



# ドッジボールの ルールについて(簡易版)

このルール抜粋は、日本ドッジボール協会(JDBA)テキストブックから、ゲームを楽しむために必要な最小限のルールを分かりやすく説明したものです。ご参考までにご一読ください。

※大会HPの「トピックス」に練習方法の動画をアップしています。

ドームドッジナゴヤ

検索

## 外野の選手

- 試合開始時の外野は1名以上、チームで自由に選べます。
- 外野の選手は相手の内野の選手をアウトにしなければ自分の内野に戻れません。(最初から外野に出ている選手も含みます)

## ジャンプボール

- 試合はジャンプボールで始めます。
- ジャンパーへの内野からの第1投での攻撃は禁止です。

## 内野同士・外野同士のパス禁止

- 味方の内野同士・外野同士でのパスは禁止です。

## 攻撃とアウト・セーフ

- 相手のノーバウンドの球を取れなかったり、当てられた場合にアウトになります。
- 一回のノーバウンドの投球で2名以上当たった場合は、最初に当たった選手がアウトになります。
- 顔や頭にボールが直接当たった場合はセーフです。
- 1度味方に当たったボールを、ファールなくノーバウンドで他の味方の選手が取った場合、その当たった選手はセーフです。
- 相手が投球したときにファールがあった場合、当たってもセーフです。

## 使用ボール

※大会HPの「トピックス」でご確認いただけます。

- 幼児の部: 1号ライトドッジボール(モルテン)、小学生:[3号球]D3C5000-L(モルテン)、MGJDB-L(ミカサ)、一般・女子:[3号球]D3C5000YC(モルテン)、DB350B-YLB(ミカサ)

## 使用コート(内野のサイズ)

- 幼児の部: 8m、それ以外: 10m

## ファールとボールの支配権

### 1 オーバーライン

ボールを投げるとき、ラインを踏むのは禁止です。2歩目も踏んではいけません。

ボールを取るときも、ラインを踏むのは禁止です。相手の内野または外野ボールとなります。

### 2 ホールディング

相手のコートに転がっているボールをかき寄せてはいけません(空中はOK)。かき寄せる前にあった場所のボールとなります。

### 3 キープ・フォ・ファイブ(5秒ルール)

投球はボールを持ってから5秒以内に行ないます。違反の場合、相手の内野ボールとなります。

### 4 タッチ・ザ・ボディ

試合中、わざと相手の選手に触れてはいけません。違反の場合、相手の内野または外野ボールとなります。

### 5 W内野パス・W外野パス

内野同士・外野同士のパスは禁止です。相手の内野ボールとなります。

### 6 ヘッドアタック

相手の頭や顔を攻撃してはいけません。首から上に当たった場合その選手はセーフとなり、攻撃を受けた側の内野ボールとなります。

### 7 ファイブパス

パスを5回続けてはいけません。5回までに攻撃をしないと、相手の内野ボールとなります。

## 内外野への移動

- 試合中の内外野への移動はコートの外を通ります。
- 試合中の内外野への移動は相手コートにはいたり、ラインを踏んではいけません。

## ボールデッドとボールの支配権

- 試合中、コート(内外野)の外にボールが出た時、ボールデッドとなります。
- ボールデッドとなった時、そのボールは
  - ①最後にさわったのが内野の選手の場合は、相手の内野ボールとなります。
  - ②最後にさわった(ワンタッチ)のが外野の選手の場合は、さわった外野の選手のボールとなります。ただし、手でさわった時のみ。それ以外はノータッチ。
  - ③外野が投げたボールが直接ボールデッドになった場合は、相手の内野ボールとなります。

## ボールデッド・ファール等で試合が止まった後のプレー再開

- ワンタッチで外野の外からボールを取ってプレーを再開するとき、またファールの後プレーを再開するときは、ボールを頭の上上げて持ち、主審のホイッスルによりプレーを開始します。(外野の外から助走をつけて投げるのは禁止です)

## 内野復帰の放棄

- 外野の選手が相手をアウトにしても次の場合は内野に帰れません。
  - ①アウトを取ってから、外野の中でボールにさわったとき
  - ②アウトを取ってから、すぐに自分の内野に帰らなかったとき

なお、ルールの詳細についてのご質問、JDBAテキストブックのご入手については下記までお問い合わせください。

### 《お問い合わせ先》

愛知県ドッジボール協会内「ドームドッジ事務局」

携帯 080-5135-0204 (受付時間:平日10時~18時)