

ビーチバレーボールのルールについて 2026/0721 版

このページでは、ビーチバレーボール大会に初めて参加する生徒・顧問の先生方に向けたルールの説明を行います。ルール等について、さらに詳しく知りたい方は、ルールブック等の購入をご検討下さい。

☆ビーチバレーボール 2人制と4人制のルールについて

ビーチバレーボールは本来 2 人で行うスポーツです。そのため、4 人制ビーチバレーでは、6 人制バレーに少し近づけたルールになっています。以下の表では、2 人制におけるルールと、4 人制ならではのルールをまとめました。

項目	2人制ビーチバレーボール	4人制ならではのルール	備考
コート	サイズ： 片面 8 m × 8 m（男女とも） ライン： センターライン と アタックラインはない		
ネットの高さ	埼玉県中学生ビーチバレー大会では 男子 2 3 0 c m 女子 2 1 5 c m		全国大会のネットの高さに準じる
チーム構成	1 チームは競技者 2 名、監督 1 名以内で構成	1 チームは競技者 4 名以上 6 名以内、監督 1 名以内で構成	
セット及び試合の勝者	1 セット 2 1 点マッチ ※ 3 セットマッチの場合、3 セット目は 1 5 点マッチ		大会によって変更あり
コートチェンジ (コートスイッチ)	両チームの点数合計が 7 の倍数のとき ※ 3 セット目は 5 の倍数		
ポジション	コート内であれば フリーポジション		
タイムアウト	各セットにつき 1 回（30 秒間） ※ 両チームの合計得点が 21 点になったとき、自動的にテクニカルタイムアウト（30 秒間）が入ります。		
選手交代	選手交代はできない 怪我・病気等の場合、最大 5 分間の治療時間が与えられる。それでも続行ができない場合は、そのセット（試合）は終了となる	1 セットにつき最大 4 回の選手交代が認められる 交代してコートから出ても 1 セットにつき 1 度だけコートに戻ることができる	
サーブ	試合前にサーブ順（1・2）を決めて、その順番を守る 主審の吹笛から 5 秒以内に打つ	試合前にサーブ順（1～4）を決めて、その順番を守る	
アタックヒットの反則	① フェイント（指の腹を使ったティッププレー）は反則 ② オーバーハンドパスで、両肩に対し直角でない方向にアタックヒットを完了したら反則		
ダブルコンタクト	チームの 1 回目のヒットにおいても、指の腹を用いたオーバーハンドパスで連続した接触は反則となる ※ ハードドリブン（強打）の場合は、連続的な接触をしても許される。ただし、選手がボールに反応するための時間や守備のテクニックを変えるための時間がある場合は、ハードドリブン（強打）とみなさない。	チームの 1 回目のヒットにおいては、指の腹を用いたオーバーハンドパスで連続して接触しても反則にはならない	
ブロック	ブロックへの接触（ワンタッチは、そのチームの 1 回目のプレーとして数え、チームはその後、2 回のプレーができる	ブロックへの接触（ワンタッチは、そのチームの 1 回目のプレーとして数えず、チームはその後、さらに 3 回のプレーができる	

