

キャッチバレーボールのルール

1. 基本的なルール

- **人数:** 1 チーム 9 人制が一般的です。
- **コート・ネット:** 9 人制バレーボールと同じ広さのコートを使用します。ネットの高さは、小学生や一般女子など、対象に合わせて低めに設定されます（例：2m 前後）。
- **勝敗:** 21 点または 15 点先取の 3 セットマッチ（2 セット先取で勝利）で行われることが多いです。

2. プレーの流れ

1. **サーブ:** アンダーハンドで相手コートへ投げ入れます。
2. **キャッチとパス:** 飛んできたボールを両手でしっかりとキャッチします。
3. **回数:** 自陣で **3 回以内**に相手コートへ返します（キャッチ→投げる、を繰り返します）。
4. **アタック:** 3 回目に相手コートへ向かってボールを投げ入れます。

3. 主な反則（フォールト）

キャッチバレー特有のルールとして、以下の動きは反則になることが一般的です。

- **オーバーハンドパスの禁止:** 指先で弾く（通常のバレーのような）パスは禁止で、必ず一度キャッチしなければなりません。
- **歩行の禁止:** ボールをキャッチした人は、その場から動いてはいけません（軸足が動くとトラベリングのような扱いになります）。
- **保持時間:** ボールをキャッチしてから投げるまで、長時間（通常 3 秒以上など）持ってははいけません。
- **両手投げ:** 基本的にパスやアタックは両手で行う必要があります（片手で投げると反則になる場合があります）。
- **ネットタッチ:** プレー中にネットに触れてはいけません。

4. 特徴的なポイント

- **安全性:** ボールを打つ際の衝撃が少ないため、突き指などの怪我が少なく、初心者や体力に自信のない方でも入りやすいスポーツです。
- **チームワーク:** 3 回で回す必要があるため、必ず複数人がボールに触れることになり、連携が重要になります。