

令和 4 年度

# スポーツ大会 ルールブック

学生会執行部体育局

# 目次

|          |       |
|----------|-------|
| 共通ルール    | 3     |
| バスケットボール | 4,5   |
| バドミントン   | 6,7   |
| バレーボール   | 8     |
| 卓球       | 9     |
| 硬式テニス    | 10,11 |
| ソフトボール   | 12    |
| サッカー     | 13    |
| リレー      | 14    |
| 綱引き      | 15    |

## お知らせ

今年度も新型コロナ感染対策のため、ソーシャルディスタンスを考慮し「しっぽ取り」「ドッチボール」「騎馬戦」を取りやめました。また、各種目の得点を明記し、一部競技のルールが変更(マーカーが引かれている箇所)となっています。2年生以上の学生も確認するようにして下さい。

# 共通ルール

1. スポーツマンシップに則ったプレーを心掛けてください。危険なプレーや暴言、態度の悪い行為等（挑発行為、試合中の野次）が目立つ場合は、減点又は得点なしとします。  
※減点や得点なしの報告を入れることはありません。
2. アクセサリー（ネックレス・腕時計・ピアス等）を装着した選手の出場を一切禁止します。
3. 試合開始時間になっても選手が集まらなかった場合、集まっていないクラスの不戦敗とします。
4. 審判の判定は絶対です。審判の判定、指示には必ず従ってください。従わない場合、また審判への誹謗中傷が激しい場合、その競技の得点を減点またはなしとします。
5. メンバー表で指定した選手以外の出場は原則として認めません。又、公平を期すために、欠場者と学年学科が違う方が出場することも認めません。  
例：1Aの人が1人欠場→1Aの補欠が出場 ○  
1Aの人が1人欠場→4Aの補欠が出場 ×  
1Aの人が1人欠場→1Mの補欠が出場 ×
6. ハンデについて
  - ・メンバー表に氏名を記入する際、氏名の横にある欄に丸をつけて下さい。
  - ・競技によってハンデの対象者や程度は異なります。各競技種目のルールブックを参照してください。
  - ・経験者同士で対戦する場合、ハンデは相殺します。
7. 得点について  
クラス対抗種目・・・1位：5点 2位：3点 ベスト4：1点  
学科対抗種目・・・1位：5点 2位：3点 3位：1点 4位：0点

# バスケットボール

## ルール

○人数：本登録 5 名(補欠 5 名)

○試合時間：1 試合 7 分ハーフ

○細則：・チーム 7 ファウルによるフリースロー、及び個人 5 ファウルによる退場はないが、あまりにも多い場合は審判の指示で相手に加点、もしくは退場とする。

・悪質なファウル、故意のファウル、連続したファウルなど、危険なファウルであると審判が判断した場合は、シュート時であるかないかに関係なくファウルされたチームに 2 点加点し、さらにファウルされたチームのスローインからゲームを再開する。

・シュート時のファウルは得点とペナルティ（基本的には相手に 1 点）が加算された後、ファウルされたチームのスローインで再開。

例) 危険なファウルをされると同時にシュートを決めた場合は、シュートの得点（2 点か 3 点）とペナルティ 2 点が相手に加算される。

・バックパスは反則としない。

・ゾーンディフェンスは禁止とする。行った場合は不戦敗とする。

・ヘルドボールはサイドラインからで再開する。

・延長戦はなく、同点の場合はサドンデスのフリースローで決着を決める。出場者は、最後に出ていた 5 人で、投球順は相手チームが決める。

・3 秒、5 秒、8 秒、24 秒は審判の判断でとる。

・コートの外に出たボールは必ず 1 度審判に渡すこと。その際、タイマーはストップせず試合を継続する。

・最低 2 分の連続出場。（怪我などによる交代は認めます）

・上記以外は基本的なバスケットボールのルールと、審判の指示に従うこと。守らなければ退場、不戦敗とする。

○反則：・トラベリング（ボールを持って 3 歩以上歩く。）

・ダブルドリブル（1 回ドリブルを止めて、再びドリブルをする。又は、両手でボールをつく。）

・ハッキング（相手の手を叩く。）

・プッシング（相手を手で押す。）

・トリッピング（相手の足をわざと引っかける。）

・ラインクロス（サイドライン・エンドラインを踏む。）

・キックボール（ボールをける。）

その他、一般的なバスケットボールのルールに従う。

## ハンデ

○経験者ハンデ：男女ともに出身中学校または明石高専でバスケットボールの部活動もしくはクラブチームに所属している者、過去3年以内に所属したことのある者。

○女子ハンデ：女子1人につき自分のチームに2点を加える。  
ただし、女子の経験ハンデ対象者はこれに値しない。

※女子の経験者ハンデは男子未経験者と同等に扱う。

※なお両者ともハンデがつく場合は、相殺する。

# バドミントン

## ルール

- 人数：本登録 6 名(ダブルス×3 組),補欠 4 名(ダブルス×2 組)
- 試合形式：1 ゲーム 15 点マッチ
- 細則：
  - ・サーブは下からするものとする。
  - ・サーブを打つ位置…自分の点数が、偶数→右側 奇数→左側
  - ・「レット」となった場合は、その前のサービス以後のプレーは 無効とし、レットになる直前のサーバーが再びサーブする。

### ※「レット」

- (1) レシーバーの体勢が整う前にサーバーがサーブしたとき。
- (2) サービスが打ち返されて、シャトルがネットの上に  
乗った時、ネットを越えた後ネットにひっかかったとき。
- (3) 不測の事態や突発的な事故が起きたとき。
- (4) サーブでシャトルが天井に当たったとき。
- ・デュースが続いたときは先に 21 点目を取ったチームの勝利とする
- ・ラリー中にシャトルが天井に当たったときは、相手の点となる。

あらかじめ、試合するペアの順番を審判に提出してください。

試合が開始してからの変更は一切認めません。

- 反則：
  - ・タッチザネット(ラケット、身体、着衣がネットやポストに触れる。)
  - ・オーバーザネット(ネットを越えきらないシャトルを打つ。)
  - ・ドリブル(同じプレーヤーがシャトルを 2 回連続して打つ。)
  - ・ダブルタッチ(プレーヤーとパートナーが続けてシャトルを打つ。)
  - ・オブストラクション(ラケットや身体が相手コートに侵入する。)
  - ・ボーク(サービスの動作が中断する。)

## ハンデ

- 経験者ハンデ：男女ともに出身中学校または明石高専でバドミントンの部活動もしくはクラブチームに所属している者、過去3年以内に所属していたことのある者をハンデ対象者とする。
  - 経験者1人につき相手のチームに4点を加える。
  - ただし、
- 女子ハンデ：女子1人につき自分のチームに2点を加える。
  - ただし、女子の経験者ハンデ対象者はこれに値しない。

※女子の経験者については、経験者ハンデを適応する。

※ペアのどちらかが経験者ハンデ対象者である場合、女子ハンデはないものとする。

# バレーボール(女子)

## ルール

- 人数：本登録 6 名、補欠 3 名
- 試合形式：25 点 1 セットマッチ
- 細則：
  - ・ポジションのローテーションは自由とする。ただしサーブは順番を決めてまわすこと。
  - ・ボールは自コートに入ってから 3 回以下の接触で 相手コートに返すこと。
  - ・ネットの高さは 2m10cm とする。
- 反則：
  - ・フォア・ヒット（4 回以上ボールに触れて相手のコートにボールを返す。）
  - ・ペネトレーション・フォールト（ネット下の線を踏み越える。）
  - ・フット・フォールト（サーバーがサーブを打つときにエンド・ラインを踏む。）
  - ・ダブル・コンタクト（同じ人が 2 回ボールを触る。 ※明らかに同じ人が触ったとわかるものだけとる。）
  - ・ホールディング（ボールをつかむ。）
  - ・タッチネット（ネットの 1 部に体が触れる。）
  - ・オーバーネット（明らかに相手コートにあるボールにネットを越えて触れる。 ※ブロックは含まない）

## ハンデ

- 経験者ハンデ：小学校在学時から現在までに、2 年間以上バレーのクラブ、部活等に所属していた者をハンデ対象者とする。
  - 経験者 1 人につき相手のチームに 2 点を加える
  - ※ハンデの点は可能な限り相殺する。

# 卓球

## ルール

○人数：本登録3名、補欠2名

○試合形式：11点マッチの3セットゲーム×3回  
2本先取したチームの勝ち

○細則：・用具について

①マイラケットの持ち込みは可とする。

②貸し出しはシェイク・ペン共に各1つずつと球1つとする。

- ・1回の試合で出場できる回数は1人1回とし、ゲーム開始時に会場にいない場合は不戦敗とする。（試合開始前の人数不足に関わらず、試合を開始する。但し、試合中に不足の選手が試合会場に到着した場合、この選手に関しては参加を認めるものとする。）

※ここでの『ゲーム』は『試合』に内包されている点に注意すること。（『1試合』は3ゲームのことを指す）

- ・1セット終わるごとに、サーブの主導権を相手側に譲ることとする。
- ※尚、サーブを打つ前に台上でワンバウンドさせてから打った場合はそのサーブは無効となるので注意すること。
- ・1人ずつ交代して対戦する。
- ・デュースが続いたときは先に20点目を取ったチームの勝利とする。

○サーブ、レシーブについて：

- ・サーブに関してのみ、ネットイン（自分の打ったボールがネットに当たり、そのまま相手のコートに入ること）はノーカウントとする。

あらかじめ、試合する順番を審判に提出する。

試合が開始してからの変更は一切認めない。

## ハンデ

○経験者ハンデ：男女ともに出身中学校または明石高専で卓球の部活動もしくはクラブチームに所属している者、過去3年以内に所属したことのある者  
→経験者1人につき相手のチームに4点を加える。

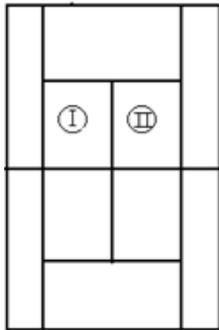
※ハンデの点数はセットごとに与えるものとする。

※なお両者ともハンデがつく場合は、相殺する。

# 硬式テニス

## ルール

- 人数：本登録 6 名（ダブルス×3組） 補欠4名(ダブルス×2組)
  - 試合形式：1 ペア 1 試合 2 ゲーム先取とし、3 ペア 2 試合先取で勝利。
  - 細則：
    - ・ 1ゲームごとにサーブ側とレシーブ側が交代する。
    - ※ノンアドバンテージ制とする。
    - ・ どちらがサーブを先に打つかは各コートで対戦相手と決める。
    - ・ シューズは運動靴とする(スパイク等は禁止)。
- あらかじめ、試合するペアの順番を審判に提出する。  
試合が開始してからの変更は一切認めない。



### ○サーブについて：

- ①まず後衛がAの場所から I に入るようにサーブを打つ。経験者は 2 球、未経験者は 3 球までサーブを打つことができる。1 球目入らなかった場合は 2 球目、3 球目を同じように打つ。2 球もしくは 3 球とも入らなかった場合はレシーブ側の得点とする。
- ②次にAとBの立ち位置を変更し、後衛がBの場所から II に入るようにサーブを打つ。以下①と同じ。
- ③1 ゲームが終了した次のゲームでは、前衛が①と②を行う。以下、サーブ側かレシーブ側が 4 点先取するまで繰り返す、4 点先取したらコートチェンジ、サーブ・レシーブを交代する。
- ④サーブを打つ人はコートの外からサーブを打つ。

### ○レシーブについて：

- ①相手がAの場所からサーブを打つ場合 I に入ったら後衛がボールを打ち返す。
- ②同じようにBの場所から相手がサーブを打つ場合 II に入ったら前衛がボールを打ち返す。以下ラリーを続ける。

- 反則：・言動（やじ、暴言はその場で失格。）
- ・ドリブル（ボールが相手コートに入る前に自分もしくはパートナーがボールを二回打つ。）
  - ・タッチネット（ラケット、服、その他自分の体の一部がネットに当たる。）
  - ・オーバーネット（ネットを越えてボールを打つ。）
  - ・その他（2バウンドで打ってはいけない。）

## ハンデ

○経験者ハンデ

対象者：男女ともに出身中学校または明石高専で硬式テニスの部活動もしくはクラブチームに所属している者、過去3年以内に所属したことのある者。

内容：経験者 1 人につき相手のチームに 1 点を加える。

# ソフトボール

## ルール

○人数：本登録9名、補欠6名

○試合形式：5回まで行う（ただし、45分以降は新しいイニングに入らない）。

○細則：・盗塁はなしとする。

※ただし、ピッチャーからボールが離れてからの盗塁は可能

- ・振り逃げはなしとする。
- ・バント(スクイズを含む)はなしとする。
- ・自前のバットは使用してはいけない。
- ・試合が終わって引き分けのときは、3対3のじゃんけんで、2勝したほうの勝ちとする。
- ・審判の決定は絶対であり、試合は審判なしで進めてはいけない。引き分けの後審判のいないところで行ったじゃんけんは無効とする。
- ・その他のルールは一般的な野球のルールに従うものとする。

○反則：・盗塁（なしとする。もし盗塁をした場合、盗塁する前の状態から試合を再開する。2回目の盗塁を行った場合、その時点でそのランナーはアウトとします。ただし、ピッチャーの手からボールが離れてからの盗塁は可能。）

・野次，暴言，文句

（審判のジャッジに対する暴言・文句は、それを言った時点で没収試合とし、暴言を行ったチームの負けとする。野次についても見苦しいものに関しては上記と同様の処置を行う。）

・打順（変えたことが発覚した時点で上記と同様、没収試合とする。）

・打撃，走塁，守備妨害，ボークに関しては、明らかなもののみとする。

・つば吐き（グラウンドにつばを吐いた場合、1回目は注意とし、2回目以降は攻撃側なら1アウト、守備側ならボークと同じ扱いをする。）

# サッカー

## ルール

- 人数：本登録6名 補欠4名
- 試合時間：15分間
- 細則：
  - ・コートはフットサル（ハンドボール）コートを使用する。
  - ・スパイクの使用、アクセサリーの着用は禁止。
  - ・PK戦は3本ずつとする。
  - ・オフサイドはないものとする。
  - ・プレーの再開はキックインで行う。
  - ・選手交代は規定された場所で自由に行ってよい。
  - ・上記以外はサッカーの競技規則に従う。

## 反則

### ○直接フリーキック

次の行為を不用意に、無謀に、または過剰な力で犯した場合

- ・相手競技者をける、またはけろうとする。
- ・相手競技者をつまずかせる、またはつまずかせようとする。
- ・相手競技者を打つ、または打とうとする。
- ・相手競技者に飛びかかる。
- ・相手競技者をチャージする。
- ・相手競技者を押す
- ・相手競技者にタックルする。

### ○間接フリーキック

GKがペナルティーエリア内で次の行為を犯した場合

- ・自分のボールを放すまでに6秒以上コントロール。
- ・自分のボールを放した後、他の競技者が触れる前にボールに触る。

上記以外にも審判の判断で反則を取る。

## ハンデ

### ○経験者ハンデ：出身中学校または明石高専でサッカーの部活動

(フットサル同好会も含む)もしくはクラブチームに所属している者、過去3年以内に所属したことのある者をハンデ対象者とする。

→経験者4人につき相手のチームに1点を加える。

※なお両者ともハンデがつく場合は、相殺する。

# リレー

## ルール

○人数：各クラス3人

○試合時間：60分

○細則：・学科対抗リレー。

- ・トラック（200m）を用意し、最終走者がゴールした順番に順位が付くものとする。
- ・バトンパスゾーンでタスキを次の走者に渡すものとする。
- ・コース奥に設置したコーンを早く通過した学科からバトンパスゾーンに入っていく
- ・3試合行い、1試合ごとに得点が入ります。

※該当時間になってもそろわない場合、**同クラス内でのみ**選手交代を認める。

# 綱引き

## ルール

○人数：各クラス3人（5年生は8人、専攻科生は2人）

○試合時間：5分

○細則：・学科対抗

- ・綱を一定以上引き寄せたチームの勝ちとする。
- ・時間以内に未決着の場合、綱をより引き寄せているチームの勝利とする。
- ・専攻科は抽選によっていずれかの学科に入る。
- ・専攻科と合同で出場する学科の5年生は出場者を2人減じること。
- ・選手以外の方は綱から10m以上離れる。
- ・発砲音のするものを使用してはいけない。笛などの使用は可。
- ・必ずマスクを着用して行う。

※同クラス間でのみ補充を認める。

※補充後のクラスの合計人数が上記の人数を超えてはならない。

スポーツ大会 ルールブック

責任者：学生会長 伊藤舞夜（3C）  
          体育局長 奥谷仁（4A）