

全日本まくら投げ大会 in 伊東温泉 競技ルール

競技上の基本ルール

- 1チーム8人編成【選手5人（うち1人が大将、1人がリベロ）、サポート3人】
 - ※1チームの登録できる最大人数は10人まで、1試合に出場できる最大人数は8人までとする。（登録選手であれば、試合間での選手変更は可能とするが、1セット毎の選手変更は不可とする。怪我等により主催者側がやむを得ないと判断した場合は、この限りではない。）
 - ※全8人のポジションはすべて1セット毎に入替可。
 - ※大将：各セットの残り時間が30秒になるまでは、大将エリアから出ることが出来ず、当てられた時点でセットが終了となる。なお、まくらを投げる行為やまくらを回収する行為の際に大将移動エリアより前に出ることは出来る。
 - ※選手：競技参加。
 - ※リベロ：防御専門の選手。競技エリア内のリベロエリアにて、掛布団1枚を両手で持ち防御のみを行う。各セットの残り時間が30秒になった時点からは、他の選手と同様になる。（布団での防御なし、攻撃可）
 - ※サポート：競技エリア外に出たまくらを自陣の競技エリア内に戻す。
- 提出していただいた誓約書に登録された選手のみ、試合に参加できるものとする。
- 競技エリア 4.5m×7.2m（20畳）、敵陣との間隔を2mとる。
- 試合時間は1セット2分×3セット 2セット先取した方の勝利。
- 大将生き残り戦（どちらかの大将が当てられた時点でセット終了）
- 同時に両チームの大將に当たり、審判団が協議しても判断が難しい場合は、そのセットは引き分けとする
- 制限時間内に勝負がつかなかった場合は、生き残っている選手が多いチームをそのセットの勝者とする。
なお、同数の場合はそのセットは引き分けとする。
- 3セットで勝負がつかなかった場合は、まくらの遠投で勝敗を決定する。
 - ※まくらの遠投は3セット目の大将が行う。
 - ※遠投姿勢は立ち膝。まくらを投げる際の投げ方は自由とするが、両膝を床から離してはいけない。
 - ※枕の最終到達地点で計測し、観客も含め、如何なる障害物に当たって止まったとしても投げ直しはせず、その地点までとします。
- 試合開始時間に、コートに集合していない場合は、1セット目は不戦敗となり、試合開始時間の3分後にも集まっていない場合は、2セット目も不戦敗となり、その試合は、0-2の負けとする。
※試合内容については、チーム確定後に決定します。
- 浴衣（パジャマは不可）着用。浴衣は、帯を締め、しっかりと着る。たすき掛けをすることは禁止。
- 選手は裸足とし、サポートは体育館シューズ等を履いてもよいこととする。
- 選手の5人は、ゼッケンをつけ、大将は「大将ピブス」をつける。
- 競技姿勢は基本的に自由。但し、ずっと寝そべった状態でいたり、しゃがんだままでいる、リベロの布団のすぐ後ろでずっと隠れている等の消極的な行為をしてはいけない。（審判が注意しても続けた場合は退場、または、そのセットを負けとすることがある。）

試合の始め方

- 試合を始める前**に、各チームの代表者でじゃんけんを行い、勝者が自陣コートを選択する。(セット毎のコートチェンジは行わない。)その後、競技エリア中央で、整列・挨拶をし、相手との健闘を誓い、握手をしてから開始する。
- 競技開始時、**各チームのまくらは5個ずつ**とし、自陣エリア内の前から1.8mの位置に置いた状態とする。**大將は、畳上の布団に、それ以外の選手(リベロ含む)は、競技エリア外の布団に寝た状態**(仰向けで、頭は敵陣と反対側にし寝る)となり、**主審の笛の合図で、一斉に起き上がり試合を開始する。リベロのみ掛布団を持ったまま、リベロエリア(図面参照)へ移動する。**なお、リベロエリアに到達する前に布団で防御することは出来ない。
- サポートは、競技エリア外の畳(1畳)の上に正座をした状態から始める。

相手の倒し方、防御の仕方、当てられた選手の動き

- 相手からの**まくらがノーバウンドで当たったら**ヒットとする。(ワンバウンドしてから当たった場合はセーフ)
- 相手から投げられたまくらを**キャッチしてしまった場合もヒット**とみなす。**持っているまくらで飛んできたまくらを防ぐのもヒットとする。**
- まくらがリベロが防御する**布団等に当たった後、選手にノーバウンドで当たった場合**についてもヒットとする。
- まくらのダブルヒットは無しとする。(最初に当たった選手のみヒットとする。)
- 生き残るためには、飛んできたまくらをよけるのみ。**(リベロを除く。)
- 相手から投げられたまくらがヒットした選手は、**競技エリアの外に敷いてある布団に移動し、寝たフリ**をすること。
- 自陣のエリア(畳の上)から出てしまった場合は、その選手はアウト**で、まくらがヒットした選手と同じく、布団に移動し、寝たふりをする。
- 自陣の競技エリアから出て投げたまくらが相手にヒットしても無効とする。
(自陣の競技エリアから出た選手はアウト)
投げた後にエリアから出てしまった場合も同様とみなす。

リベロの動き

- リベロは、掛布団1枚を両手で持ち防御のみが出来る選手。**
- リベロは、**リベロエリア(図面参照)から出てはいけない。**
- リベロが、**畳の上から前に出てしまった場合もアウト**となる。(他の選手と同様、布団に移動し、寝たフリをする。)その場合、そのチームはリベロなしで戦うことになる。
- 両手で布団を持っていない態勢(片手で持つ、布団を投げる等)で防御を続けた場合は、主審が注意し、2回目以降の注意で退場となる場合がある。
- 両手で布団を持っている態勢であれば、**足などの体を使っての防御もよい**こととする。
- リベロは、試合開始時、競技エリア外に敷かれた布団に寝た状態**となり、主審の笛の合図で、**リベロエリアまで移動し防御**を行う。なお、**リベロエリアに到達する前に当てられても「無効」とするが、リベロエリアに到達する前に防御をしてはいけない。**
- リベロは、残り30秒までは、**まくらに当たっても防御を続けることが出来る。**
- 残り時間が30秒**になったら、主審は笛をふき、「**リベロ終了**」とコールする。(試合の時間は止めない。残り30秒を切ったら全員防御はできない。) **コール後は、リベロは布団を置き、通常の選手と同じく、攻撃をすることが出来る、試合終了まで生き残った場合は、1人にカウントされる。**
- 主審の「リベロ終了」のコール後に、リベロが布団を置いていない場合は、布団も体の一部とみなし、布団に当たった場合もヒットとする。

【リベロが防御することで起こり得る事】

- 両チームの陣地の間にまくらが落ちた場合は、畳から出なければ大将・選手・リベロが取る事が出来る。また、両チームの陣地の間にまくらが溜まってしまった場合は、主審の笛の合図で試合を止め、真ん中のラインを境にし、両チームへ振り分けることとする。

大将の動き

- 大将が当てられたらそのセットは負けとなる。
- 大将は、試合開始時、畳上に敷かれた布団に寝た状態となり、主審の笛の合図で、起き上がり試合を開始する。
- 大将は、残り時間が30秒になるまでは、大将移動エリア（図面参照）から出てはいけない。なお、まくらを投げる行為やまくらを回収する行為の際に大将移動エリアより前に出ることは出来る。
- 大将エリアは、残り時間が30秒となった際の「リベロ終了」のコールと同時に消滅し、大将は、競技エリアの畳上であれば、どこでも動く事が出来る。

サポートの動き

- サポートは自陣の競技エリアの外側に配置し、自陣競技エリアから出た枕（自陣の畳の縁に掛っているものも回収可）を回収し、指定の位置（図面参照）から自陣に戻す。競技エリアには入れない。
- サポートは、競技エリア内の選手に触ることは出来ない。（触れた選手はアウトとなる。）
例えば、サポートが、競技エリア内の選手が外に出ないように支えたりした場合も同様とする。
また、その後も改善されない場合は、そのセットは負けとなることもある。
- サポートは、試合開始時、競技エリア外の畳（1畳）の上に正座をした状態から始める。
- サポートは、「先生がきたぞォ～」コールをすることが出来る。

『先生がきたぞォ～』コールについて

- コールすることで、敵陣（サポートエリアも含む）にあるまくらを回収することが出来る。
- 各チーム1試合につき1回だけコールすることができ、1セットの中でコールできるのは、どちらかの1チームだけ。（Aチームがコールした場合は、そのセット内でBチームはコールすることができない。）
- コールは、サポートのうちの1人が行うこととし、デジタルタイマーの前に置いてある拡声器を使って、大きな声で「先生がきたぞォ～」とコールする。
- コールがあった後に主審が笛を吹くため、この笛の合図で、両チームの生き残っている選手・サポートは持っているまくらをその場に置く。
- 両チームの大将以外の生き残っている選手（リベロ含む）は、先生に見つかったという想定で、その場に正座する。
サポートはその場で立ったまま待機する。

【コールしたチームの大將の動き】

- コールしたチームの大將は、主審の笛の合図後、敵陣（サポートエリアも含む）にあるまくらを回収することが出来る。
- 副審が、コール後の主審の笛の合図から10秒のカウントダウンをするため、その間、まくらを回収することが出来る。
- 10秒のカウントダウンが終わるまでに自陣に戻り、回収したまくらをコートに置かなかった（まくらを持っている）場合は、そのセットは負けとなる。
- まくらを回収する際、投げ込みでの回収をしてはいけない。
（回収したまくらは自陣まで持って運ばなければならない。）

【コールされたチームの大將の動き】

- コールされたチームの大將は、主審の笛の合図で、自陣の畳上に敷いてある布団で寝たフリをする。
- 10秒のカウントダウンが終わるまでに布団に寝ていない場合は、そのセットは負けとなる。
- 両チームの大將が、10秒のカウントダウンが終わるまでにそれぞれの行為（自陣に戻る、布団に寝たフリをする）が出来ていない場合は、そのセットは引き分けとする。
- 10秒のカウントダウン終了で副審が笛を吹くため、この笛の合図で試合を再開する。
- 「先生がきたぞォ～」コールから試合再開の笛の合図までの間は、試合時間は止まる。

【注意点】

- セットの残り時間が30秒になったら、そのセットは両チームともコールする事ができない。
※残り30秒で主審が「リベロ終了」のコールをするため、そのコール以降は、「先生がきたぞォ～」コールは出来ない。

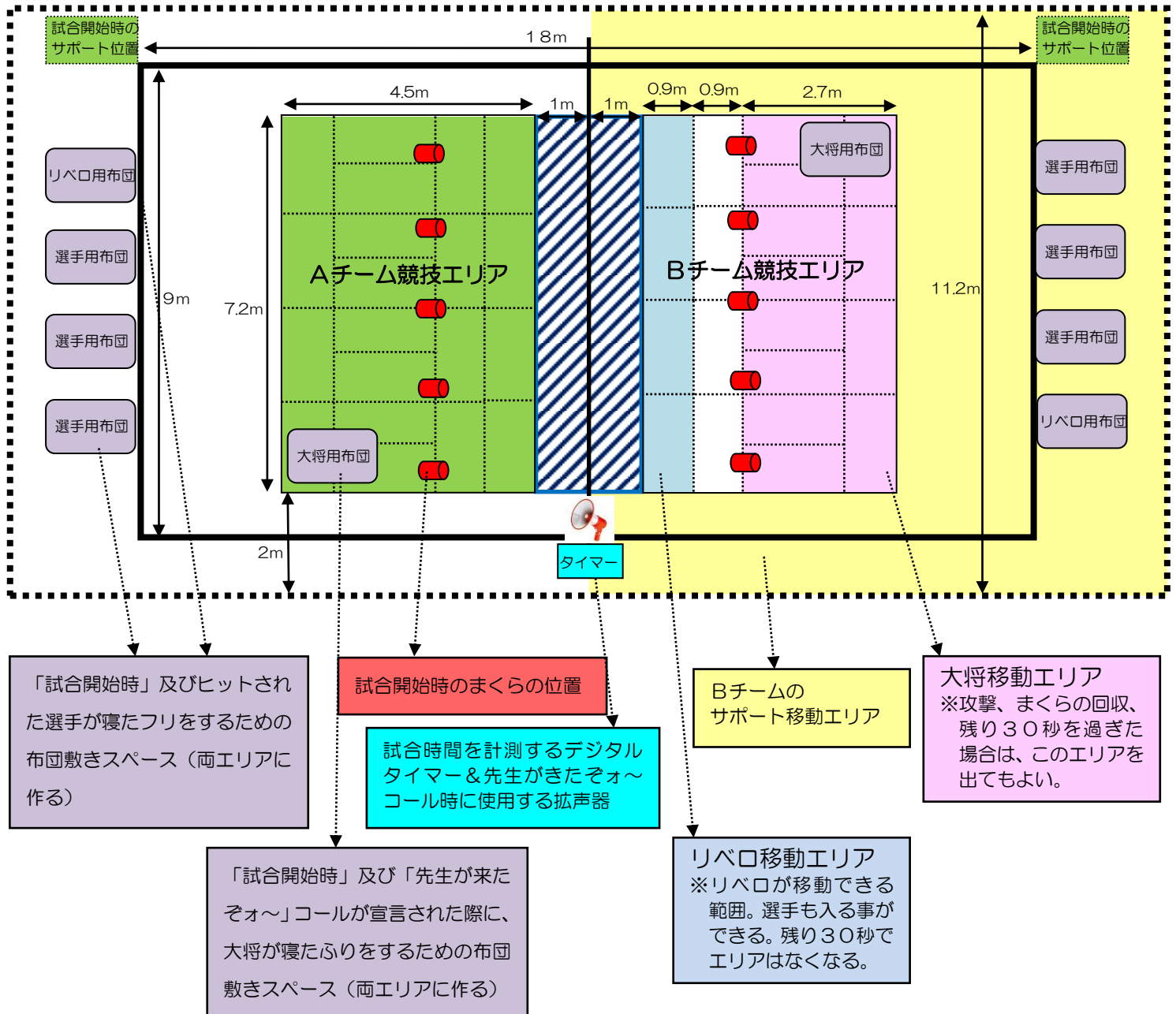
注意事項

【競技に関して】

- 「まくらを占領し攻撃しない」、「ずっと寝そべった態勢でいる」、「しゃがんだままでいる」、「リベロの布団のすぐ後ろですっと隠れている」など消極的な行為と判断した場合は主審が注意する。注意後に改善が見られない場合はそのセットは負けとすることがある。
- その他、競技中に生じた疑義等については、各コートの主審が判断し、選手は指示に従い競技を行うこと。


競技エリア詳細イメージ図

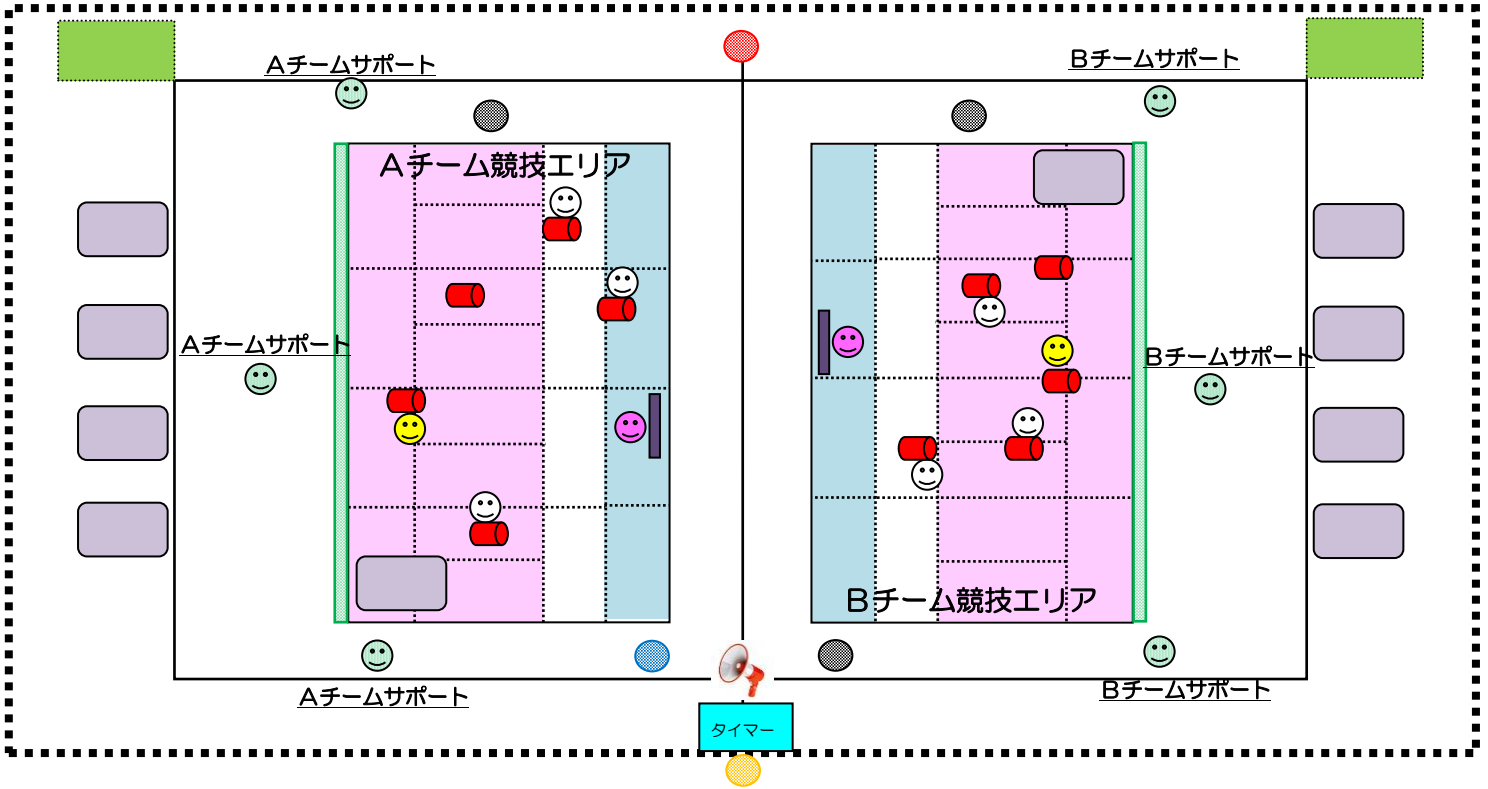
- 競技エリアを囲う黒色の点線で示したラインより中には観客は入れません。
※実際の会場では黒色の点線ではありませんのでご注意ください。
- サポートが動ける範囲は、センターラインより自陣側の畳の外側 とします。
- 両チームの競技エリアの間に設けた、2mの間隔の部分（水色斜線部分）には入れません。
- 青色斜線部分に落ちたまくらについては、選手のみが、畳から出なければ回収することが出来る。この部分にまくらが溜まってしまった場合は、主審の判断により、試合を止め、中心のラインを基準に振り分ける。
- 外枠は6人制バレーボールのコート（フロアの白いライン）



















競技の全体イメージ

●競技エリアのイメージです。

●サポートは自陣競技エリアの後ろ、 部分からまくらを戻して下さい。(両サイドからは戻せません。)



- | | | | |
|--|--|---|--|
|  大将 各チーム1名 |  リベロ 各チーム1名 | | |
|  選手 各チーム3名 |  サポート 各チーム3名 | | |
|  主審 1名 |  副審 1名 |  審判 3名 |  タイムキーパー 1名 |
|  まくら 各チーム5個からスタート |  掛&敷布団 各チーム 5組
(うち1組は大将用で、競技エリアの畳上に敷く) | | |
| |  リベロ用掛布団 1枚 (掛布団5枚のうちの1枚) | | |
|  テーブル (テーブル上にデジタルタイマー) |  先生がきたぞ〜コール用拡声器 | | |
|  リベロエリア (残り30秒まで) |  大将エリア (残り30秒まで) | | |
|  試合開始時にサポートがいるエリア (畳1畳) | | | |