

資料 7

子ども会におけるドッジボールの練習について

ドッジボールはお互いを尊重しなければ成立しないスポーツです。地域における練習を通して子ども会活動の活性化を図るとともに、子どもたちに相手を思いやる心や協調性、ルール・マナーを学んでもらうきっかけとなります。)

各子ども会で練習を進める際に役立つものとして、ドッジボールの練習方法や「盛岡市子ども会ドッジボール規則」等を掲載しますので、参考にしてください。

1 安全で効率的なドッジボールの練習をするために

(1) 集合

ア 集合時間に遅れないようにすることと、あいさつを大きな声ですることを指導します。

イ 近所の子と誘い合って参加するように指導します。

(2) 準備体操

ア コートの周り(1周88m)を5～7周、軽く駆け足をさせます。

イ 柔軟体操をさせます(特に手首、足首、膝などの関節を重点的に)。

(3) 練習を始める前のミーティング

ア その日の練習のねらいや手順を伝え、よく理解させます。

イ 指導者間の打合せも行い、一致した指導をします。

(4) 練習の種類(次のことができるようになることを目標とします。)

ア パスの練習

- ・はじめに、緩いパスでボールに慣れます。
- ・胸の前で確実に捕球できるようにします。
- ・相手の胸をねらって確実に投げます。
- ・腰を落として構え、速いボールを捕球します。
- ・捕球したら、素早い動作で速いボールを投げるようにします。

イ 逃げ方の練習

- ・ボールに背を向けずに、ボールから目を離さないようにします。
- ・コートの中で固まって団子状態にならないようにします。
- ・腰を落として構え、ボールから目を離さないようにします。

ウ 攻撃の練習

- ・横投げで速いボールを投げます。
- ・内野と外野の連携パスをします。(右回り、左回り)
- ・素早い動作で相手をねらい、アウトにします。

エ 低学年の練習(練習には低学年の子どもも参加させ、興味を持たせます。)

- ・低学年の子どもの指導にも、世話人や指導者が必ずつくようにします。
- ・子どもたち一人一人に役割を与え、ボール拾いなどもさせます。
- ・コート外で、ボールに慣れさせるようにします。
- ・選手の練習の合間に、コートで遊ばせるようにします。
- ・慣れてきたら、低学年だけでの試合もやらせてみます。

オ 練習試合（ルールを身につけるため、試合形式で練習します。）

- ・試合前のあいさつや、マナーを身につけさせます。
- ・試合は、選手同士の紅白戦、世話人チームとの対戦、他の子ども会や小学校チームとの対戦などを組み合わせて行います。
- ・試合後は、必ず反省会をもち、次の練習計画や作戦を考えさせます。

カ 応援練習

- ・応援練習を通して、試合に出場する選手も応援団も、同じチームの一員であるという意識を育て、連帯感を強めます。
- ・応援リーダーを決めさせ、リーダーを中心に応援のアイデアを考えさせます。

(5) 整理体操

(6) 後片付け

来たときよりもきれいになるように、全員で後片付けをさせます。

(7) 練習が終わってからのミーティング

ア 練習を始める前に確認したねらいが達成されたかを反省させます。

イ 上級生は、下級生の世話がきちんとできたかを反省させます。

ウ 世話人は、技術的に向上した点や精神面でよかった点、よい行動をした人などを取り上げて子どもたちの満足感や次への意欲を引き出すようなお話をします。

エ 次回の練習日や場所、時間等の確認、帰宅途中の交通安全などについて確認します。

(8) 解 散

(9) その他

ア 練習計画は、時間配分にゆとりを持って立て、ルールを説明・指導する時間もとるようにします。

イ 選手選考は、子どもたちの意見を取り入れるようにしながら、トラブルや仲間はすれなどが起きないように、世話人が十分に配慮して進めます。

ウ 世話人等が積極的に練習に関わりましょう。低学年の指導も含め、安全を確保するために、育成会の会員にもお手伝いをお願いします。

エ 盛岡市少年指導員、市子連役員とも連携して練習や試合を行いましょう。



2 ドッジボールコートの作り方

コートの規格は、「3 盛岡市子ども会ドッジボール規則」に定められていますが、ここでは、実際にコートを作る方法を紹介します。

【用意するもの】

- ・メジャー（50m以上のもの）
- ・ひも（17m以上のもの1～2本）

【あれば便利なもの】

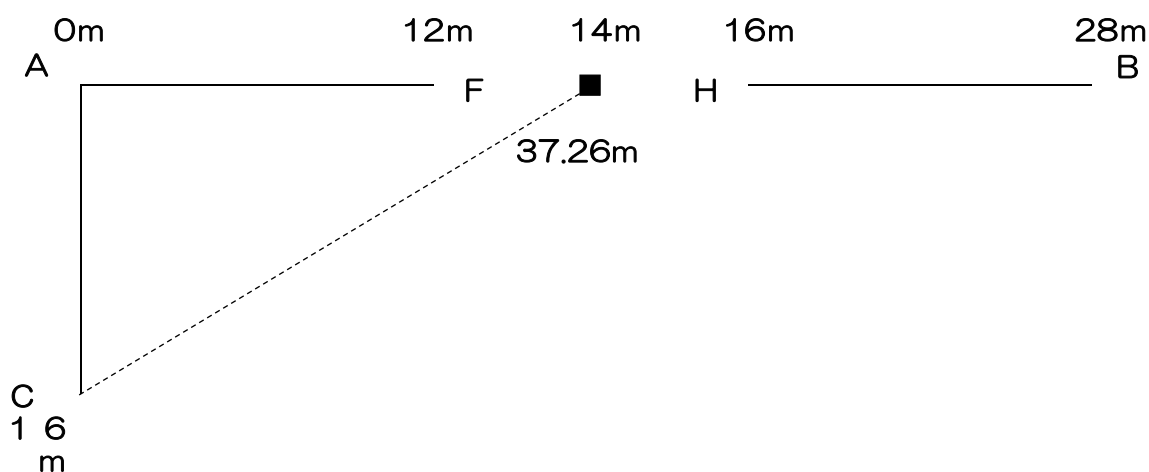
- ・メジャー（30m以上のもの）

○ 作り方Ⅰ「外野ライン」

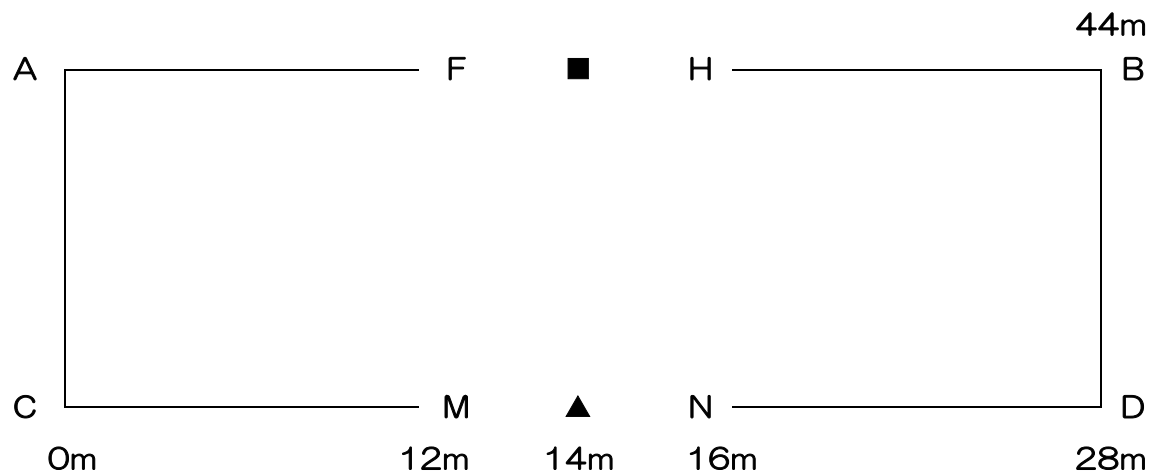
- ① AからB（28mの点）までメジャーを張ります。
- ② AからF（12mの点）まで線を引きます。
- ③ 直線ABの中心点（14mの点）に■印を付けます。
- ④ H（16mの点）からBまで線を引きます。



- ⑤ Aにメジャーの目盛り0を、■印にメジャーの目盛り37.26mの点を当てて固定し、メジャーの16mの点を持ってピンと張った点をCとします。
- ⑥ AからCまで線を引きます。



- ⑦ Cにメジャーの目盛り0を、Bに44mの点を当てて固定し、メジャーの28mの点を持ってピンと張った点をDとします。
- ⑧ CからM（12mの点）まで線を引きます。
- ⑨ Cから14mの点に▲印を付けます。
- ⑩ N（16mの点）からDまで線を引きます。
- ⑪ DからBまで線を引きます。

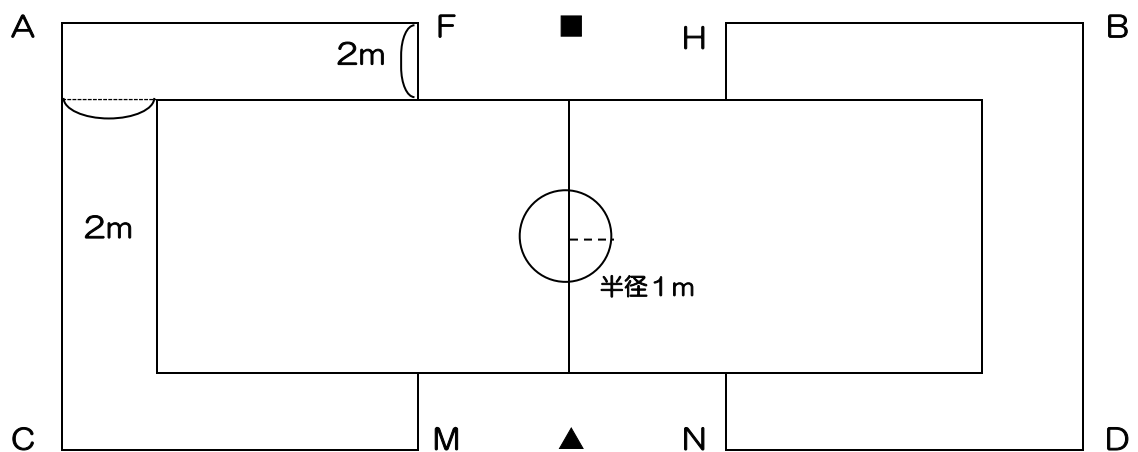


○ 作り方Ⅱ「内野ライン」

- ⑫ 外野ラインから2mずつ内側が内野ラインです。各外野ラインから内側2mのところに印を付けます。
- ⑬ 印を結んで線を引きます。長い方はメジャーを張って、短い方は用意したひもを張って線を引きます。

○ 作り方Ⅲ「その他のライン」

- ⑭ ■印と▲印にひもを張ってセンターラインを引きます。
- ⑮ 外野ラインのF、H、M、Nの各点から内野ラインに垂直に線を引きます。
- ⑯ 最後にセンターライン上にセンターサークル（半径1m）を引いて終了です。

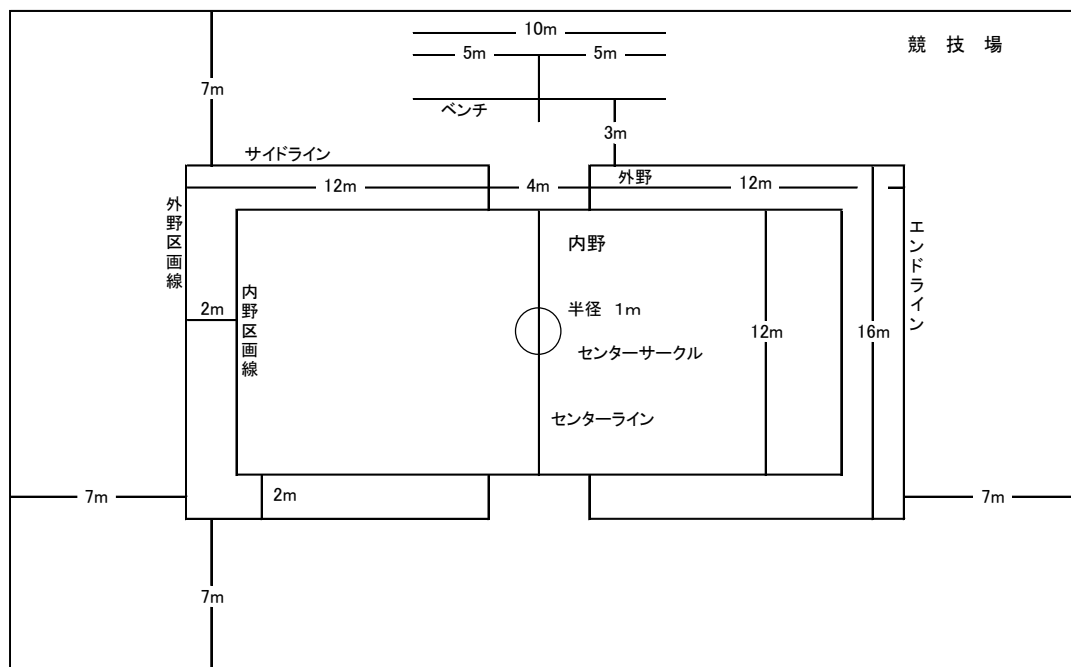


3 盛岡市子ども会ドッジボール規則

第1条 競技場

- 1 競技場は、30m×42mの平坦かつ障害物のない地域とし、その中央にコートを作る。
- 2 競技場は、その状況に応じて特別ルールを作ることができる。
- 3 コートは、下図に定められた規格に基づいて作る。

応援席



第2条 ボール

試合球は、教育3号球とする。

第3条 チーム編成

- 1 チームは、単位子ども会（小学校児童）男女及び監督をもって構成する。
- 2 1チームは、20名の正選手及び5名の控え選手、1名の監督で登録する。
- 3 1チームは、男子10名及び女子10名の選手で構成する。ただし、6年生は男女それぞれ5名を越えてはならない。

第4条 選手

- 1 選手は、全員ゼッケンをつけなければならない。
- 2 胸のゼッケンに子ども会またはチームの名を、背のゼッケンにキャプテンを「1」とする連続番号をつける。
- 3 ゼッケンは、18cm×25.5cm（B5判）の白布地とする。

第5条 監督

- 1 監督は、選手の事故に注意し、試合の進行に協力する。
- 2 監督は、監督章（リボン、腕章）をつける。

第6条 試合形式

- 1 試合は2セットマッチとする。
- 2 1セットの試合時間は10分とする。ただし、日程の都合上やむを得ない場合は時間を短縮できるものとする。
- 3 第1セットと第2セットの間に、3分間の休憩時間（ハーフタイム）をとる。
- 4 第2セット終了時に同点の時は、一回に限り3分間の延長戦を行なう。

第7条 勝敗

- 1 第1セットと第2セットに残った内野手の数の合計が得点となり、その得点の多い方の勝ちとする。
- 2 試合開始時の元外野手は、相手チームの内野手をアウトにし、内野手にならなければ得点とはならない。
- 3 規定時間内であっても、一方の内野手がゼロになった時点でそのセットは終了する。
- 4 延長戦後の得点が同数の時は、主審が定めた方法により勝敗を決する。

第8条 不戦勝

- 1 試合開始時刻までに、20名の選手が揃わなかった時は「放棄試合」となり、相手チームの不戦勝となる。（やむを得ない事情による申し出の場合のみ試合を認める）

- 2 監督が退場を宣告された時は、そのチームは失格となり、相手チームの勝利となる。

第9条 審判員

- 1 審判員は、主審1名、副審1名、線審4名により構成する。
- 2 審判員は、突発的かつやむを得ない事情がない限り、交替することはできない。

第10条 主審の権限

- 1 主審は、試合進行の全権を負い、主にアウト、セーフ及びファールの判定を行いボールの支配権を決定する。
- 2 主審は、著しく試合進行の妨げとなる言動のある選手、及び監督に対し、厳重注意をし、最悪の場合には競技場からの退場を宣告できる。この場合選手の補充は認められない。

第11条 副審

- 1 副審は、主審を補佐する。
- 2 副審は、ボールチェンジの際に選手に予備のボールを渡す。

第12条 線審

線審は、主にライン際でのファールやワンタッチプレーの判定に当たる。

第13条 記録員及び計時員

- 1 記録員は、得点結果を主審に確認し、記録する。
- 2 計時員は、競技時間を計測し、主審に合図する。

第14条 競技

- 1 試合開始及び終了の合図は、ピストル又はホイッスルを使用する。
- 2 各セットの開始時の選手配置は、内野手16名及び外野手4名とする。
- 3 試合開始時のボールの支配権は、副審のトスボールにより、センタージャンプによって決定する。
- 4 外野手は内野手をアウトにしなければ内野に復帰できない。
- 5 試合中、主審の許可なく退場した場合は同一セット中の復帰及び補充はできない。
- 6 試合中は、いかなる理由があっても相手チームのコートに入ってはならない。
- 7 アウトの判定を受けた選手は、自チームの外野手となる。
- 8 チェンジコートはセット毎に行なう。ただし、延長戦はチェンジコートを行なわない。

第15条 メンバーチェンジ

- 1 選手の交代は休憩時間（ハーフタイム）の時に行う。
- 2 正選手の怪我などにより、プレー続行が不可能と判断された場合、控えの選手と交代できる。
- 3 主審が危険と認めた場合に限り、主審、副審の後方で処置することができる。

第16条 アウトの判定

相手チームの選手が投げたボールが、直接内野手選手の体に当たり、地面に触れた場合「アウト」と判定される。

第17条 セーフの判定

- 1 相手チームのボールを直接捕球したとき。
- 2 ゴロやバウンドしたボールが、選手の体に触れたとき。
- 3 相手チームの選手の投げたボールが、直接2名以上の選手に当たったときの2番目以降の選手。
- 4 内野手に当たったボールが地面に触れる前に、自チームの選手がファールなしで捕球したとき。（アシストキャッチ）
- 5 センタージャンプ直後、相手チームの第1投により当てられたセンタージャンプ
- 6 外野手から内野に復帰した直後、相手チームの選手にボールを当てられたとき。
- 7 ファールを犯した相手チームの選手にボールを当てられたとき。
- 8 直接、顔面又は頭部にボールが当たったとき。ただし、故意に頭部をボールに当てた場合は除く。

第18条 ファールの判定

- 1 オーバーライン
投球又はキャッチしたとき（一連の動作を含む）、体の一部がラインを踏み、又は踏み越えたとき。
- 2 キープ・フォア・ファイブ（5秒ルール）
ボールをキャッチした選手が5秒以上ボールを投球しないとき。
- 3 タッチ・ザ・ボディ
試合中、相手選手のプレーを妨げたとき。
- 4 ダブルタッチ
アウトになった選手が、外野に出る前に、再度ボールに触れたとき。
- 5 ホールディング
相手コート内に静止、又は転がっているボールを手や足などで引き寄せたとき。

- 6 ファイブパス（オーバータイム）
同一チームの選手どうしが、連続パスを5回行ったとき。
- 7 フライングスロー
ファール又はタイムのときの試合再開時、主審の合図の前にボールを投球したとき。

第19条 内外野への移動

- 1 内外野への移動は、必ず手を挙げ速やかに移動しなければならない。
- 2 相手選手をアウトにした外野手が手を挙げないときは、内野復帰放棄とみなす。
- 3 相手選手をアウトにした外野手が、内野へ移動中に再度ボールに触れたときは内野復帰できない。
- 4 内外野への移動は、必ず主審又は副審の後ろを通ること。（注意の対象）

第20条 ペナルティー

- 1 プレーがファールと判定されたときは、相手ボールとなる。
- 2 判定などに対する抗議のため、プレーが中断したときは相手ボールとなる。
- 3 注意を与えるために、プレーが中断したときは相手ボールとなる。
- 4 プレー中、ボールがボールデッドゾーンに出た場合は、最後にボールに触れた選手の相手ボールとなる。（ボールに関わるすべての行為）
- 5 ボールを保持した選手、又はチームにプレーの意志がないと主審が認めた場合は相手ボールとなる。

第21条 ジャンプボール

- 1 試合開始時の、センタージャンパーは内野手が務める。
- 2 プレー中、両チームの内野手がセンターライン上で同時にボールを保持したときは当事者同士のセンタージャンプによりボールの支配権を決する。
- 3 センタージャンパーがセンタージャンプ後に続けてボールに触れた場合はセンタージャンプのやり直しとする。
- 4 センタージャンプのボールがボールデッドゾーンに出た場合は、センタージャンプのやり直しとする。

第22条 抗議・アピール

監督及び選手が主審の判定に対する抗議をすることはできない。

※ 盛岡市子ども会スポーツ大会においては、次の「盛岡市子ども会スポーツ大会競技規則」を適用とする。（大会競技規則は市子連が大会毎に定める）

「盛岡市子ども会スポーツ大会競技規則」

○選手人数について

1) チーム構成

- ① 1チームは、10名以内の正選手及び5名以内の控え選手、1名の監督で登録する。
- ② 1チームは、男子及び女子の混合の選手で構成する。ただし、6年生以上（ジュニア等）は男女それぞれ5名を超えてはならない。

2) 不戦勝

試合開始時刻までに、選手が現れなかった時は〔試合放棄〕となり、相手チームの不戦勝となる。

3) 競技

各セットの開始時の選手配置は、内野手7名以内及び外野手3名とする。

○前・後半終了（試合終了時）の得点カウント方法得点コールの仕方について

- 1) 前半終了時、内野、外野の選手をその場で動きを止めさせる（主審・副審）。
線審は外野選手をその場で座らせる。
- 2) 内野選手はセンターラインを挟み、立ったまま両チームを整列させる。
- 3) 両チームの得点を主審、副審が確認する。
- 4) その後、外野選手もセンターラインを挟み、それぞれのチームに整列させる。
- 5) 主審は、大きな声で両チームの子ども会名、得点を告げる。
- 6) 副審は、記録係に得点を報告・確認する。（前・後半終了時に同点の有無も確認）
- 7) コートチェンジを告げる。
- 8) コートチェンジ後、ハーフタイムとする。
- 9) 後半開始集合時、主審に選手交代の報告を済ませた上でセンターラインを挟み整列させる。
- 10) 後半終了時も同様に、2)～6)を行う。
- 11) 相手ボールをキャッチした後に全身が相手コートに出た場合は、アウトとする。
- 12) 延長戦はコートチェンジを行わず、1回限り3分。再延長戦はサドンデスを適用する。
- 13) 試合終了後の選手退場は、選手係の誘導に従い、キャプテンを先頭に主審側から本部席を

通り退場させる。(選手退場の整列方法はコート入場と同じ状態で退場すること)

4 ドッジボールの主審の動作

↓ (1) 試合開始

(1) 試合開始

片腕を水平に上げホイッスルを「ピッ」と鳴らしながら腕を垂直に上げる。



(2) アウト

ホイッスルを短く1回「ピッ」と鳴らし片手を上げプレイヤーを指し、そのプレイヤーのゼッケン番号をコールする。



↑ (2) アウト

(3) セーフ

ホイッスルを短く「ピピッ」と鳴らし両腕を真横水平に広げる。

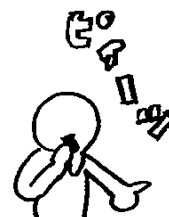


↑ (3) セーフ

(4) ファール

ホイッスルを長く1回「ピーッ」と鳴らしそのプレイヤーを指す。

この動作の後、次のア～キの各ファールの動作をし、ファール名をコールする。



↑ (4) ファール

ア オーバーライン 18条の1

左手の甲の上に右手の手のひらを重ねる。



↑ (4)ア オーバーライン

イ キープ・フォア・ファイブ 18条の2

指を5本開いて前に出す。



↑ (4)イ キープ・フォア・ファイブ

ウ タッチ・ザ・ボディ 18条の3

人を前に突き出すような動作をする。



↑ (4)ウ タッチ・ザ・ボディ

エ ダブル・タッチ 18条の4

左手でVサインを出す。



↑ (4)エ ダブル・タッチ

オ ホールディング 18条の5

ボールを掻き寄せるような動作をする。



↑ (4)オ ホールディング

カ ファイブパス (オーバータイム) 18条の6

一度にぎった手を開いて「5」を示すような動作をする。



↑ (4)カ ファイブパス

キ フライングスロー 18条の7

両手でボールを頭上に掲げるような動作をする。



↑ (4)キ フライングスロー

(5) セット終了・試合終了

ホイッスルを長く1回「ピーッ」と鳴らし両腕を真上に上げて「セット終了」・「ゲームセット」とコールする。



↑ (5) 試合終了