

しゅん が しゅう とう  
春 夏 秋 冬

## 体育⑥ 《排球》

排球，是日本最为引人注目的体育运动之一，各国际大赛往往都在日本举行。在去年结束的奥运会排球五大洲最终预选赛兼亚洲地区预选赛上，日本女排连续两届共计十次获得了奥运会比赛权；而日本男排也以五战一败的总成绩确立了亚洲男排的霸主地位，并继1992年巴塞罗那奥运会之后，时隔四届奥运共计十六年的时间，再次夺回了奥运入场券。其后在北京奥运会上，日本女排取得了第五名；日本男排取得了第十一名的好成绩。眼见排球运动开展得如此热火朝天，我们打算在这一期里，为想打打排球，可又不了解排球规则的您，简单地介绍一下排球运动。

### ★排球运动的历史

排球是1895年诞生于美国的一项体育运动。它最早被称为“小网子”。但是，1896年，也就是排球诞生后的第二年，根据其“将球击来打去”这一特点，还有网球“腾空：在球体着地前击打或踢打”这一语义，“小网子”被正式命名为“排球”。当时，排球的规则极为简单，没有特别规定每一支球队的具体人数，只不过是将来参加的人一分为二，分别组成两只球队，然后相互间隔着高度为两米的球网，将球击来打去，不使其落地就可以了。

### ★每球一分制

国际排联于1999年出台了在大型国际比赛中采用每球一分制的规定，即当扣球成功或对方球员出现失误时，无论哪一方拥有发球

## スポーツ⑥「バレーボール」

バレーボールと言えば、日本でもっとも注目されるスポーツの一つで、国際大会はいつも日本で開催されています。去年行われたバレーボールの北京五輪をかけた世界最終予選兼アジア予選でも、全日本女子は2大会連続10回目の五輪出場を決め、全日本男子は通算5勝1敗でアジア勢トップが確定し、1992年バルセロナ大会以来4大会16年ぶりの五輪出場を決めました。そして北京オリンピックでは女子第5位、男子は第11位の結果を残しました。こんな盛んなバレーボールをみて、自分も始めたい、しかしルールがよく分からないという方に、今回はバレーボールについて簡単に紹介したいと思います。

### ★バレーボールの歴史

バレーボールは1895年にアメリカで生まれたスポーツで、最初の名前は「ミノネット」でした。しかし、バレーボールが誕生した翌年の1896年には「ボールを打ち合う」ことから、テニスの「Volley: ボールが着地する前に打ったり蹴ったりすること」という言葉を使い、「VolleyBall: バレーボール」と呼ばれるようになりました。その当時、ルールは非常に単純でした。1チームの人数は特に決められず、集まった人数を半分に分けて1チームとし、高さ2mのネットを挟んで両チームがボールを落とさないように打ち合うだけでした。

### ★ラリーポイント制

バレーボールにおけるラリーポイント制は1999年に国際ルールとして採用され、ス

权，都将得到一分。

### ★排球比赛的基本规则

（此处我们给大家介绍的是六人制排球比赛的规则）

排球是隔着一面球网，将参加的人分成两支球队，每支球队分别由六名运动员在球网两侧，隔着网相互将球击来打去的运动。竞技（比赛）从发球开始，一直到球体落到地面上为止，运动员需要借助各自身体的某一部位（原则上是手），隔着球网将球击到对方一边。所谓发球权，是指拥有发球的权利，在第一局比赛开始的时候，发球权通过猜拳或扔硬币的方式来决定。其后，得分的一方将拥有发球权。要是发球出现失误，那么对方将得一分，同时失误方也将失去发球权。另外，如果击打三次还不能将发过来的球击回对方场地，或是没能接到对方发过来的球，那么对方都将加算一分。如此这般，通过你来我往地争夺比分，先得满25分的一方便拿下一局。有一些比赛采取的是三局二胜制，但一般比赛都是采取五局制，先胜三局的一方为胜者。另外，从第一局到第四局均为25分制胜，但只有第五局所需要的决胜分不是25分，而是15分。此外，当两支球队的比分咬到24比24；或是在第五局比赛中咬到14比14时，比赛规定先连续获得两分的一方才算获胜。

### ★排球的换位和站位

进行六人制排球比赛时，规定获得发球权的一方要换位。所谓换位，意即每一名运动员都要按照顺时针方向依次轮换到下一个队员的位置上去。并且球一旦发出，就必须遵守按规定换好的位置，否则即会被判犯规。同时，规定由站在背光源位置的队员首发球，其后按

パイクを決めた時や、相手チームにミスがあった時に、サーブ権のあるないにかかわらず点数が入る制度のことです。

### ★バレーボールの基本ルール

（ここでは6人制バレーボールのルールを説明します。）

バレーボールは、ネットを挟んで2チームに分けられ、コートにそれぞれ1チーム6人ずつ入り、ネット越しに両チームがボールを打ち合うスポーツです。ゲーム（プレー）はサーブから始め、ボールが地面につくまでに体のどこかを使い（基本的には手）、ボールをネット越しに相手コートにボールを返します。サーブ権というのはサーブを打てる権利を言い、ゲーム始めのサーブはゲームを始める前にジャンケンかコインなどで決めます。その後は、ポイントを得た方のチームがサーブを行います。サーブが失敗すれば相手チームにポイントが入り、サーブ権も取られます。また、3回以内の打数で返球できなかった場合や、いずれかのチームがボールを受け損なった場合は、相手チームにポイントが加算されます。こうしてポイントを奪い合い、先に25ポイントを取ったチームが1セットを獲得します。一部の大会は3セットマッチもありますが、通常の試合は5セットマッチで行われ、先に3セットを取ったほうが勝ちとなります。なお、第1セットから第4セットまでは25ポイント制ですが、第5セットのみ、必要なポイントが25ポイントではなく15ポイントとなっています。そして、ゲームが24-24、もしくは第5セットで14-14となった場合、2ポイントを連続先取した方がセットを獲得します。

### ★バレーボールのローテーションとポジション

6人制バレーボールはサーブ権を獲得し

照順序轮流发。此外，还有一个词叫做选手站位，它指的球场上运动员的分工名称。主要有以下几个：

### ・副攻手（左攻手）

“左攻手”为日本独特的说法，海外称之为界外攻手（副攻手），副攻手多从球场左边进攻。

### ・拦网手

站位正好是前排中心（当然根据球队的不同，有时拦网手的位置也会不尽相同），拦网手多以拦网为主。

### ・主攻手（站在二传手的对角线上，右攻手）

“右攻手”也是日本独特的说法，这个位置上的运动员有着极高的得分能力。与“左攻手”相同，海外依然称之为界外攻手。

### ・二传手

二传手的任务主要是托球，二传手需要随时在极短的时间内作出判断、并组织进攻，因此这个位置上的队员也可以说是整个球队的灵魂。

### ・自由人

自由人是于1998年导入的、以防守为主的新型位置。在球场上，只有自由人一名队员身着与其他队员颜色不同的球衣，并且可以不经裁判许可便自由替换，但是在比赛中，自由人有着许多动作限制，比如：不得在前排进行上手传球（仅限于在高过球网的位置扣球时）、不得发球以及不得拦网。并且不得在高过球网的位置扣球。

### ★排球比赛方面的术语

排球在发球上和扣球一样，通过跳跃动作来发的球，被称为跳发球；让球体一会儿旋转一会儿不旋转；或是前后左右摇摆不定的球，

た時、ローテーションをするのが原則です。ローテーションとは、6つのポジションを時計回りに1つずつ移動することです。そして、サーブを打つ瞬間、プレイヤーはこのコートポジションで定められた位置関係を守らなければ反則となります。また、サーブ順はバックライトの位置にいる人から順番にまわることとなります。また、プレイヤーポジションとって、コート内での役割によるポジション名もあります。以下の通りです。

### ・レフト（エース）

レフトという呼び方は日本独特のもので、海外ではアウトサイドヒッターと言い、コートの左側から打つことの多いポジションです。

### ・センター

センターは前衛のセンターに位置する（もちろんチームによってはそうでない場合もある）、ブロックの中心となるポジションです。

### ・スーパーエース（セッター対角、ライト）

スーパーエースも日本独特の呼び方で、特に得点能力の高い選手が入るポジションです。海外ではレフトと同じくアウトサイドヒッターと呼びます。

### ・セッター

セッターは主にトスを上げる役割で、いくつもある攻撃パターンを即座に組み立ててトスを上げるので、司令塔ともいえます。

### ・リベロ

98年に導入された守り専門の新たなポジションです。コートの中で一人だけ色違いのユニフォームを着て、審判の許可無しに何回も交代できるが、プレーには制限があり、前衛でのオーバーハンドパス（ネットより上でアタックした場合のみ）、サーブ、ブロックなどはしてはいけません。そしてネッ

叫做上手飘球；通过跳跃动作来发的上手飘球，叫做跳飘球；通过手腕用劲，让球体旋转，并调整旋转角度，从而使发出去的球千变万化的，叫做大力发球。

扣球以及进攻可分为正面进攻、短平快、快攻、背飞、时间差快球、空间移动进攻、吊球以及两次球进攻等等。

此外，排球还有一传、托球、拦网、上手传球、垫球以及单手前扑救球等术语。

### ★排球比赛犯规方面的术语

- ・连续击球超过三次：指连续四次以上碰击对方发过来的球这一犯规行为。
- ・过网击球：指当球还在对方一边时，即过网击球这一犯规行为。
- ・触网：指运动员身体触碰到球网这一犯规行为。
- ・连击：指一位运动员其连续两次触击球这一犯规行为。
- ・持球：指运动员用手抓球这一犯规行为。
- ・位置错误：指运动员没有站在规定位置上这一犯规行为。

以上，我们为大家简单地介绍了排球的有关知识。大家如果能在了解排球规则以及比赛用语的基础上观看比赛的话，那么势必会更感觉到有意思吧！（L）



トより高いボールをスパイクしてはいけません。

### ★バレーボールプレー用語

サーブにはスパイクと同じようにジャンプして打つジャンピングサーブ、ボールに回転を与えたり与えなかったり、前後左右に揺さぶるフロッターサーブ、ジャンプしてフロッターサーブを打つジャンピングフロッターサーブ、手首でボールに回転を与え回転のかけ方によって変化するドライブサーブなどがあります。

スパイクにはオープン攻撃、平行攻撃、クイック（速攻）、バックアタック、時間差、ブロード（移動攻撃）、フェイント、ツーアタックなどがあります。

その他、サーブレシーブ、トス、ブロック、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、パンケーキなどのバレーボールプレーの用語があります。

### ★バレーボールの反則用語

- ・オーバータイムス：ボールを返すまでに4回以上触った場合の反則。
- ・オーバーネット：相手コートにボールがあるときにネットを超えてボールを触った場合の反則。
- ・タッチネット：選手がネットに触った場合の反則。
- ・ドリブル：一人の選手が2回連続でボールに触った場合の反則。
- ・ホールディング：ボールを掴んだ場合の反則。
- ・アウトオブポジション：決められた場所にいなかった場合の反則

以上バレーボールについて簡単に説明をしました。みなさんがバレーボールのルールやプレー用語を知った上で、バレーボールを観戦すると試合をもっと楽しく見ることができるようでしょう。（L）