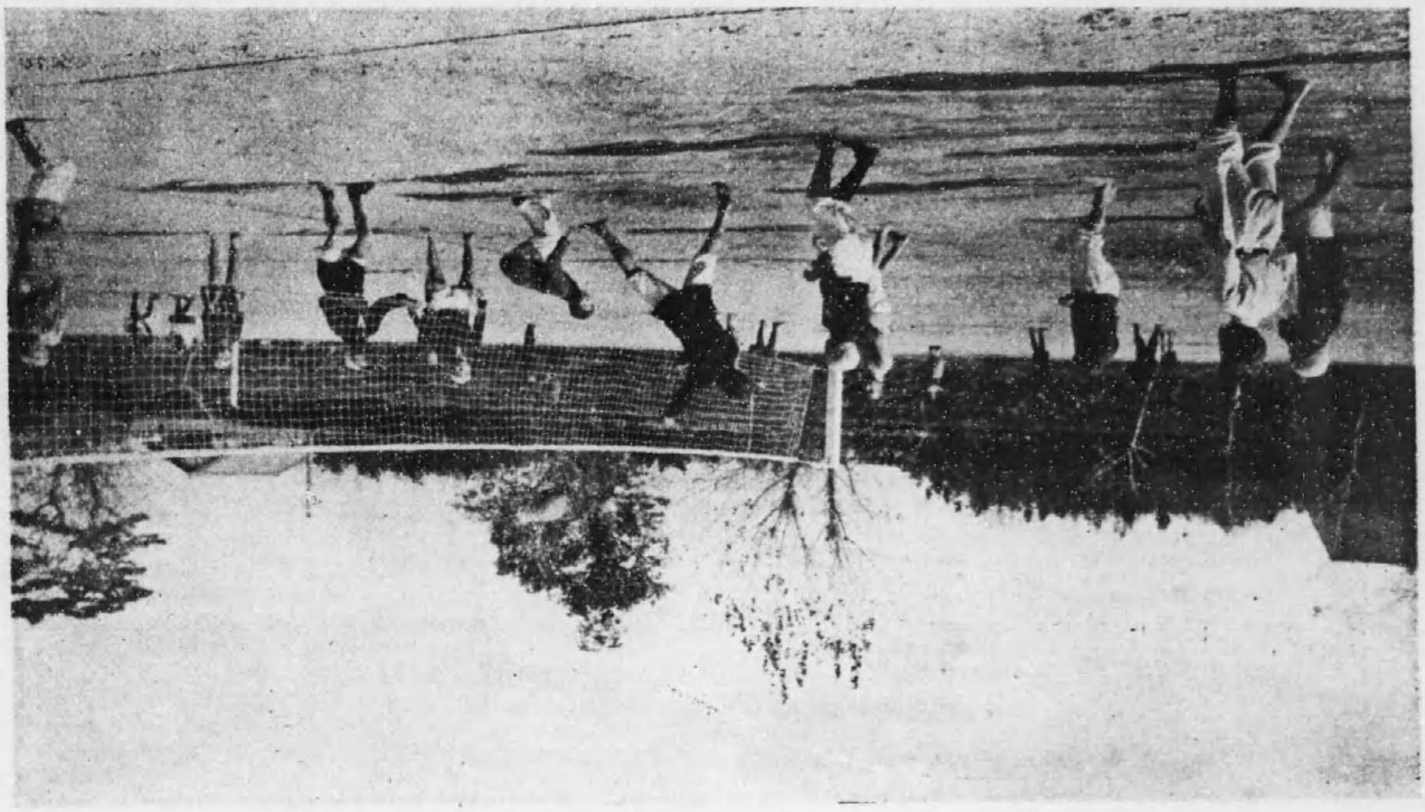
第十篇

ヴアレーボール

奈良女子高等師範學校訓導
川口英明著

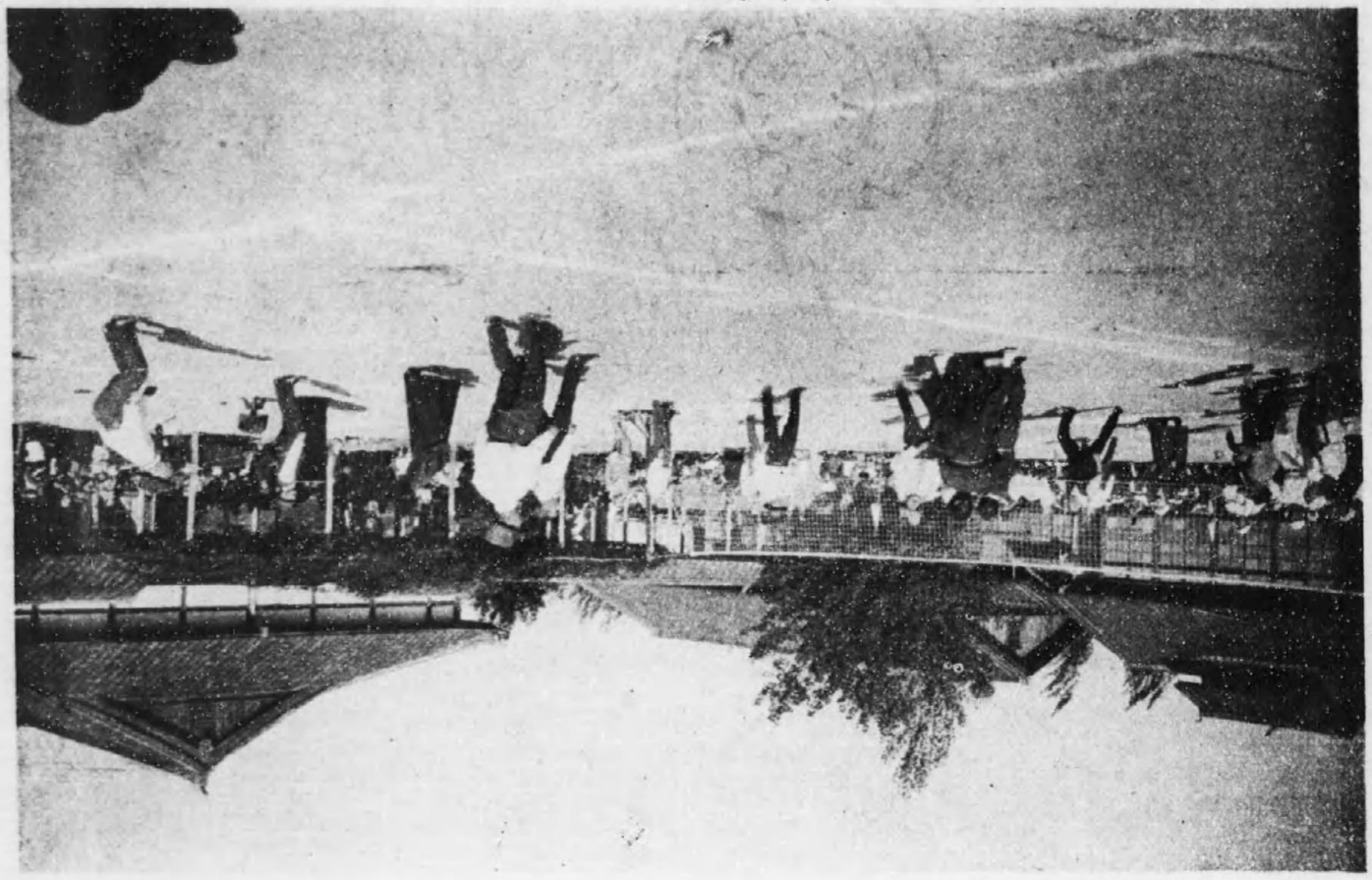
京東
大正
13.6.28
内交
日本書店

監修　醫學博士　木下東作氏

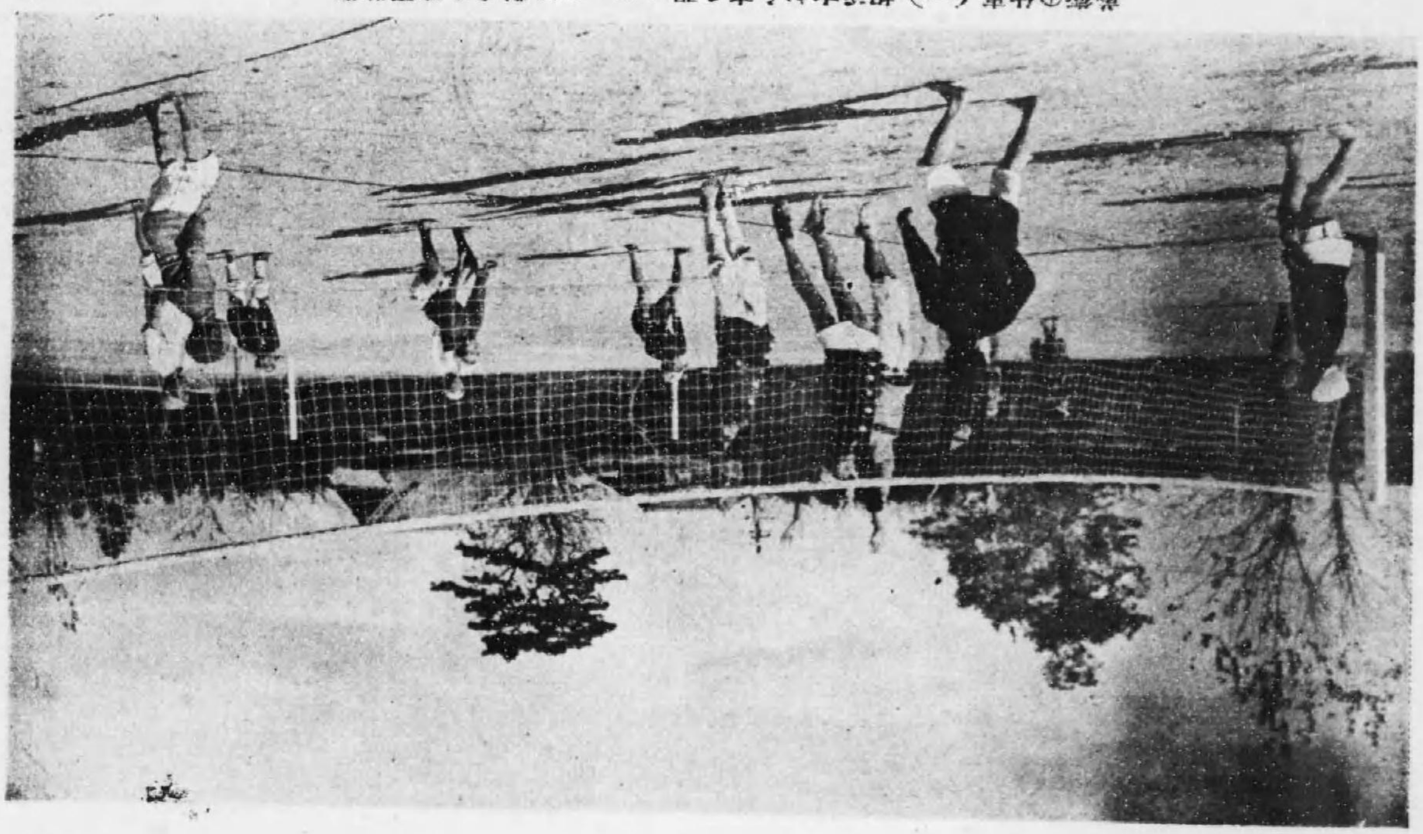


子供のヴォレーボール

正式用具を使つてのヴォレーボール



簡易柱使用のヴァレーボール



前衛の仕事（一）相手方から来る强いボールに對する飛躍防禦

グンシッマス（二）事仕の衛前

腕より上のボール（一）突き出し（前面及側面）に對する

前をとルこーるボせるさたグりン懸シにツトマツスネに事衛仕中のり衛取中てびめ及ゞ事か仕をの腰衛は前衛

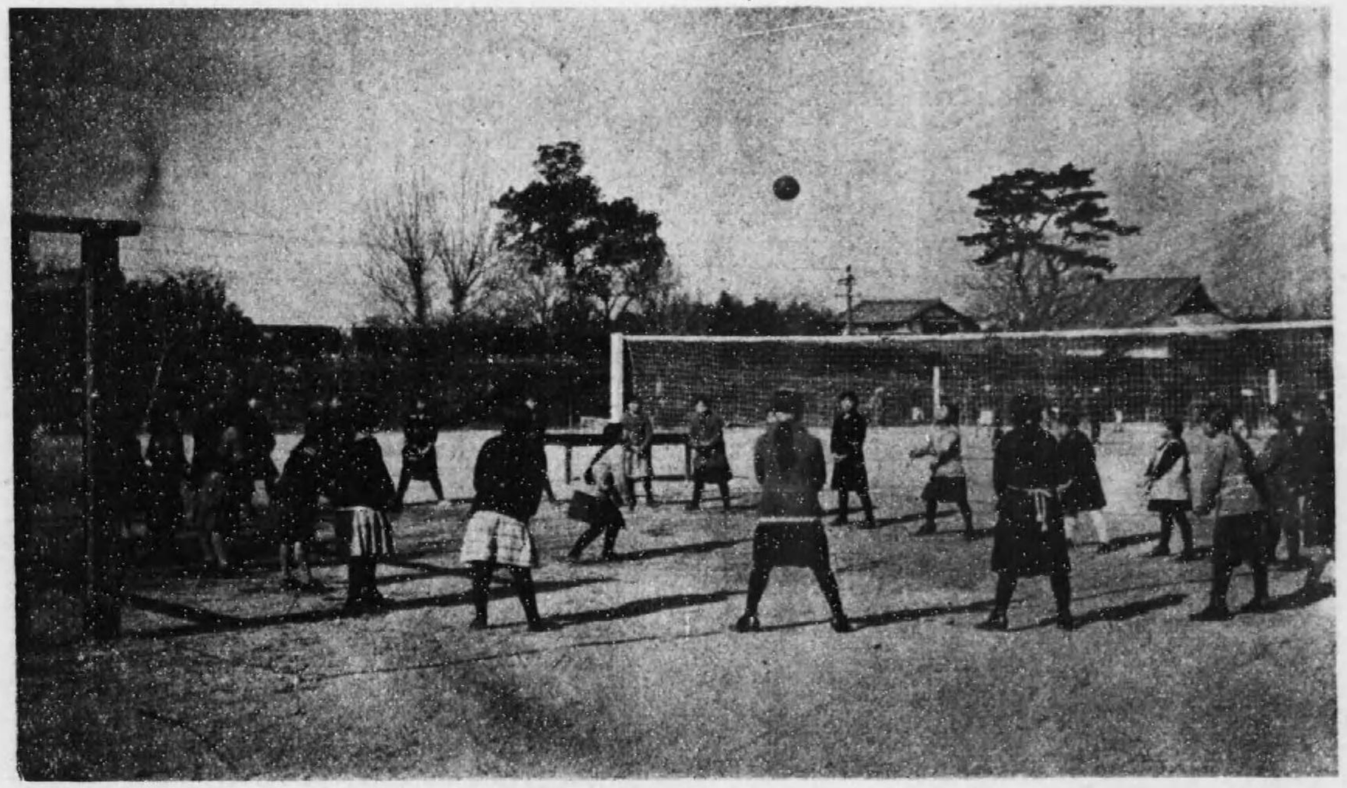
胸より下のボールに對して（一）
手を揃へて。　拳を握つて。

【右橫へ】

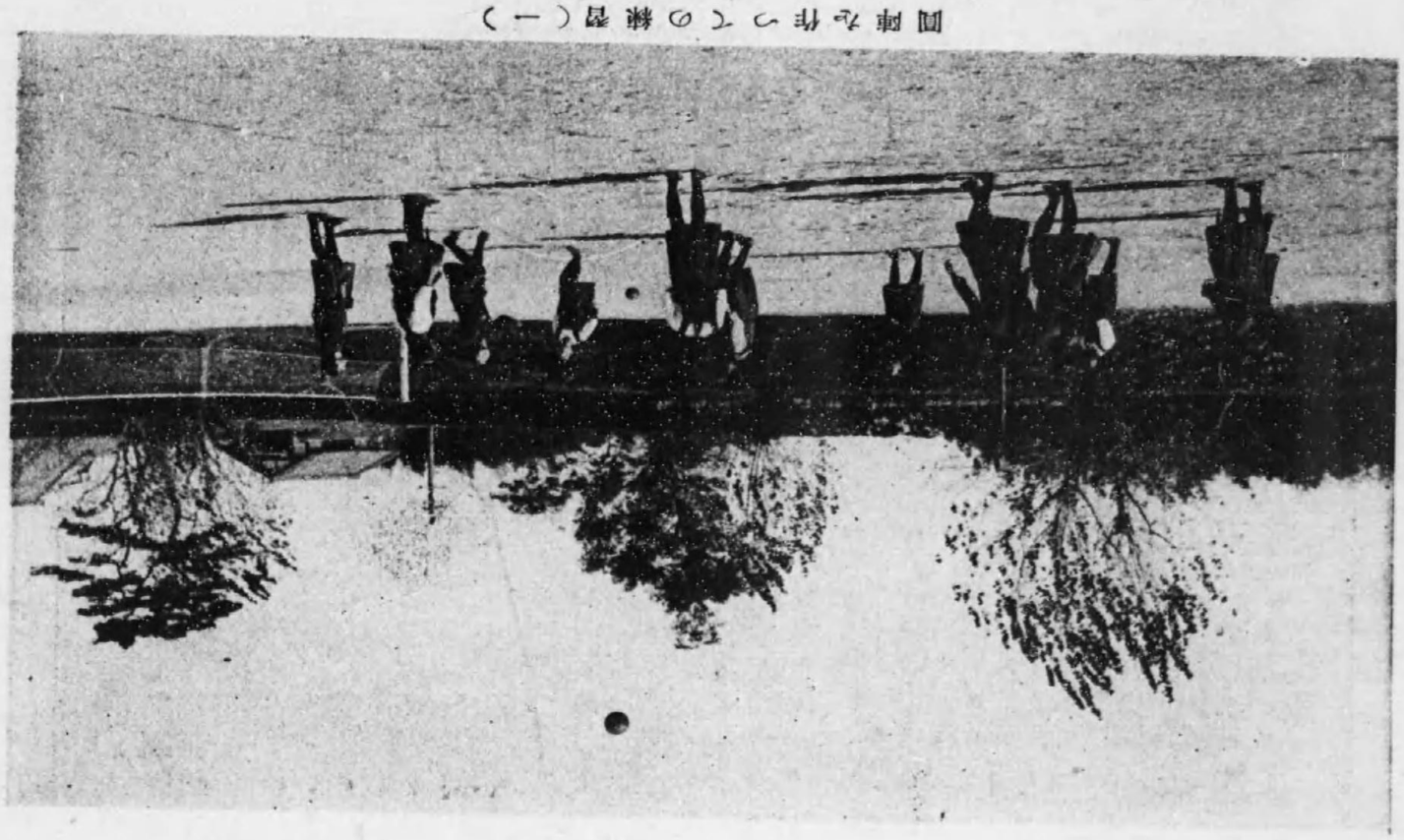
【左橫へ】

胸より上のボールに對する

腕より下のボールに對して（二）
手を重ねて。　手を組みて。

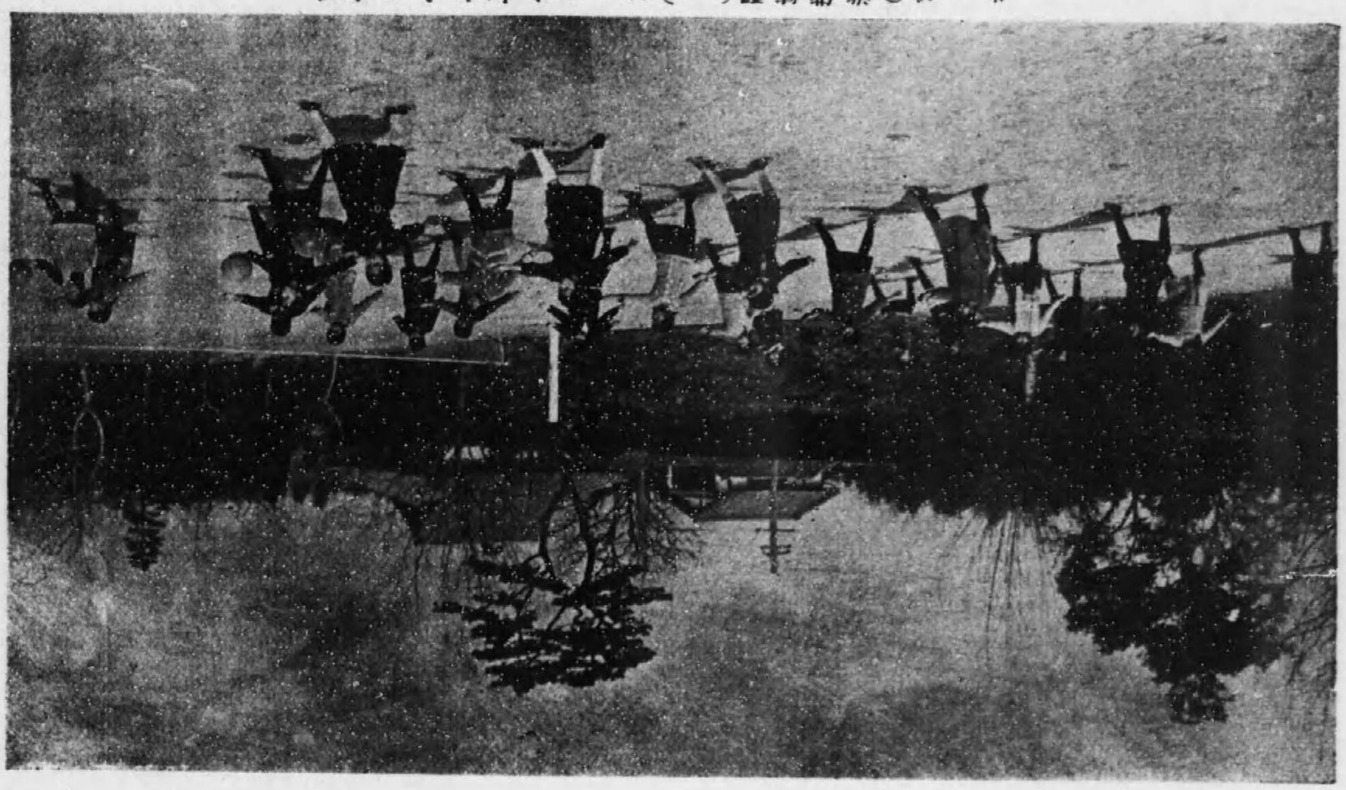


ボールを受くる基本練習



圓陣を作つての練習（一）

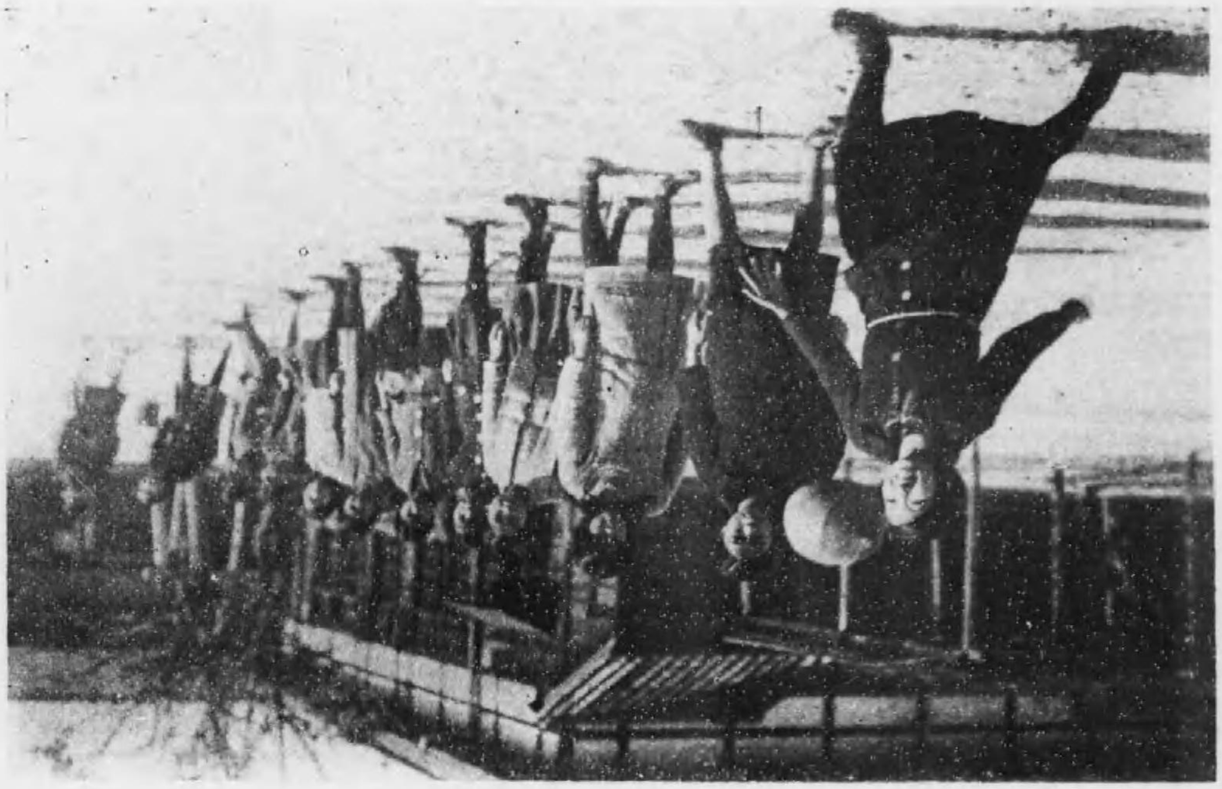
れて分に組四（二）習練のてつ作を陣圓



サーヴの準備練習（一）ボールを打ちあげんとして

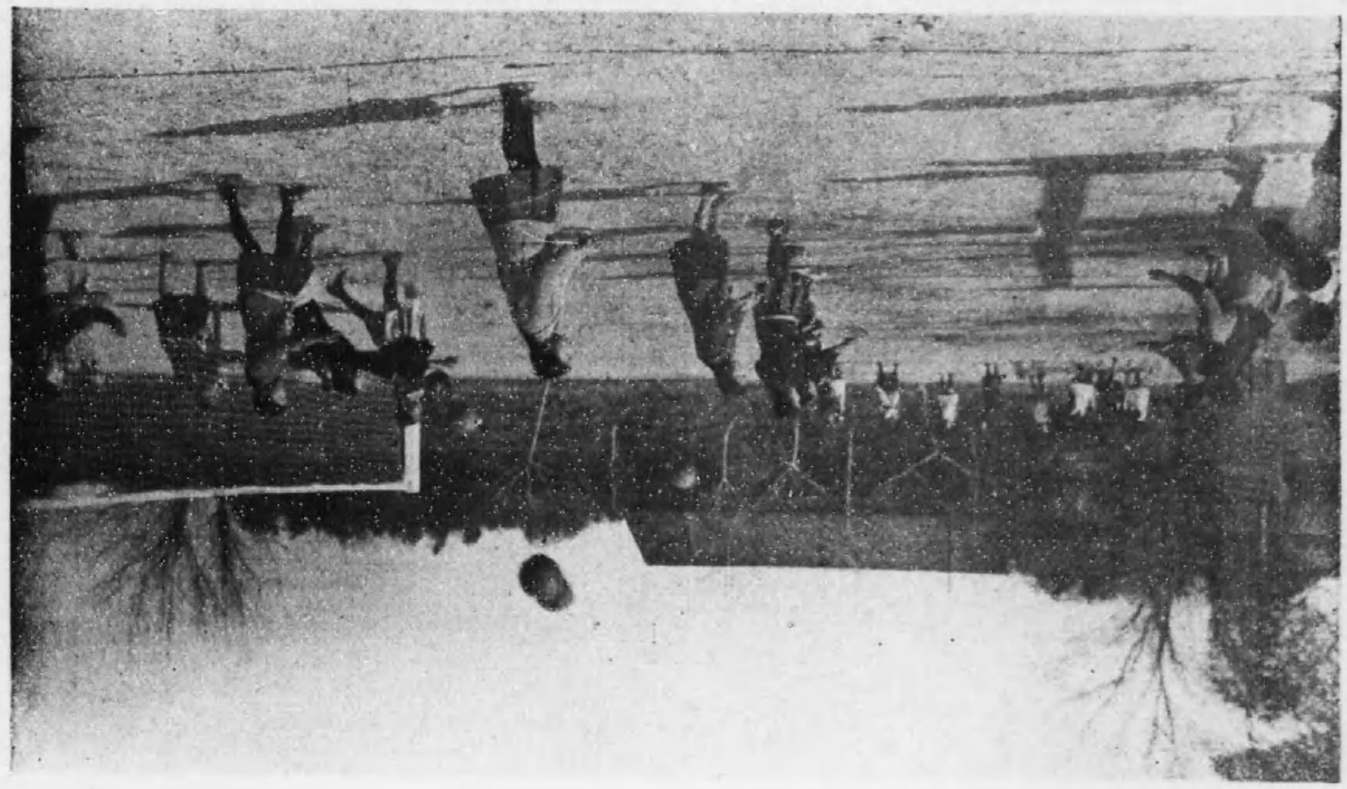
サーヴの準備練習（二）ボールを打つて

正式サーヴの練習（一）



正式サーヴの練習（二）及レシーヴの練習

前衛•中衛•後衛の聯絡第一法

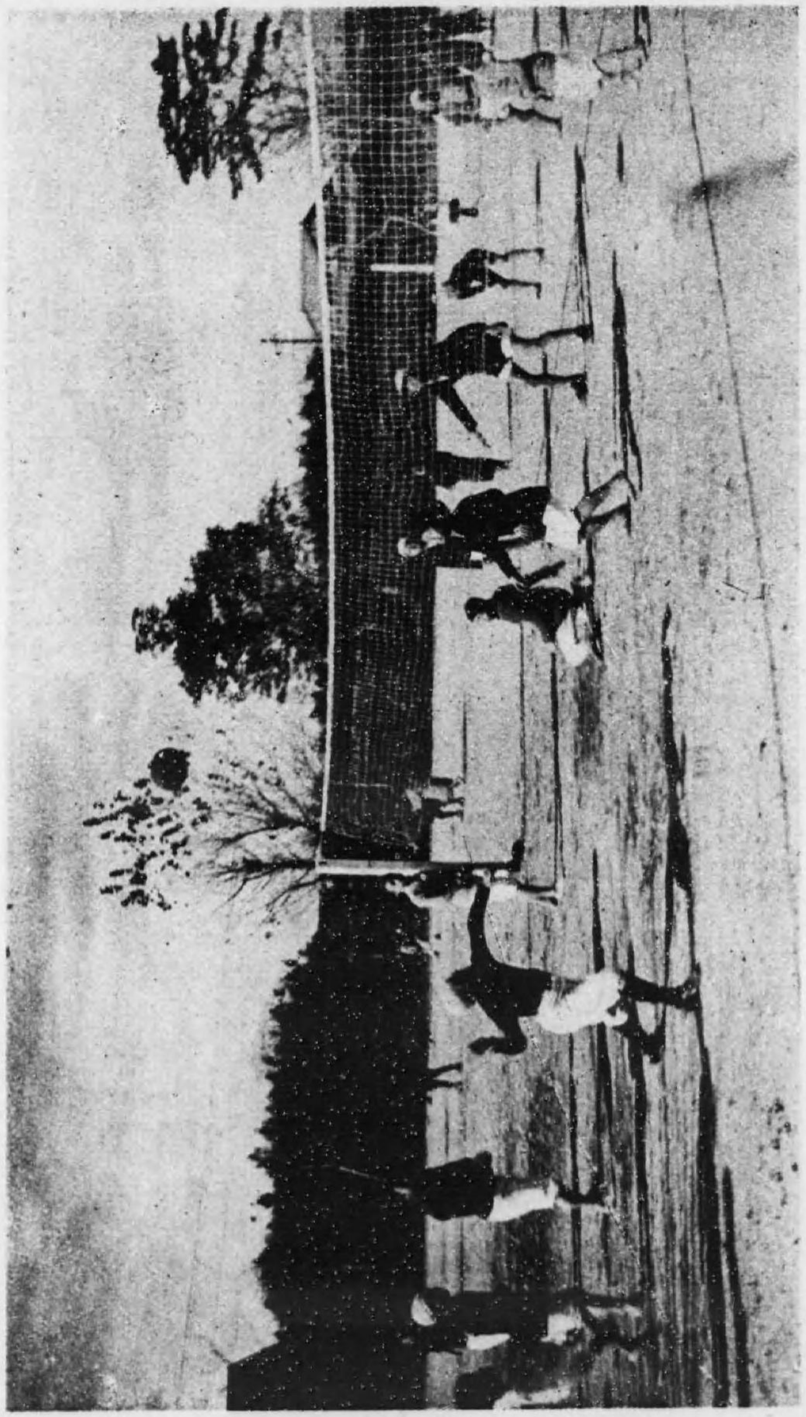


前衛•中衛•後衛の聯絡

第三法
（かるく遅々稍は衛前）

第二法
（中衛は跳び來りてスマッシングせんとす）

505-27



前衛・中衛・後衛の聯絡第三法（中衛の體勢は不可）

はしがき

ヴアーレボールの規則は大日本體育協會から、一九二三年五月に改版されたものがある。併し其の練習法を書いたものは殆どない。よしあるにしても極く簡單で練習者の意を充たすに足らない様である。又本技の價値と興味を認め、練習練磨しようとする方々も、ヴアレーボールは規則がむづかしい、方法が解らないとの嘆聲を往々耳にする。自分はいつも「何もむづかしい事はない、やつて見れば至つて簡單

である。始めから正式の規則で、正式の用具を使つてやらうとするからむづかしく又面白くもなくなるものだ」と思ふ。

總べて物事には順序があり段階がある。其の着手の端を得て、歩、一歩を進めばその堂奥に上るも敢へて難事ではなからう。

本書は以上の旨意に依り、初歩基本の練習から記述し、現在やつて居らるゝ方にも參考となる樣に大日本體育協會のヴアレーボール規定に依り一々年來實習の實證に基き、尚兒童生徒の意見も聞いて練習方法及競技法の解說を主とし規則を附けたりこした。

本書は又小學校五年以上の男女を始め、中等學校は勿論、處女會、青年團、銀行、役所、官廳、工場、大商店等にも實施し得る事を期した。幸に一讀の榮を得て吾人平素の念願である體育の社會化に相共に進まれんことを希ふものである。最後に本書の成るに當り同瞭諸氏の御示教を多とし感謝の意を表す。

大正十三年二月一日

學榮の都にて
編者識す

日本體育叢書 第十編 ヴァレーボール

目次

第一編 緒言……一
第二編 此の運動の特徴……二
一、老幼男女に適する。
二、用具を要せざること。
三、全身運動であること。
四、姿勢の矯正に有利なること。
五、共同一致の必要を體驗する。
第三編 ヴアレーボールの意義……四

第四編　ヴアレーボール規定……五
第一條　コート……五
第二條　ネット……九
第三條　ボール……一〇
第四條　競技人員……一一
第五條　役員及役員の任務……一三
第六條　競技用語……一五
第七條　競技規定……二三
第八條　得點及サイドアウト……三〇
第九條　採點……三九
注意事項……四二
第十條　競技者の行爲……四三
第十一條　沒收ゲーム……四三
第十二條　決定……四三
第五編　組織的練習法……四三
第一條　競技方法の説明……四三
第一項より第四項まで――競技の方法……四三
第五項　得點の方法……四七
第六項　コートを交替すること……四九
第七項　勝敗如何……五〇
第二條　各競技者の配列……五一
第一項　位置の交替と競技組の事……五一
第二項　身體上からの配列……五二

第二法
第三項　位置上からの配列……五四
第三條　各競技者の任務……五五
第一項　前衛の仕事……五五
第二項　中衛の仕事……五五
第三項　後衛の仕事……五七
備考　三つ……五七
第四條　ボールの受け方……五八
第一項　ボールの受け方規定……六〇
第二項　胸より上のボール……六〇
1. 突き出し　六〇
2. 左構へと右構へ　六〇
第三項　胸より下のボール……六一

1. 手を重ねて打つこと　六二
2. 左右の手をそろへて　六二
3. 輕く拳を握つて　六三
4. 兩手を組んで　六三
第四項　片手打ちは失敗のもと……六三
第五項　先づ足を運べ……六三
第六項　常にボールに面せよ……六三
第七項　手で打つより體で打て……六四
第八項　猛球よりも安全球……六五
第九項　個人の功名よりも團體を尊べ……六五
第十項　ボールの長短强弱方向を考へよ……六六
第十一項　相手方の弱點を早く知られぬ……六七
どの部分が弱いか——聯絡如何——受け方は
第十二項　ボールを受くる基本練習……六八

目　次

第十三項　ボールに慣れる事……六九
第十四項　圓陣を作つての練習……七〇
第十五項　正式に配列しての練習……七二
第五條　サーヴに就いて……七三
第一項　サーヴの巧拙と勝敗……七三
第二項　サーヴの打ち方……七三
打ち方の姿勢――上達後の打ち方――輕く高いサーヴ――
強いサーヴ――サーヴの色々――自然の利用。
第六條　各任務の練習方法……七五
第一項　サーヴの練習……七五
1. サーヴの準備練習
2. 特徴あるサーヴを案出せよ
3. 正式サーヴの練習

第二項　レシーヴの練習……七八
安全に受くる練習――前衛の防禦――互に合圖をすること。
第三項　前衛、中衛、後衛聯絡の練習……七九
第一法
第二法
第三法
注意……八二
1. 根本練習であること
2. 各人の性質と任務
第七條　發展的練習競技法……八三
第一項　初歩の練習競技法……八三
第二項　稍々進みたる練習競技法……八五
第三項　准正式の競技法……八五

目　次

目次
第四項　始めて正式の競技法……八七
第五項　得點方法の順序……八七
第八條　競技者の精神……八九
附錄……九一
一、簡易用具の事
二、價格表

目次終

日本體育叢書　第十編ヴアレーボール　附規則

川口英明編著

第一編　緒言

ヴアレーボールは、我が國には七、八年前から行はれて居たが、其の間餘り盛んではなかつた。然し、大正十二年五月二十一日から五月二十六日までの間に行はれた第六回極東選手權大會で日、支、比の選手が鮮かな競技を見せ、又兵庫縣姫路高等女學校が支那軍と戰つて優勝して以來、所謂破竹の勢で何所も非常に盛んになつた。

實際やつて見るとなか〳〵面白い競技で、練習すればする程、熟練す

ればする程興味が增して來る。

好晴の日、碧空を仰いでの練習は、又例へ樣のない程氣が淸々するものである。

第二編　此の運動の特徵

一、老幼男女に適する

コートの廣狹、ネットの高低、競技人員の多少、ボールの大小輕重等に依りて競技の方法が種々に變更されるから十一、二才の兒童から四五十才の大人に至る迄男女を選ばず適當する運動である。

それで學校は勿論のこと、靑年團にも、處女會にも、役所、銀行、會社、大商店工場等十四五人の集りが出來る所では何所にても出來る。尙一ゲーム二十數分あれば出來るから、公休日は勿論、晝食後等の休憩時

を利用して行ふ事も出來る。

二、用具を要せざること。

ボール一個、ネット一張、ネットを張る柱二本(立木でも、竹でも木でもよい。)あれば競技者個人としては何の準備もいらぬ。

洋服の上衣を脫ぎ、筒袖だつたら持つて來い、長袖ならば襷をかける位で特別に運動服裝にならないでもよい(運動服裝だつたら申分なし)

三、全身運動であること。

手足は勿論體全體を伸展して行ふことが多いから頗る理想的な全身運動である。

四、姿勢の矯正に有利なること。

常に上空を仰ぎ見て位置し、斜上方にボールを打つから脊柱を伸展

し胸廓を擴張して稍もすれば陷らんとする脊柱後屈の豫防矯正に最も好影響を及ぼすものである。

五、共同一致の必要を體驗する。

數人乃至十數人より成る二組の競技者が三度までの中に相手方へボールを打ちかへさねばならぬ、そこで人の失敗を互に相助けて行はねば見事の成績を收むることが出來ないから、此の競技を練習して居る間に自ら共同一致が如何ばかり團體生活に必要であるかを體驗するものである。

第三編　ヴアレーボールの意義

ヴアレーボールとは、數名若しくは二十數名の競技者で組立てられた二組の競技者がコートを二等分する高きネットを挾んで互にボールを打ち返すことを言ふ。

其の目的とするところは、ボールを相手方チームに打ち込み或は打ち返す事によりてボールを相手方コートに觸れしむるか、又は相手方をして打ちかへす事が出來ぬ樣にして得點を爭ふ競技である。

一、ゲーム　ヴアレーボールは十二人宛の二組に依りて行はるゝゲームにして此の人員は變更する事を得。　最も小さきコートにては一組を六人とするを普通とす。　各組は高きネットを越えてボールを互に打ち返す、其の目的とするところは打ち込み或は打ち返すことに依りボールを相手方コートに觸れしむるか又は對手をして打ち返し得ざらしめて規定の點數を獲得するにあり。（體協規）

第四編　ヴアレーボール規定

第一條　コート

第一項　小學校兒童又は高等女學校の低學年或は練習の初歩にあるものにありては、幅十米、長さ二十米にするが最も適當である。然し始めは廣いより狹い方がよいから、幅三十尺、長さ六十尺としてもよいと思ふ。

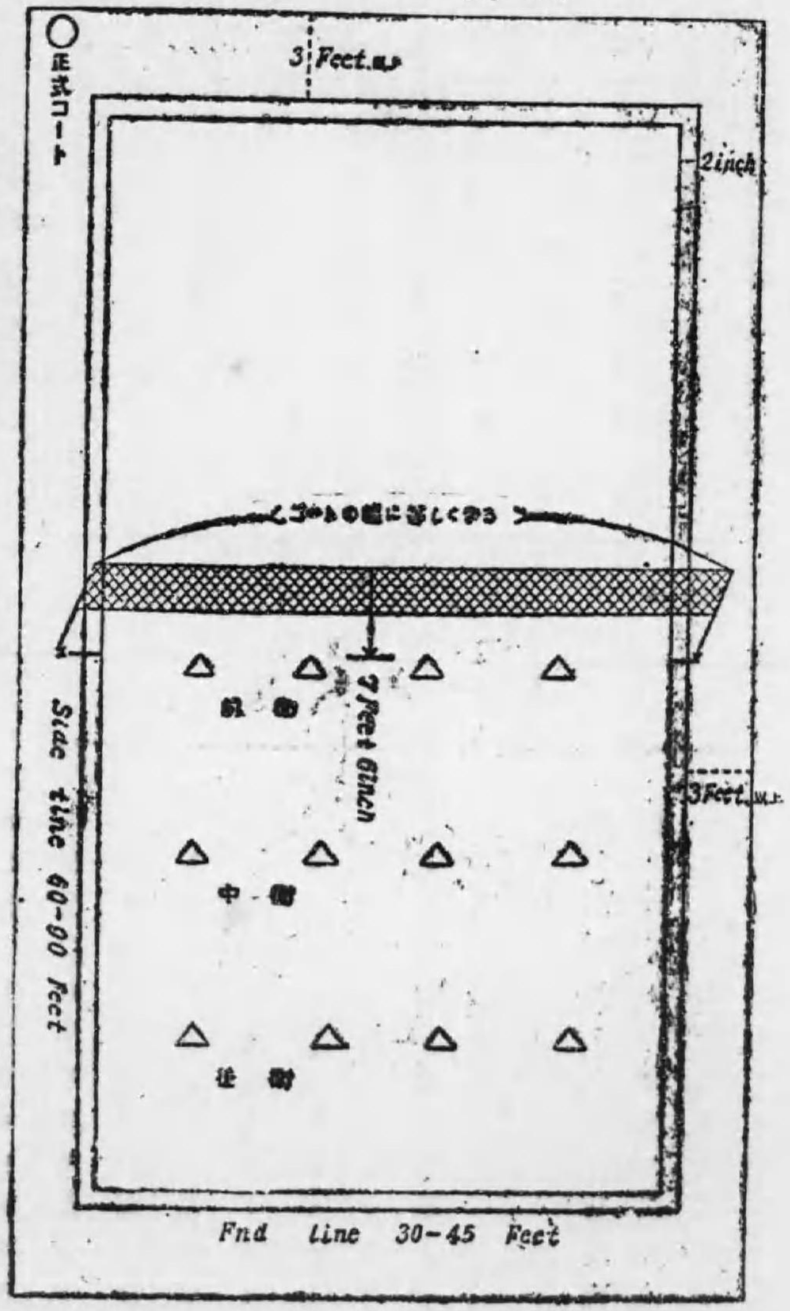
第二項　コートは障害物のない長方形の平面であつて、幅二吋位の線で明瞭に區劃せねばならぬ。そして校舍、土塀等の如き固定障害物と少くも一米位の間隔を保たねばならぬ。

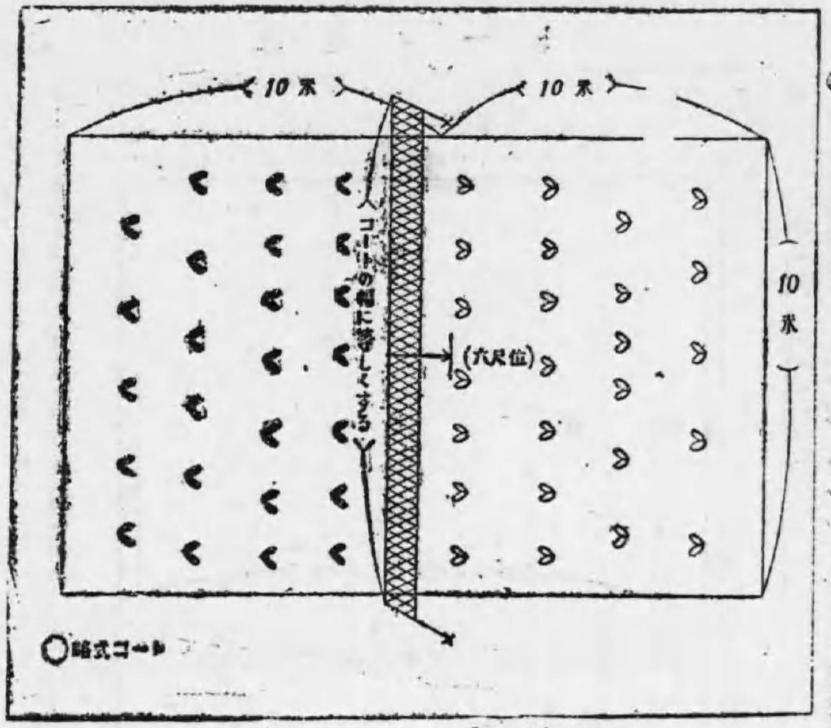
第一條　コート（體、協規）

第一項　コートは障害物なき長方形の平面にして其の面積最大限の場合は長さ九十呎、幅四十五呎にして最小限の場合にあつては長さ六十呎、幅三十呎ある事を要す。

一組十二人を以てする戸外に於ける凡ての選手權競技に使用するコートの面積は長さ八十呎、幅四十呎となすべし。

正式コート





略式コート

第二項　區劃線コートは充分鮮明なる線を以て區劃す、其の區劃線は二吋の幅を有する線を以てし、且つ總ての點に於て固定障害物と少くとも三呎の距離を保つべし。

長方形の長き方をサイドラインと稱し短き方をエンドラインと言ふ。

註

第一項及第二項(障害物と境界線との距離に關する規定)はキヤプテン相互の協議に依り之れを變更することを得。

第二條　ネット

第一項　ネットは周圍二十五吋位のヴアレーボールが通り抜けさへせねばよい。幅三尺乃至四尺長さはコートの横幅一ばいあつたらよいそれで自分で作つてもよいが六圓位出したら何所の運動具店でも賣つて呉れる又テニス用のネットを代用してもよい。

ネットの高さは中央で五尺五寸乃至六尺五寸あつたらよいが初歩の間や小學校では低い方がよい。

尙コートを二等分する位置で兩エンドラインに平行して支柱に四隅を結びて堅く張らねばならぬ。

そしてネットを張る支柱は必ずコートの外になからねばならぬ。

第二項　ネットの上端は常に水平でなからねばならぬ。

第二條（體、協、規）

第一項　ネツトは幅三呎以上其の長さは雨エンドラインに達するを以て充分となし其の網目はボールが通過せざる様充分小さくすべし。

ネツトはエンドラインに平行しコートを二等分する位置にて四隅を支柱に結びて堅く張るべし。而してネツトを支持するもの即ち支柱は必ずコート外にある事を要す。ネツトは土地(床)と垂直に張り其の上端は土地と平行にして中央に於て七呎六吋の高さを保つべし。

第二項　選手權競技に於てはネツトの上端を常に水平ならしめんがためネツトの上部を針金或は鋼繩を以て張るべし。

第三條　ボール

第一項　ボールは球形にしてゴム袋を革製の外皮で包んだものがよい周圍は二十五吋以上二十七吋以下。重さは八オンス以上十オンス以下のがよい。初歩の間は大きくて輕い方がよい。

第二項　ボールは球形にしてゴム袋を革製の外皮を以て蔽ひたるものとす其の周圍は二十六吋以上二十七吋以下、其の重さは十オンス以上十二オンス以下とす。

第四條　競技人員

第一項　正式では最小限一組六名多くて十二名となつて居るが一學級を擔當して行ふ正課時間には一組二十數人とするか或は幾組かに分けて交替さすがよい。

第四條　テイーム(體、協、規)

第一項　テイーム及キヤプテン。各テイームの競技者の數は十二人を以てし中一人をキヤプテンとす。

註　キヤプテン相互の協議に依り第一項規定競技者の數を變更することを得之は小さきコートにて競技をなす場合競技者の數に依り

其のゲームに特に相違あるを以てなり。

第二項　補缺は試合競技の進行中次に掲ぐる場合の外如何なる時にてもボールがデッドなる時なす事を得。

第十條の場合を除き一度ゲームより退きたる競技者は其の試合競技の殘れるゲーム中只一度のみゲームにかへる事を得。

但し此の場合次の何れのゲームにても其の最初に於てのみとす。

A補缺者はラインスマン及レフリーの兩者に報告する事を要す。

B補缺者のサーヴの順番は補缺者と入り代りたる競技者の順番を以てすべし。

第五條　役員及び役員の任務

第一項　レフエリー（審判長）一人。ラインスマン（レフエリーの反對側に位置してラインの監視をするもの二人。

此れ等の役員は、競技用語及競技法等を會得するにつれて兒童生徒中より選出するがよい。其の任務は次に掲ぐる正式規則に準ず。

第五條　役員及役員の任務（體、協、規）

第一項　役員はレフリー一人、ラインスマン二人、スコアラー一人（記錄員）とす

第二項　レフリーは總ての罰則を課し、次の場合此れが審判權を有す。

(イ)ボールが競技中にある時。

(ロ)ボールがデッドの時。

(ハ)得點がなされたる時。

(ニ)サイドアウトの時。

第三項　レフリーは競技の初めより終りまで如何なる場合に於ても規則違反の行爲に對し審判をなす權能を有し、而して如何なる理由に依りて一時競技を中止するも其場合レフリーは尙審判權を有するものとす。

第四項　レフリーは兩方のコートを明瞭に認め得る場所にしてネット

の一端に、位置を取るべきものとす。

第五項　レフリーは自己の立てる側のサイドラインに關して審判をなす。

第六項　レフリーは必要に應じて決定をなすに注意をひくため使用すべき笛を用意すべし。

第七項　二人のラインスマンはレフリーと反對の側にてコートの兩端に位置を取り相對す、從つて各ラインスマンはサイドライン、エンドラインの二線を明瞭に認むる事を得べし。而してボールがライン近く落ちたる時其ラインスマンはアウトを宣すべきものとす。

第八項　ラインスマンはレフリーの要求により彼等の意見を陳ぶべし。

第九項　ラインスマンはゲームの開始さるゝ前各チームのキヤプテンより其のチームのサーヴ順を確め置くべし。

ラインスマンは競技者が定められたるサーヴ順によりサーヴをなすとすため競技者の姓名を呼ぶべし。

第十項　スコアラーは得點を記錄す。而してこれをゲームの正式の記錄

第六條　競技用語

第一項　サーヴとは順番に當れる競技者がゲームを開始せんがために第七條第二項に規定せる方法に依りてボールを送ることを言ふ。

第二項　レシーヴとはサーヴを受くることを言ふ。

第三項　次の場合はフオールト(或はフオール)とする。

一、第七條第二項の(一)(二)の規定を犯したる時。即ち

(一)サーヴはエンドラインの後方にてサイドラインの想像延長線內に立ちてなすべし。

(二)サーヴはボールを打つ迄兩足をエンドラインの後方に置き少くとも一方の足は續けて同一地點にあることを要す。

二、サーヴされたるボールが次の様になりたる場合。

1、ネットに當りて相手方コートへ入らざりし場合。

2、ネットへ當る當らないに關係なくコート外に出た場合。

3、相手方コートに入つても入らないでも、味方の競技者又は物體に觸れたる場合。

但し、次の場合はフオールトとはならぬ。

(イ)サーヴせんとしたる競技者の手がボールに觸れなかつた場合。

(ロ)サーヴせんとして之れを打たずして落し、或は之れを受けとめたる場合。

第四項　ネットボール。とはサーヴされたるボールがネットに觸れ、ネットを越えて相手方コートに入りたる場合を言ふ。　ネットボール

ノウカウントなれば再びサーヴをせねばならぬ

第五項　次の場合はデッドボールと言ふ。

(イ)得點及サイドアウトのとき。

(ロ)ネットボールの時。

(ハ)一時ゲームを中止したるとき。

第六項　得點はレシーヴ側の競技者が正しく相手方コートに返し得ざりし時數へられる。

第七項　サイドアウト。とはサーヴをする組が得點し得ざりし時或は規則に違反したる時宣告せらる

第八項　ホールデイング。とは競技者の手又は腕に一瞬間たりともボールが留りたる場合を言ふ。　ボールは明瞭に打たねばならぬ。

第九項　ドリブリング。とは競技者の身體の如何なる部分にても一

度以上續けてボールに觸れたる場合を言ふ。
但し、一度觸れたるボールに他の競技者が觸れたる後再び之に觸る
る事を得。
又、一競技者が一度觸れたるボールがネットに懸りたる場合はドリ
ブルと見做さるゝ事なく今一度之れに觸るゝ事が出來る。

第十項　アウトオヴバウンヅ（アウトコート）
とはボールがコート外の土地及コート外の如何なる物體にても接
觸したる時を言ふ。但しボールが區劃線上に落ちたる場合（即ちオ
ンライン）はグッドである。

第六條　競技用語（體、協、規）

第一項　オウンコート。オポネントコート。味方のテイームの占有する

コートをオウンコートと稱し。對手方テイームの占有するコートを
オポネントコートと言ふ。

第二項　アウトオブバウンヅ。ボールがコートの外如何なる表面如何な
る物なりとも之と接觸したる場合。或はコート外の土地に接觸した
る場合。何れもアウトオヴバウンドと言ふ。但しボールが區劃線に
落ちたる場合はグッドなりとす。

第三項　サーヴ。サーヴとは順番に當れる競技者が第七條第二項規定の
方法に依りゲームを開始せんがためにボールを送る事を言ふ。

第四項　フオールト。サーヴされたるボールが
(一)ネットを越えて相手方コートに入らざりし場合之をフオールトと
言ふ。
(二)味方の競技者或は他のものに觸れて相手方コートに入りたる場合
又は相手方競技者に觸るゝ事なくコートの外に出でたる場合之を
フオールトと言ふ。
但し、左の場合はフオールトとなさず。

(イ)サーヴせんとしたる競技者の手がボールに觸れざりし場合。
(ロ)サーヴせんとしたるもこれを打たずして落し或はこれを受けとめたる場合。

第五項　ネットボール。サーヴされたるボールがネットに觸れ對手方に入りたる場合、之れをネットボールと言ふ。ネットボールはゲッドなれどもカウントせず。再びサーヴを爲すべし。

第六項　デッドボール次の場合ボールはデッドなりと言ふ。

(イ)得點がなされたる時。
(ロ)サイドアウトの時。
(ハ)ネットボールの時。
(ニ)役員が決定をなすため一時ゲームを中止したる時。

第七項　得點。得點はサーヴを受くるチームがボールを正しく相手方コートに返し得ざりし時數へらるべし。

第八項　サイドアウト。サーヴをなすテイームが得點をなし得ざりし時、或は規則違反をなしたる時サイドアウトを宣告せらるべし。

第九項　プレーインゲセボール。ボールが競技者に觸れ、又はボールが競技者にあるものと見做す。

第十項　ホールデインゲ。ホールデインゲは競技者の手、腕に瞬間的にもボールが留まりたる場合起るものとす。ボールは明瞭に打つべし。

第十一項　ドリブリンゲ。競技者の身體が如何なる部分に於ても一度以上續けてボールに觸れたる場合之れをドリブリンゲと言ふ。但し一度觸れたるボールに他の競技者が接觸したる後再び之に觸るゝ事を得。又競技者が一度觸れたるボールがネットにかゝりたる場合、ばドリブルと見做さるゝ事なく今一度此れに觸るゝ事を得。

第十二項　デイレーインゲセゲーム。競技者が不必要にゲームの進行を妨ぐる行爲をなしたる時はデイレーインゲゲームと見做さるべし。

第七條　競技規定

第一項　各組のキャプテンは試合開始前にコート及びサーヴを定むるためにジャンケン、又はトッスをせねばならぬ。

ジャンケン、又はトッスに勝ちたるものは、コートかサーヴかの孰れかを取る事が出來る。

註　トッスとは彈き上げたる貨幣の落ちて向ける面により事を決するを言ふ。

第二項　ゲームはサーヴを始むべきテイームの始めの順番にある競技者がサーヴを成す事。即ち片手若しくは兩手を以てボールを打ちネットを越えて相手方コートに入るゝ事に依りて開始せらるゝ。

1、サーヴアー(サーヴをする人)がサーヴをする時はエンドラインの後方でサイドラインの想像延長線内に立ちてせねばならぬ。

2、サーヴアーはボールを打つ迄兩足をエンドラインの後方に置き少くとも一方の足は續けて同一地點にある樣にせねばならぬ

註　何かの理由に依りてエンドラインの後方の場所が競技者が自由に行動をなすに不充分なるときはエンドラインの前(コートの內側)に充分の餘地を取りてサーヴラインを引いてよい。

第三項　サーヴはレフエリーがサイドアウトを宣告する迄續いて行ふものである。

サイドアウトとなりたる時は相手方テームがサーヴをなす。

第四項　サーヴは一度のフォールトを許さるるが續けて二度のフォールトは許されずしてサイドアウトとなる。

第五項　サーヴ及びサーヴアーはゲーム中サイドアウトを宣告せら

れたる度毎に變る者である。

第六項　前の競技に負けたるテイームは次の競技に於て最初のサーヴを取るものである。

新なる競技即ち次の競技では各組の最初のサーヴアーは前の競技の最後のサーヴアーであつた競技者の次の順位にある競技者であ る。即ち、試合中サーヴ順は繼續するものである。

第七項　一方のテイームが十一點を得たる時直ちにコートを交替する但し、サーヴは十一點目の得點をなしたるサーヴアーに依りて續けらるゝものである。

註　ゲームの終りにはコートを交替しないものである。

第八項　ボールは如何なる方向にも打つことが出來る。そして膝より以上身體の如何なる部分でも使用することが出來る。

第九項　サーヴでないボールがネットの上部に觸れて相手方コートに入りたる時其のボールは競技中にあるものとしてセーフである。

第十項　サーヴでないボールがネットに懸りたる時は身體又は衣服がネットに觸れない事を條件として此れを打つことが出來る。

第十一項　ボールを味方のコート外に打出したる場合は其のボールをコート內に打ち返す目的のためにコート外にて三度まで撞球する事が出來る（正式にはないが練習には必要である。）但し、味方のコート外から相手方コート內に打ち入れる場合は必ずネットの上を越えねばならぬ。

第十二項　相手方から打ち入れたるボールが味方のコート外に出でたる時でも其のボールに觸れたる時は競技中にあるものとしてセーフとなる。

第十三項　ネットを越えてボールが相手方コートに打ち返へさるゝ前一方の競技者に於て三度まで此れに觸るゝ事が出來る。但し、ネットにボールが懸りたる時は例外として尙一度これに觸る事が出來る。（第十項參照）

尙味方のコート外にボールを打ち出したる時は三度これに觸れてセーフとする事が出來る。（第十一項參照）

但し上記の場合を加算するも一コート內にてボールに觸るゝ度數は四度を以て限度とする。

註　味方のコート外に打出したる時三度攝球することが出來る定めは大日本體育協會制定（一九二三年改定）には省いてあるが此れは從前の樣に入れた方がよいと思ふ。此れに依りて人の失敗を救ふと言ふ樣な精神が涵養されて一層共同心の養成には

效がある樣に思ふ。然しなか〳〵初めは困難である。

第十四項　各組のキャプテンは其の組のサーヴ順を明瞭に記錄して競技開始前までにラインスマンに報告せねばならぬ。

第七條　競技規定（體、協、規）

第一項　コート及サーヴの選擇。キャプテンはコート及サーヴを選ぶ爲めトッスをなすべし。トッスに勝ちたるものはコート或は最初のサーヴを取るべし。

註　トッスとは彈き上げたる貨幣の落ちて向ける面により事を決するを言ふ。

第二項　サーヴ及サーヴアー。ゲームはサーヴを始むべきティームの初の順番にある競技者がサーヴをなすこと卽ち片手或は兩手を以てボールを打ちネットを越えて對手方コートに入るゝ事に依り開始せらるべし。

一、サーヴアー(サーヴをする人)はサーヴを成す前エンドラインの後方(卽ちネットより隔りたる側)又サイドラインの想像延長線の線内にありて兩足にて立つべし。

二、而して其の場所に立ちたる時よりボールを打つ迄兩足をエンドラインの後方にし少くとも一方の足は續けて同一地上にある事を要す。

註　何等かの理由に依りエンドラインの後方の場所が競技者が自由に行動をなすに不充分なるときはエンドラインの前(コートの內側)に充分の餘地を取りサーヴラインを引くべし。

一、サーヴはレフリーがサイドアウトを宣告するまで續いて行ふものとす。而してサイドアウトとなりたる時は對手方テイームの最初の順にある競技者がサーヴをなす事に依りボールは競技狀態に置かるべし。

第三項　サーヴアーは一度のフオールトを許さる。連續する二度のフオールトは許されずしてサイドアウトとなるべし。

第四項　サーヴは各ゲーム中サイドアウトを宣せられたる時に代るものとす。

第五項　前の競技に敗れたるテイームは次の競技に於て最初のサーヴを取るべし。新たなる競技卽ち次の競技に於て各組の最初のサーヴアーは前の競技の最後のサーヴアーたりし競技者の次の順位にある競技者とす。卽ち試合競技中サーヴアーたりし競技者の次の順位にあるサーヴアーにより續けらるべし。

第六項　如何なるゲームに於ても一方のテイームが十一點を得たる時は直ちにコートを交代す但しサーヴは十一點目の得點をなしたるサーヴを交代せざるものとす。

註　ゲームの終りにはコートを交代せざるものとす。

第七項　ボールは如何なる方向にも打つ事を得。而して腰より以上身體の如何なる部分をも使用し得べし。

第八項　サーヴにあらざるボールがネットの上部に觸れ對手方コート

に入りたる場合のボールはゲーム中にあるものとす。

第九項　サーヴにあらざるボールがネットに懸りたる時身體がネットに觸れざる事を條件として之れを打つ事を得。

第十項　ネットを越えてボールが對手方コートに返さるゝ前一方のテイームに於て三度之れに觸るゝ事を得。ネットにボールが懸りたる場合は例外として尙一度此れに觸るゝ事を得。

但し、上述の場合を加算するも一方のコートに於てボールに觸るゝ度數は四度を以て限度とす。

第八條　得點及サイドアウト。

第一項

一、サーヴ側の競技者が次に掲ぐる條項を犯したる場合はサイドアウトとなりてサーヴ權は相手方へ移る。

二、レシイーヴ側(サーヴを受ける方)の競技者が次に掲ぐる條項を犯したる場合はサーヴ側に一點を與ふることとなる。

(イ)コートの內外を論せずボールを地上に落したる場合。

(ロ)ボールをネットの下から相手方コートに入れたる場合。

(ハ)ボールが競技者の手又は腕に一瞬間たりとも止りたる場合(第六條第八項參照)

(二)競技者の身體の如何なる部分にても二度以上續けてボールに觸れたる場合(第六條第九項參照)

例外

一、ネットに觸れたる場合(第六條第十三項參照)

二、味方のコート外にて打ち出したる場合(第六條第十三項參照)

(ホ)同一競技者が二度以上續けてボールを打ちたる場合。

但し、ネットに觸れたるボールは今一度打つことが出來る。

尙味方のコート外に打ち出したる時は三度打つことが出來る。（第七條第十項、第十一項參照）

(ヘ) ネットを越えて打ち返さるゝ前三度觸れたる後再び之れに觸れたる場合。

但し、ネットに觸れたるボールは今一度打つ事が出來る。又味方のコート外に打ち出したる時は三度打つ事が出來る。（第七條第十項、第十一項參照）

(ト) ボールがデッドでない時に身體又は衣服の如何なる部分にてもネットに觸れたる場合。

但し、兩組の競技者が同時に觸れたる場合はボールはデッドとして再びサーヴをする。

ネットにボールが當りたるためネットが反對側の競技者に觸れたる時は其の競技者はネットに觸れたるものとは見做さない。ボールは其の時競技中にあるものとする。

(チ) ボールが反對側のコートにある時ネットを越えて競技者がボールに觸れたる時。

但し、ボールを打ちたる後手がネットを越えたのはよい。

(リ) 相手方のコートでボールが競技中にある時。

1、ネットの下から其のボールに觸れたる時。

2、或は相手方競技者に其のボールに觸れたる時。

3、又相手方コートに入り相手方競技者の障害をなしたる時。

註　競技者の手がボールを救ふためネットの下に達し、或は規定を犯さない位瞬間的に競技者の足が相手方コートに入るとも本項規定には拘束せられないものとする。

(ヌ) 故意に膝から下の身體又は衣服にボールを觸れしめたる場合。

(ル) 他の競技者又は物體の助けに依り身體を地上から離れしめボールに觸れたる時。

(ヲ) 自分の主張を故意に固執してゲームを遲らしめたる場合、

第二項　サーヴの順を誤りたる時はサイドアウトを宣告せらる。但し相手方テイームで次の順番にある競技者がサーヴを開始しない前に其の誤りが發見せられたる場合は其の競技者の得點は數へられない。

第三項　補缺者が競技に入る前レフリー及兩ラインスマンに報告する手落ちをなしたる場合レフリーは手落ちがなかつた組即ち相手方競技者に一點を與ふるものである。

註　補缺に關しては體協規定第四條第二項に次の樣に規定されてある。

1、補缺を行はんとする時は試合競技の進行中ボールのデッドとなりたる時に限る。

2、補缺に依りて退きたる競技者の復歸は何れのゲームに於てもゲームの最初に於て只一度のみ許される。

3、第十條第一項に該當する競技者は如何なる場合にても其のゲームに復する事は出來ない。

4、補缺者の氏名はラインスマン及レフリーに報告せねばならぬ。

5、補缺者のサーヴの順番は補缺者と入り代りたる競技者の順番を以てせねばならぬ。

第八條　得點及サイドアウト。（體、協、規）

第一項　正式に送られたるボールがネットを越え。

(イ)レシーヴインヴテイームのコート内にて地上に觸れたる時。サーヴインヴテイームは一點を得べし。

(ロ)サーヴインヴテイームのコート内にて地上に觸れたる時はサイドアウトとなるべし。

註　サーヴインヴテイーム。レシーヴインヴテーム。

サーヴをなす方のテイームをサアヴインヴテームと稱し、サーヴを受くる方のテイームをレシーヴインヴテイームと言ふ。

第二項　レシーヴインヴテイームの競技者が次に揭ぐる條件を犯したる時はサーヴインヴテイームに一點を與ふ。

サーヴインヴテイームの競技者が次に揭ぐる條項を犯したる時はサイドアウトとなるべし。

一、ボールをアウトオヴバウンドとなしたる場合。又はネットの下より對手方コートに入れたる場合。

二、ボールをホールドしたるとき。

三、ドリブルしたる時。

四、ネットを越えてボールが返へさるゝ前三度觸れたる後再び之れに接觸したるとき。

五、ボールがデッドならざる時身體の如何なる部分にてもネットに觸れたる場合。

但し、兩テイームの競技者が同時にネットに觸れたる場合は得點或はサイドアウトを宣せられず、其の場合ボールはデッドにして再びサーヴせらるべし。

ネットにボールがあたり、而してネットが反對側の競技者に觸れたる時は其の競技者はネットに觸れたるものとは見做さず、其の時ボールは尙競技中にあるものとす。

六、ボールが反對側コートにある時ネットを越えて之れに競技者が觸れたる場合。

但シボールを打ちたる後手がネットを越すも差支なし。

七、相手方コートにてボールが競技中にある時ネットの下より其のボールに觸れ或は對手側競技者に觸れたる時又は相手方コートに入り對手方テイームの障害をなしたる時。

註　競技者の手がボールを救ふためネットの下に達し或は規定を犯さゞる限り瞬間的に競技者の足が對手方コートに入るも第七項規定には拘束せられざるものとす。

八、故意にボールを觸れしめたる場合。

九、他の競技者或は物體に依り身體を地上より離れしめボールに觸れたる場合。

十、自己の主張を故意に固執してゲームを遲らしめたる時。

第三項　サーヴの順を誤りたる時はサイドアウトを宣せらるべし。

他のテイムにて次の順番にある競技者がサーヴを開始せざる前に其の誤りが發見されたる時は其の競技者の得點は數へられず。

第四項　補缺者が競技に入る前レフリー及兩ラインスマンに報告するの手落ちを爲したる場合レフリーは手落ちあらざりし組即ち對手方テイームに一點を與ふ。

第九條　採點

第一項　サーヴを受くべきチームが正式に送られたるボールを正しく打ち返す事が出來なかつたらサーヴしたテイームは一點を得ることとなる。

第二項　最初に二十一點を取つた組を勝とする。

但し、兩方の組が二十點を得た場合は何れの組でも二點勝越した

る組を勝ちとする。

第三項　一試合に於ける競技の回數は該競技委員か双方のキヤプテンか監督の者かが話し合ひの上決定するものである。

然し、普通は三回の試合に依つて勝敗を決する。三回の中二回勝ちたる方を勝者とする。

第九條　採點。（體、協、規）

第一項　レシーヴインヂテイームが正式に送られたるボールを正しく送り返し得ざりし時はサーヴインヂテイームは一點を得べし。

第二項　最初二十一點を得たる組を勝者とす。但し兩方の組が二十一點を得たる場合何れの組にても二點勝越したる組を勝とす。

第三項　一試合或は選手權競技の勝敗に必要とするゲームの數は該競技委員之れを定む。

若し競技委員無きときはキヤプテン又はマネヂヤー之を決定す。

第十條　競技者の行爲。（體、協、規）

第一項　レフリーは競技者が次に掲ぐる行爲をなしたる時或は競技精神に反する甚だしき亂暴の行爲ありたる時、該競技者を其の競技中除名する權能を有す。

一、役員の決定に對し主張を固執したる時。

二、役員の名譽を毀損するが如き批評又は行爲をなしたる時。

第二項　被除名者の後を補缺する事を得。

第十一條　沒收ゲーム。（體、協、規）

第一項　何れのテイームにしてもレフリーよりゲーム開始の命令を受けたる後三分以內にゲームを開始せざりし時其の競技或は試合を沒收せらるべし。

第十二條　決定。（體、協、規）

第一項　實際上の問題に關する役員のなしたる決定は最終なり。

第二項　規則の解釋に關する決定に就いては何時にても質問する事か

得る。但し、競技に參加したるテイームのキャプテンによつてのみ之れを爲す事を得。

第三項　規則に關する問題が明瞭に解決されずして之れを斯道の大家の決定に求めんとする時はゲームは其のまゝ續行し、レフリーは其の抗議に就ては適當の記錄をなし置くべし。

注意事項

第十條。第十一條。第十二條の三條に規定せられたる條項は一學級內に於ける練習競技には當然必要なきものである。然し、對校マッチ。對級マッチ。甲、乙の青年團の試合。ＡＢの工場に於ける試合等には或は必要となるかも知れないから本文から省いて參考として記錄して置くものである。

第五編　組織的練習法

第一條　競技方法の說明

第一項　甲乙兩組のキャプテンはジャン拳に依りてコート及最初のサーヴ權を定むる。即ちジャン拳に勝ちたる組は、最初のサーヴ權か自己の好めるコートかの孰れかを取る。

第二項　第一項の條件が定まつたら競技者は双方任意の位置につき競技開始前許されたる時間內(二分乃至三分)にボールの打ち合ひ練習をする。此の時相手方の弱點を知るために相手方の誰にもボールを送つて見るがよい。(此の項は必ずせねばならぬ事ではない。)

第三項　レフリー(審判者)のレデー(用意)の合圖に依つてサーヴ權を得たる組の一番サーヴアー(一番にサーヴする人)は規定の位置(第四篇

第七條第二項參照二二頁に立ち、プレイボールの合圖に依つてサーヴを試みる。此のサーヴがネットへ當るか。味方のコートへ落ちるかアウト(コート外に出る事)となりたるかしたらフオールト(フオール)となり今一度サーヴする事が出來る。二度共に失敗したらサイドアウトとなつてサーヴ權は相手方へ渡さねばならぬ。

註　ネットインはノウカウントであるから最初のサーヴがネットの上端に觸れて相手方コートに入つたら、二度仕直す事が出來る。

始めのがフオールトで二度目のがネットインであつたら今一度仕直す事が出來る。

第四項　サーヴが甘くは入つたらレシーヴ(サーヴを受ける方)側はボールを地面に落さぬ樣に安全に受けて味方が三度突く中にサーヴ方へかへさねばならぬ。此の時同一人で續けて二度打つてはならぬ。然しAが突いて次にBが突き又Aが突くとすればよい。勿論一度で突きかへしてもよいが、上達がおそいし又失敗が多く從つて面白味も少くなるから始めから堅く戒むるがよい。

例外

一、Aが突いてネットへ打ちつけたら續けて今一度(同一人者)Aが突く事が出來る。

二　コートの外へ打ち出したらコートの外で續けて三度突いてセーフとする事が出來る。

此の三度突くものはアウトさせた競技者ではないでもよい。他人のアウトさせたボールをセーフと仕樣と言ふ目的を持つて行ふものであつたら誰でもよい。(然し一度突いたら同一人

でなくてはならぬ）

三、前二つの例外はあつても一方のコートでボールに觸るゝ度數は四度迄を限度とする。

例へば、一方のコートで三度目に突いたボールがネットへ懸つたとすれば、ネットへ懸つた時は同一人が續けて二度突く事が出來るから今一度つければ四度となり四度目には相手方へ入れねば無効となる。

即ち、Aが突き次にBが突き次にCが突いてネットへ打ちつけた場合、Cは今一度ついてよいが一方のコートで四度打つ事となるから此の時は相手方へ入る樣にせねばならぬ。

四、コート外へ打ち出したる時。

後衞Aが突き次に中衞Bが打ち次に前衞Cがつきコートの外へ打ち出したとすればABCの孰れかがコートの外で續けて三度突いてコート內へ入れ今度ABCの孰れかが相手方へ打ち入れば一方のコートで四度突いた事となりセーフとなる。

又此の時コートの外から相手方コートへ打ち入れる場合は必ずネットの上を通らねばセーフとはならぬ。

第五項　得點の方法

1、サーヴ側がレシーヴ側の失敗を數へて行くものである。

2、第三項に於てサーヴ側（A組）の一番サーヴアーがサーヴを二度共に失敗したらサイドアウトでサーヴ權はレシーヴ（B組）へ移る而して記錄は〇對〇である。

次にレシーヴ（B組）の一番サーヴアーがサーヴして二度共に失敗したらサイドアウトでサーヴ權は（A組）へ移るが記錄は相方

共に得點なく依然として〇對〇である。

3、若し甘くA組の一番サーヴアーのサーヴがは入つて前記第四項(四四頁)の如くする中に、レシーヴ側(B組)が失敗したらサーヴ側(A組)は一點を得て記錄は一對〇である。

尙、A組の一番サーヴアーがサーヴをする。此の時二度共にサーヴを失敗(ダブルフォールト)するか、或はサーヴは相手方コートへ入つても正しく受け返へされてサーブ側(A組)が受け損ね失敗したらサイドアウトでサーヴ權はB組に移る。此の時A組B組共に得點なく記錄は新にサーヴ權を得たB組から數へて〇對一である。

B組の一番サーヴアーのサーヴが效を奏してA組が失敗したら記錄は一對一となり尙サーヴ權はB組の一番サーヴアーにある。又再びA組が失敗したら記錄は二對一となるかうして常に記錄はサーヴ權を有する方から先に數へ、尙サイドアウトになるまでは同じサーヴアーが續けてサーヴをするものである。

4、それで常にサーヴの方が失敗したら得點はされないがサイドアウトでサーヴ權がレシーヴ側へ移り。レシーブ側がサーブを受け損つたり。ボールをアウトさせたり。味方のコートで落したりして失敗したらサーヴ側へ一點を取らるゝ事となる。

5、競技者の身體或は衣服は絶對にネットに觸れてはならぬ。若しサーヴ側の競技者がネットに觸れたらサイドアウトとなりサーヴ權は相手方へ移りレシーヴ側の競技者が觸れたらサーヴ側へ一點を取らるゝ。

第六項　コートを交替する事。

1、以上の様にしてゲームは繼續され甲乙二組の中孰れかゞ十一點を取つたら直ちにコートを交替する。

註　コートを交替する事は日光、風向等のためにコートの不公平を除かんがためであるから相方のキャプテンに於て其の必要がないと思つたら協定の上コートを交替せないでもよい。

2、コート交替後のサーヴは十一點目の得點をなしたるサーヴアーが續いて行ふものである。

第七項　勝敗如何。

一ゲームにて最初に二十一點を得たる組を勝者とする。

但し兩方の組が二十點を得たる時即ち二十點對二十點（二十オール）の大接戰となりたる場合は此の後二點を勝ち越したる組を勝とする。

註　ゲームの終りにはコートを交替しない。

第二條　各競技者の配列

第一項　位置の交替と選手組の事

一學級五、六十人を二組に分けて練習する時や、一組十二人乃至十六人として練習する場合は前衞、中衞、後衞の位置は時々交替させるがよい。

然し段々上達して略々各人の活動狀態が解つて甲乙試合をするといふ頃には各人の任務を定めてもよい。

又上達の程度にはどうしても甲乙が出來るから一學級なり一團體をA組B組C組D組と言ふ樣に分けて幾つかの組を作るも面白い

事である。

そして競技する時は、甲團體のA組と乙團體のA組とB組はB組と試合し、勝つた組の多い方の學級若しくは團體を勝ちとし、勝つた組が同數だつたらA組の勝つた方を勝ちとする等にすれば一層合理的であり體育的である。

第二項　身體上からの配列

1、第一法

競技者を十二人とすれば身長の大なるものから四名を選びて中衞(其の中大なるものを中央に置く)とする。

次に大なるものを前衞に(中大なるものを左右に)殘り四名を後衞とする。

○作戰としては身長の大なる中衞に、努めてスマッシング(ネットの上から眞下に打ち下す強いボール)をさせると共に相手方から來る强い然かも低いボールを防がせる。

2、第二法

身長の大なるものから四名を前衞に(中、大なるものを中央に)次に大なるものから四名を中衞に(中、大なるものを左右に)殘り四名を後衞とする。

○作戰としては前衞に努めてスマッシングをさせ又相手方からの强いボールを防がせる。

後に記錄する前衞、中衞、後衞の聯絡が充分出來る樣になつたら第一法の配列が有利の樣である。

即ち前衞が眞上に打ち上げたボールを中衞がスマッシングする。

然しそれがよく出來なかつたら第二法を取り相手方から

稍々高く輕く飛んで來るボールを前衞がスマッシングする樣にする。

第二法では大なるものが前衞となつて居るから人に依つては腰を下げる事がおそいれためにネットへかゝつたボールが取れない。特に練習せねばならぬ。

要は前衞、中衞には身長の高いそして敏捷なるものを配置し後衞には強い大きなボールが來るから落ちついて腕の確かなものを配置するがよい。

第三項　位置上からの配列

前衞はネットから約四尺離るゝがよい此れ以上離れては不利である。後衞はエンドライン(後方の線)から自分の身長だけ中に居るがよい。初歩の間はどうかすると線上に位置する樣な嫌ひがあるが之れは何にもならぬ。反つて相手方から來るアウトとなる樣なボールでも受ける樣な事になる。

後衞は自分の位置に依つて相手方から來るボールがアウトとなるのかセーフとなるものかを見解けて中衞又は前衞に送らねばならぬ。中衞は前衞と後衞との中間におればよい。そして前衞、後衞とは全く重ならないで少し食ひ違ふ樣に位置するがよい。

前衞、中衞、後衞の最左右に居るものはコートの左右のライン(即ちサイドライン)から自分の片臂の長さだけ中に位置すれば足りる其所に位置してアウトとなるボールかセーフとなるボールかを見定めて受ける樣にすればよい。

第三條　各競技者の任務

第一項　前衞の仕事

1、中衛に強いボールを打たせるためにネットに接し體を伸す様にして高いボールを打ち上げること。（左右に開運動をともなふ様に上ぐれば落ちくるに時間がかゝるからよい。即ちヒネツテ）

2、ネットへ打ちつけたボールを取り中衛に打たすること。

3、相手方コートからの強いボールを跳び上つて防ぐこと。（即ち臂を伸し體を伸すと共にネットに接して臂を以て壁を作る様にする。）

4、時には前衛自身にて強いボールを打ち込まなくてはならぬ時もある。

5、今少しでネットへかゝるボール又は全々ネットへかゝると思ふボールを相手方コートへ入れると思はないで一寸手をそへて上へ上げる様にしてやる。さうすると進まんとするボールの力で相手方コートへ自ら入るものである。

然し一度打つた事になるから三度目のボールであつたら注意せねばならぬ。

又此の方法はボールの方向を變へるにも好都合である。

第二項　中衛の仕事

1、前衛が打ち上げたボールを強く相手方コート内に打ち込み相手方を攻撃する事。

2、相手方から直接中衛に來たら輕く最も安全に前衛に送り前衛は體を伸す様にして前記の様にネット近くで高く上にあげる中衛はそれを叩き込む。（即ちスマッシングする。）

第三項　後衛の仕事

1、相手方から來る強い大きなボールを中衛或は前衛に打ち送るのが主なる任務である。

如何に打ち易いボールでも直接相手方へ打ち返してはならぬ。

2、相手方から來るボールがセーフとなるかアウトとなるかを自分の位置に依つて判斷する事が他のものに比べて一層重大である。

備考

一、前衛、中衛、後衛共に殘り一〇〇度で相手方コートへ打ち返へさねばならぬ時は落ちついて安全に大きく相手方コート内に打ち返さねばならぬ。

二、前衛、中衛、後衛共に相手方から來るボールに對して誰が防ぐが最も適當かと言ふ事を速かに判斷せねばならぬ。　そして自分が最も好適だと思つたら遠慮なく位置をかへて防がねばならぬ。　然し餘り人の前までいく事はよい位置を取つた事とはならぬ。

自分の守るべき位置を動いたら速かに舊位置にかへり自己の位置を守らねばならぬ。

初歩の間や女子には自分で取る樣なモーションを取りながら愈々受けねばならぬ時には手をすつこめて互に顏を見合する樣な事が度々ある。

殊に學年の練習試合等するときは責任を遁れんとするか又は自信がないために失敗の憂き目を見ない樣にするためか此の失敗を招く事が度々ある注意すべき事である。

三、後衛は勿論だが前衛、中衛の最左右に居るものも自分の位置に

依つて相手方から來るボールがアウトなるかセーフなるかを判斷して受くる樣にせねばならぬ。

第四條　ボールの受け方

第一項　ボールの受け方規定。

膝から上であつたら如何なる部分でも打つ事が出來る。

第二項　胸より上のボール。

1、突き出し。

胸より上のボールだつたら兩手を胸の前に持ち來り、肱を輕く屈げ左右の拇指を重ね、四指を密着して掌を前方に向け手首を屈ぐる事なく、指と掌とで一つの小板を作る樣にする。そして跳び上る樣にして全身を伸すと共に輕く屈げられた臂を伸しつゝボールを押し出す樣にして受ける。ボールを受けかへした瞬間に左右の手は離れてもよい。

此の受け方であつたらどんな強いボールでも優に受けかへすことが出來るものである。

2、

左構へと右構へ。

兩手を合せて輕く臂を屈げ左肩の上、左耳の高さ位に用意して輕く屈げられた臂を伸すと共にボールを打ち、手がボールに當るときは自然に掌は開いてボールには掌が當る樣にする。

右構へは右肩の上に用意するもので方法は同じである。

此の樣にして打てば胸より高いボールを割合に强く打つ事が出來る。然し熟練しない間は失敗の率は割合に多い。

第三項　胸より下のボール。

1、左右の手を重ねて手首に力を入れて屈ぐる事なく下から上へすくひ上ぐる様に受けるがよい。

2、手を重ねなかつたら手首を屈げないで左右の手をそろへて手首で打つ様にするがよい。

然し此れは稍々もすると左右の手が不揃ひになつてボールが思はぬところへいく事がある。餘程の熟練を要する。

3、指を堅く屈げ掌が見える位に輕く拳を握り左右の手を揃へて手首を屈ぐる事なく受くる事もよい。

4、兩手を組み合せて兩手首で打つ様にするのも安全な方法である。

第四項　片手打ちは失敗のもと。

初歩の練習のもの、又は個人の功名を望むものには往々片手にて強く打つもの或は片手を伸して一寸觸るもの等があるが最も悪い習慣で速かに改めねばならぬ。

但し、前衞又は中衞でスマッシングする時は片手を伸して跳び上り強く上方から打ち下す事があるが其の他には禁物である。殊に後衞は片手のみで打つたら十中の九分までは失敗と知らねばならぬ。

第五項　先づ足を運べ。

練習の初めにはどうしても足を運ぶ事がおそい。即ちスタートを切る事がおそい。それで適々自分が取らねばならぬボールでも手がとどかなかつたり。指先がやつとといたのみで失敗したりする事が多い。それで『足ー手』と言ふ順序に進まねばならぬ。

第六項　常にボールに面せよ。

いつでも自分の體がボールの來る方向に面する様に位置せねばな

らぬ。即ちボールが自分よりも後へ跳んでいつたら後を向き左へいつたら左を右だつたら右を向く様にせねばならぬ。さうしたら何時自分の方へ跳んで來てもそれに應じて受ける事が出來るが自分の體とボールの來る方向と一尺も二尺も離れて居つて唯手先き許りでボールを操らうとしてはとても完全に打ちかへす事も聯絡も出來たものではない。

第七項　手で打つより體で打て。

段々上達するにつれて四肢一體となつて何所にも力のは入つた様に見えないで可なりに強く然かも安全なボールが受けらるゝものだが未熟な間は手のみに馬鹿に力を入れるために手首が痛くなつたり突き指をしたり醜態を現はすものである。

それで手で打つと同時に全身を伸す様な氣持ちで打たねばならぬ。

第八項　猛球よりも安全球。

中衞、前衞のスマッシングは別として後衞又は中衞に居て相手方から來たボールを直ちにネットを掠める様な熱球で而かも片手で打ちかへさうとするものがある。

一見非常に見事な様だが此れもネットに打ちかけたり、方向が變つてアウトをしたり適々聯絡しやうとしても强過ぎて聯絡されなかつたりして十中の八九分は失敗に終るものである。

第九項　個人の功名より團體を尊べ。

練習の始めには一人で功名手柄を立て様として駈け廻つたり。聯絡等は少しも考へないで一人で働くつもりで相手方へ直接ボールを送つたり、唯無暗に强ひボールを打つたり。人が打ち損ねても自分は知らぬ顏して眺めて居たり。一つのボールに無暗に多數のも

のがよりかたまつたりして自分が打たうの念が強くて組全體のものが互に聯絡しようとか、人がネットへ打ちかけたボールを取らう。隣のものが失敗したら自分が助け様と用意したり。人のアウトさしたボールを三度受けてセーフとしようと言ふ様な團體觀念が薄い時期がある。此れはテニスや野球等の競技と同じく一人位巧みなものが居つてもさまで好影響を及ぼさぬものである。組全體のものが打つて一丸となつて互に聯絡し助け合つて初めて勝つものである。

第十項　ボールの長短強弱方向を考へよ。

ボールは強弱長短色々に打つがよい。前衛同士短い輕いボールを打ち合ふ事が度々あるが其の時よく考へねばならぬ事は大きなボールを打つことである。落ち付いて居ないと咄嗟の場合にはなか

なか打てぬものであるから平素充分練習する事が必要である。又いま一つ練習せねばならぬ事は方向を變へる事である。相手方から眞直に來ると眞直にかへしたいものであるから長短と共に方向を變へねばならぬ。殊に中衛、前衛からのスマッシングは横なぐりにぶつつけると効を奏するものである。なるべく敵の後衛にいく様な大きなボールを打たねばならぬ。

尙常に相手方の人と人との間へ打ち入れる様に考へねばならぬ。

第十一項　相手方の弱點を早く知らねばならぬ。

1、前衛、中衛、後衛のどの部分が弱いかを知ること。

2、相手方の聯絡は如何に巧妙なるか。

3、相手方のボールの受け方は安全なるや否や。

特に低い強いボールに對しては如何に、高いボールに對しては

如何に、スマッシングに對しては如何に。

相手方の弱點が解つたら其の弱點に向つて全體のものが作戰し突進せねばならぬ。

第十二項　ボールを受くる基本練習。

先づ競技者をして半徑三間位の一列圓陣を作らせる。そして指導者若しくはキヤプテンは中央に位置して一番から順次胸から下に圓列者は前に記した様な方法で、手を重ね又は手を組み合せ、或は輕く拳を握る、若しくは手を平にする等自分の好きな姿勢で受ける。其の時受けたボールが必ず中央者即ちキヤプテン又は指導者にかへる様に受くる事を練習せねばならぬ。

此の方法が一巡りしたら、次には胸から上で受くる様な少し高いボールを送る、此の時も受けたボールが中央者にかへる様にせねばならぬ。

之れがボールを受くる基礎練習となり。又自分の思ふ所へ送る練習ともなるからである。

始めから中央者に思ふ様にはなか〳〵かへらぬが圓列にして置けば中央者にかへらなかつたボールは向ふ側に居るものが取つて中央者にかへす事が出來る。

ボールの數が多かつたら圓列生を少くして幾つかの圓陣を作る事が出來るから短い時間に何回も練習する事が出來る。

第十三項　ボールに慣れる事。

ボールを受ける基本練習が出來たら、次には其の基本練習を使つてなるべく上手に受ける事の出來る様にボールに親しませねばなら

ぬ。それには競技者二十人若しくは三十人にボール一個を與へて地に落さぬ樣に上へ打ち上げる事の練習をさせる。此の時打つ者は何度續くか數を數へさせるがよい。いーち、にーとなか〳〵興味を持つて行ふものである。

ボールの數が多い時はボール一個に十二、三名とすれば尙興味が深いものである。

第十四項　圓陣を作つての練習。

競技者は手をつないで圓陣を作り、中に二三名のものを入れてボールを受ける練習をする。

圓陣のものは向ふ側の者に送る樣に打ち上げる。中に居るものはボールの中央に落ちて來るのを受けて圓列生に配る樣に受ける。又左右前後からボールが飛んで來るから常にボールに面して體が動かねばならぬ。此の事に依つて色々な場合に於ける打ち方や身體の動作が出來る譯である。

そして此の時は掌を擴げて打たねばならぬ。決して拳を握つたり片手で打つたりしてはならぬ。

又餘り强くてもいかぬし餘り高くてもいかぬ。ボールに慣れると共に聯絡の練習をするつもりでなるべく長く續く樣にせねばならぬ。

いつでも自分の待つて居る所へ落ちて來る事は少いから誰が受けるが最も適當なるかを判斷して左右のもの互に聯絡してボールが地に落ちない樣に努めねばならぬ。

圓が小さくなり勝ちであるから注意してボールを大きく打つがよい。又中に居るものは時々交替させるがよい。此の時も幾つ續く

か數を數へさせてレコードを作るがよい。

第十五項　正式に配列しての練習。

正式の試合で競技人員を十二人としたら一列四人並びて三列となる。然し一學級五十人としたら半數二十五名を三列なり四列なりに整列させる。

そして始めに一人で何度受けてもよい、又一方のコートで何人受けてもよい。兎に角地に落さずに相手方のコートに送ればよい。味方のコート外に出したりしたら相手方に一點を奪はるゝ事とする。かうして受け方の練習をするが此の時氣をつけねばならぬ事は前記した基本練習にて練習した受け方を使ふ事である。

此の時も前衞、中衞、後衞は時々交替させるがよい。

第五條　サーヴに就いて

第一項　サーヴの巧拙と勝敗。

初歩の間はサーヴの巧拙に依つて殆ど勝敗が決すると言つてよい位である。

又熟練した競技者の試合でもサーヴの巧拙が其の勝負に大なる關係があるから此の方法には充分熟練せねばならぬ。

第二項　サーヴの打ち方。

1、エンドライン(ネットと平行なる方の線)の後方に位置して右利きのものだつたらネットを左側にし、略々直角をなす樣に向いて左足をネットの方に右足を反對側に左右の足を心持ちよく開いて右膝を輕く屈げ、體重を托し左手にボールを載せて位置し、左手で輕くボールを投げ上げボールの落ちて來る途中を右

手でボールの中心を眼懸けて高く大きく相手方の後衛にいく様に打つがよい。初めから餘り強いボールを打つ等考へないがよい。

2、段々上達したら低くて強いボールを斜に又は相手方の弱點に又は後衛に打ち込む様にするがよい。

3、輕く高いボールを前衛又は中衛にやつてはならぬ。必ず相手方からスマッシングされるから注意せねばならぬ。

4、作戰として時にはアウトしても構はないで低い強いボールを送る事も有効である。相手方は誤つて強いボールに引き入れられて受ける事がある。

5、一チームのサーヴは長短強弱高低等一樣でない方が割合に効を奏するものである。

6、風の方向や光線の利用等は忘れてならぬ事である。

第六條　各任務の練習方法

第一項サーヴの練習。

1、サーヴの準備練習。

サーヴの準備練習として體操の配列即ち前後左右のものと衝突しない樣に位置して『用意』の合圖で

足を輕く左右に開く。

右膝を輕く屈げて體重を右足にかけ、上體を少しく前に屈げ、左臂を輕く屈げて掌にボールを載せた樣にして掌を開き上に向け體の前で乳の高さ位に上げ、眼はボールを見るつもりで掌にそゝぐ。

右臂は拳を握り(又は手を擴げて)斜後下方に引きボールを打つ

様な姿勢を取る。

『打て』の合圖で

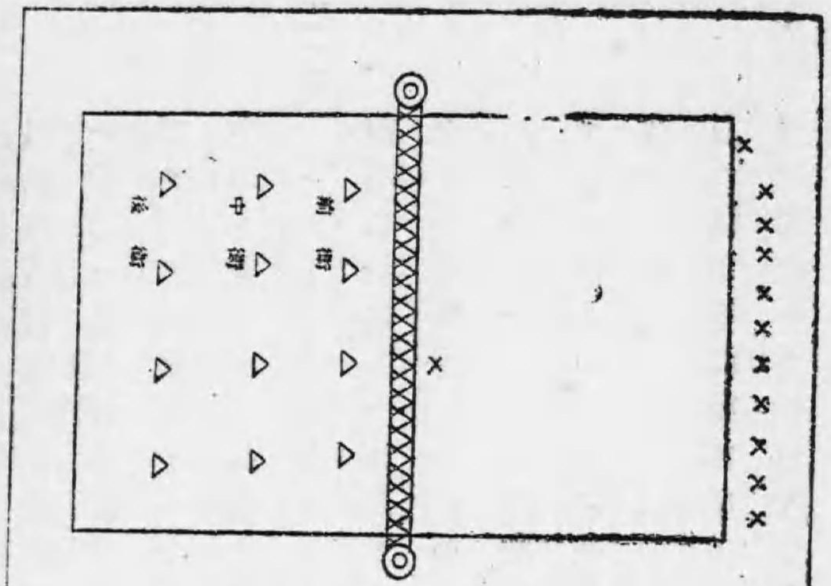
左掌のボールを上に投げ上げる様にして右臂を伸したる儘手首でボールを眼懸けて其の中心を打つ心持ちで力強く打つ。同時に左手は後に振り體を左の方へ捻り體重を左足にかくる様にして右踵を輕く上げる。

然し足は地より離さぬがよい。此の時眼は打ちたるボールを見る如くする。

2、サーヴの大體の要領を示したら各人々々に特徴あるサーヴを案出さするがよい。

3、正式サーヴの練習。

競技者の一方は正式に配列して、一方は一人をネット附近に配置し他のものはエンドラインの後方に一列に整列して、初めのものから順次にサーヴをする。若し、ネットへ打ちつけたら味方の配置されたる一人のものが取りサーヴするものに送り一人で一度失敗したらいま一度サーヴする。二度共に失敗したら次のものと交替したらサーヴしたものはネットの附近に居るものと交替する甘く相手方コートに入るゝ事が



正式サーヴの練習の配置圖

出來たら相手方では甘く聯絡して向ふへ返す事の練習をする。一方で一巡りの練習がすんだら相手方と交替して同樣の方法でサーヴの練習をする。それで一方はサーヴの練習となり一方はレシーヴの練習となる。

第二項　レシーヴの練習。

1、前項に於ける一方がサーヴの練習をする場合は他の一方はレシーヴの練習となるから強く大きく打ち込まるゝサーヴを輕く安全に受け互に聯絡を保つて相手方へ送る事の出來る練習をするがよい。此の練習は最も必要であるが如何かするとお留守になる。さうしてサーヴで盛んに得點される慘じ目さを見ねばならぬ事となるから特に練習する必要がある。

2、強い低いサーヴが入つて來たら、前衞は兩手を伸して頭上高く上げ跳び上つて丁度壁を作る樣にして防ぐ事の練習をするがよい。

3、互に合圖するがよい。相手方から打ち込まれたボールを誰が受けるが最も適當なるかを判斷して自分が最も適當だと思つたら、『ヨーシ』とか何とか合圖して受けるがよい。若し自分では不可能だと思つたら少し早や目に『タノンダ』と言つて他のものに讓り、ボールを注視して次に受ける準備をするがよい。

第三項　前衞、中衞、後衞聯絡の練習。

第一法

先づボールを三個乃至四個用意する。ボールが三個だつたら三組とし、四個だつたら四組とする。各組とも前衞、中衞、後衞を以て一組

とする。

始めに前衛四名にボールを渡す。各々前衛は自分の組の後衛に持つて居るボールを強く、弱く、或は高く投げ與へる。

後衛は投げ與へられたボールを前記の受け方に依つて其の場合々々に適する様な受け方で輕く安全に中衛に渡す。中衛は又安全に其のボールを前衛に渡す。前衛は此れを敵の中衛又は後衛にいく様に大きく稍々高く送る。

甘く相手方の後衛が受くる事が出來たらそれを中衛に送り中衛は前衛に送る。前衛は相手方のなるべく後衛に或は中衛に送る様にする。かうして何回が同じ方法を行ふ。

若し受け損ねたら失敗した方から前記の方法で始め何回か此の方法を練習するがよい。

第二法

第一法の様に準備する。そして後衛はボールを前衛に投げ送る。前衛はそのボールをネットに接して眞上に頭上に一丈位の高さに打ち上げる中衛は跳び上つてそれをスマッシングする。

甘く相手方には入らなかつたら又始めの後衛にボールを送つて四五回行ひ交替する。

甘くはいつたら相手方では其のスマッシングを安全に受け相手方へ受け返す事を練習する。若し返す事が出來なかつたら今度は反對にボールの來た方から始める。そして同樣の方法で練習をつゞける。

此の方法では前衛、中衛は最も練習を要するものであり上達が又困難であるから充分練習せねばならぬ。

第三法

第一法の様に配列して始めにボールを後衛に渡す(同じくボールは三個乃至四個必要である。)後衛は渡されたボールを前衛の頭上から或は前から又は後からネットに投げかける。前衛は速かに腰をかゞめてネットからボールの離れるのを衝つてウシロ上に吻ね上げる中衛は其の時はチヤンと身構へして其の輕く高く飛んで來るのを受けて相手方コートに送る。甘く相手方へ送る事が出來たら今度は交替して同樣の方法に依つて練習する。

相手方コートに入るゝ事が出來なかつたら又ボールを後衛に送つて同樣に練習する。

注意

1、以上の練習はヴアレーボール試合に於ける根本の練習であるが稍々興味が少い。それで全練習の始めか、或は終りかに數分をさいて練習さするがよい。

2、各任務を定むる前に於ける練習には適宜交替さしてすべての練習をさせて見るがよい。そして各自適當した任務につかせるがよい。

第七條　發展的練習競技法

第一項　初步の練習競技法

競技人員を二組に等分して前衛、中衛、後衛に區分して配列する。兩組とも其の中の一人を選びてキヤプテンとする。兩方のキヤプテンはジヤン拳に依りてサーヴ權かコートか孰れかを定むる。始めてサーヴ權を得た方(A組)の中衛、後衛(前衛はしない)のものは交

る交るエンドラインの後方までいかす(正式に則らず)自分の配置されたる場所から相手方コートへサーヴをする。

之れが競技の始まりである。サーヴを受ける方の組(B組)は相手方から入つて來たボールを地上に落さぬ様に、又コート外に打ち出さぬ様に甘く受けて受けかへすがよい。

此の時一人で何度受けてもよい。又味方のコートで何人受けてもよい。兎に角地上に落さずに、又コート外に打ち出さずに受けかへす事が出來たらよいとする。

若し受けかへす事が出來ずに地上にボールを落すか又はコート外に打ち出したら(アウトしたら)向ふに一點を取らるゝ事とする。今度はボールが(B組)にあるとすればB組の中衞、後衞の誰かゞサーヴをする。と言ふ具合に競技始めのサーヴのみを定めて、次からボールのある方からサーヴをする樣にすれば受け方の未熟な頃でもなか〳〵面白く出來る。

尙此の頃では競技者の身體、又は衣服がネットへ觸れる樣な事があつても無論默許せねばならぬ。

第二項　稍々進みたる練習競技法。

サーヴ其の他は第一の方法と同じであるが一段進めて競技者がボールに觸れるものは一人で一度續けて二度觸れてはならぬ。然し味方のコートでは何人觸れてもよいとする。

第三項　准正式の練習競技法

サーヴは第一の方法と同じく前衞のみがしないで中衞、後衞は其の場所から誰でもする事が出來る、又失敗してもしないでもボールのある方からサーヴする事と定める、

ボールにはネットに觸れたる時及味方のコート外に打ち出したる時の外は一人で一度、續けて二度觸れてはならぬ、

そして味方のコート内で前記特例を加算しても四度觸れるまでの中には相手方へかへさねばならぬ事とする。

競技者の身體又は衣服の如何なる部分にてもネットへ觸れたら犯則となつて居るからネットへはなるべく觸れない様に習慣づけねばならぬ、然し一寸觸れる位は許す事とする、

此の段階に於ける練習の頃には餘程面白くなつて來るものであつて競技者互に聯絡する事やボールを受ける事に熟達させるには此の方法が最も効果がある、

正式の競技法と異なる所はサーヴを規定の場所からしない事だけが變るのである、

第四項　始めて正式の競技法、

第三項までの方法に依る練習競技に熟達したら始めて正式の競技法に依つて競技するがよい、（第五編第一條競技方法の説明四三頁）

第五項　得點方法の顧慮、

得點は必ずしも二十一點と定めないでよい、時間の都合や組分けして交替する等の場合は、五點、七點、十一點、十五點を早く取つた方を勝ちとすると定むればよい、

又段々競技に熟達して來たら兒童其の他競技者にカウントさせるがよい、

熟練すればする程段々時間も長くかゝる様になるがたいがい二十五分もあれば二十一點ゲームとしても一回のゲームを終る事が出來る、

注意

一、サーヴは正式に競技する時は次々に總てのものに廻はるから、例へば前衞に居るものでも順番が來たらサーヴせねばならぬ、

サーヴの時は第七條第二項(二二頁)に規定された様にエンドラインの後方に來ねばならぬから自分のサーヴが完全に相手方コートへは入つたら速かに駈歩で自分の守るべき位置へかへらねばならぬ、それでなくては相手方から其の弱點を攻撃さるゝ恐れがある、

二、競技者はサーヴ、レシーヴ孰れとなつても常に體重を兩足尖に托して足先で立つ如くして膝關節を緩かにし體を腰から稍々前に傾くる様な姿勢にて第五編第四條第五項先づ足を運べに遺憾なき様にせねばならぬ、

第八條　競技者の精神

競技者は常に團體中の一人である事を考へねばならぬ、いたづらに自己の功名を立てんとしたり、勝敗の事にいらだつたりして見にくき振舞ひに落ち入つてはならぬ、又練習の始めには、小さいボールのために前衞同志の打ち合ひに終る様な事が度々であるから動々もすると後衞のものが不平を鳴らす様な事になる此所に堅忍持久の必要がある、

吾人身體の各部が中樞の命に依り意の儘に活動する様に相手方より來るボールに依つて前後左右如何なるボールにも應ずる事の出來る様な體的準備をして一團のために緣の下の力持ちをせねばならぬ、

練習に際しても一團のものが同時に練習せねば効果は半減するから、一人々々の仕事のために練習を怠る等の事があつては折角二、三のものが熱心に練習しても水泡に歸するものである、所謂以心傳心言はず語らずの間に進退其の要を得て聯絡が保てる位まで練習を積まねばならぬ。

若しも自分が受け損じたら、如何なるボールを如何にして受けたから失敗したのだと言ふ事を考へて見ねばならぬ、之れが熟練することの第一要素となるものである、

又自分が受けるのは味方のコートで何度目に受けるボールであるかと言ふ事を考へて若し此の一度で相手方へ渡さねばならぬボールであつたら任務の如何を問はず最善の方法で相手方へ返さねばならぬ、要するに競技の始めから終りまで連結せる一團が些の弛みなく、眞劍に本氣に競技に練習に努めねばならぬ、たゞ半分にするのみにて少しの進歩も發達もしないものであるから、特に競技者の注意せねばならぬ事である、

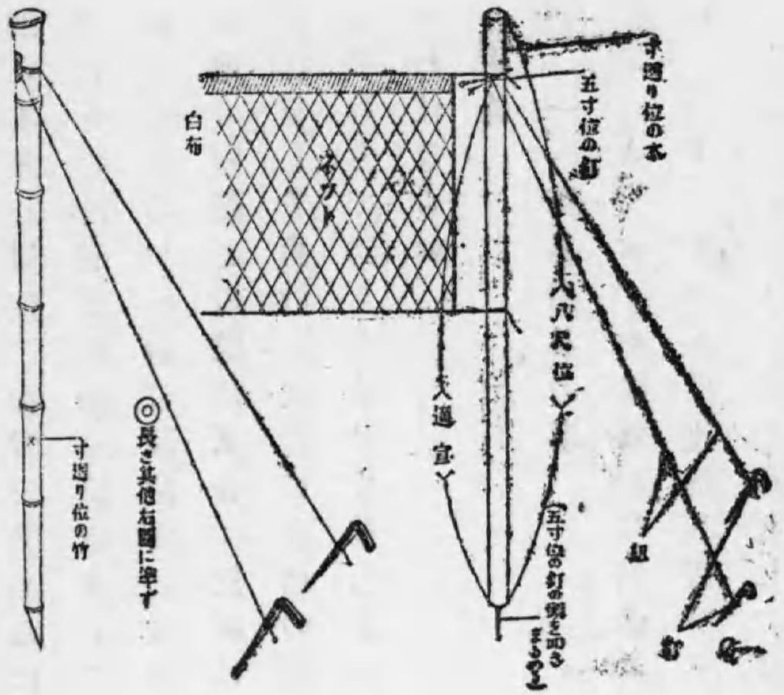
尚他の團體との競技試合に於ては相手方の競技者を敬愛し、競技規定を尊重して勇敢に沈着に自己の最善を盡くして戰はねばならぬ、そして勝ちて誇らず敗けて悲しまず益々努めんとする態度の修養に努めねばならぬ

附錄

一、簡易用具の事

A、ボールは確かな運動具店から購入するが安全である。

B、ネットは運動具店から購入すれば望み通りのものが得られるゝ。然し前記した様に經費節減する爲には糸を買うて



あんでもよいかと思ふ、長さ及び幅は前に記した規定に依つて製作したらよい、テニス用のネットと同樣で唯それよりも網目を大きくすればよいのである。

C、ネットを張るべき柱は少くも三寸五分角位あるがよい。長さは競技者に依つて各々異にすべきである、然し練習用として最も簡單にするには上圖の樣にすればよい、

材料は竹、木孰れでもよい、尙コートは競技試合の時は石灰にて明瞭に規定通りにするがよい、然し練習の場合は棕梠繩等にて固定的に作るがよい、

價格表（大正十三年調）

1、ボール	重量	大さ正式	A一個	七、五〇円
		同	B同	七、〇〇
2、ネット	白布付	長さ	三十尺	
		幅	五尺一張	一二、〇〇
	同並製A			一〇、〇〇
	同B			七、〇〇
3、バアレーボール用柱（杉材）（ネット卷取用器具付）				一五、〇〇位

ヴアレーボール

附規則（終）

大正十三年六月十日印刷
大正十三年六月十五日發行

日本體育叢書
第十篇　バアレーボール
【定價金壹圓參拾錢】

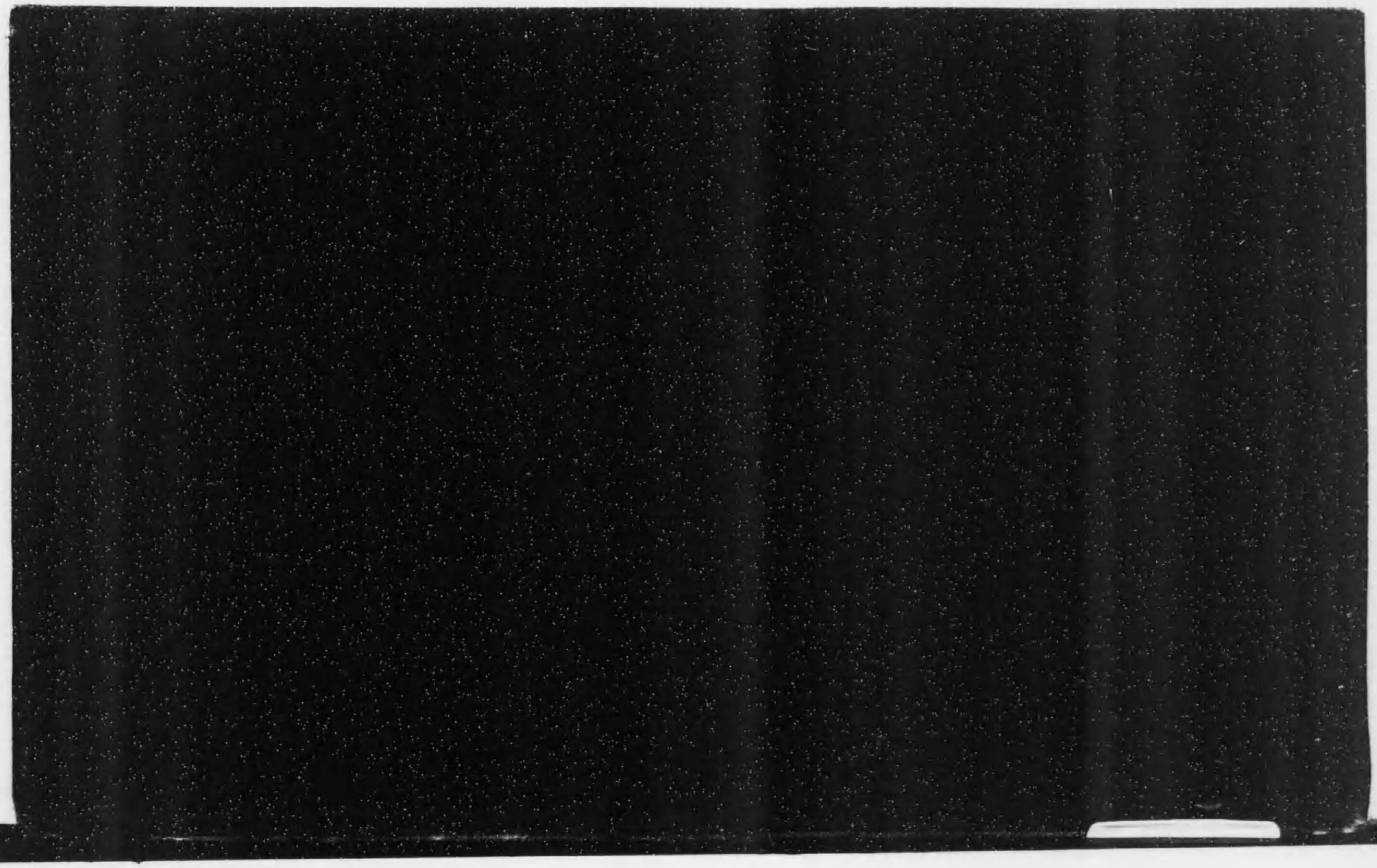
著作者　川口英明
東京市京橋區南傳馬町二丁目五番地
發行者　目黑甚
東京市神田區錦町三丁目五・六番地
印刷者　太田米吉
東京市麴町區有樂町一丁目四番地
製本所　合名會社齋藤製本所

印刷所　合名會社太田印刷所

發行所　東京市京橋區南傳馬町二丁目
新潟縣長岡市表四ノ町（本店）
目黑書店
東京　電話京橋二一六三番　振替口座二八〇九番
長岡　電話長岡一八番　振替口座三六一九番

著作權所有

505
27

13 年 12 月 2 日

細井