

しゅん が しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育① 沙滩排球

提起夏天，就会令人联想到大海；而提起大海，就会令人联想到沙滩；而提起在沙滩上进行的体育运动，那么就不能不说到沙滩排球。沙滩排球也是北京争取举办 2008 年奥运会的一个抢眼项目。此次，我们打算一边将沙滩排球与室内排球做一个比较，一边为您介绍沙滩排球这项体育运动。

跟棒球、足球及网球相比，沙滩排球比赛的电视转播机会可以说还是比较稀少的，因此，沙滩排球难免给人一种“新型体育运动”的印象。殊不知，沙滩排球的历史十分长久，它是早在 1920 年便诞生于美国加利福尼亚州的一项体育运动，并于 1960 年首次在加州举行了曼哈顿・沙滩排球・公开赛。其后，1983 年成立了 Association of Volleyball Professionals (职业排球协会)，1987 年，在巴西的里约热内卢举行了由国际排球联盟 (FIVB) 公认的第一届沙滩排球国际淘汰赛。1996 年，在亚特兰大奥运会上，沙滩排球成为正式的比赛项目。

日本的沙滩排球运动，是 1989 年由日本排球协会开始展开的。亚特兰大奥运会后，女运动员连续获得奥运会参赛权，继亚特兰大奥运会第四名以后，还在悉尼奥运会上取得了第五名的好成绩。2002 年，日本诞生了第一支职业沙滩排球队，各种各样的赛事也因此而相继举行。

すほ - つ ひ - ち ば れ -
スポーツ⑩ ビーチバレー

夏と言えば海、海と言えばビーチ、ビーチで行うスポーツと言えばビーチバレーが有名です。ビーチバレーは 2008 年北京オリンピックでも誘致の目玉として扱われました。今回は室内バレーとも比較しながら簡単にご紹介したいと思います。

ビーチバレーの大会は野球、サッカー、テニスなどに比べるとテレビ放映される機会はまだ少なく「新しいスポーツ」というイメージがありますが、その歴史は意外と古く、1920 年に米国のカルフォルニア州で生まれました。そして、1960 年に同州で第 1 回マンハッタン・ビーチ・オープンが開催されました。その後、1983 年に Association of Volleyball Professionals (プロバレーボール協会) が設立され、1987 年に国際バレーボール連盟 (FIVB) 公認の初の国際トーナメント大会がブラジルのリオデジャネイロで開催されました。1996 年のアトランタオリンピックでは正式種目となりました。

日本では 1989 年、日本バレーボール協会が日本ビーチバレー連盟を発足し、アトランタオリンピック以降女子選手が連続出場し、アトランタで 4 位、シドニーで 5 位に入賞しています。2002 年、日本初のビーチバレーのプロチームが設立され、各種大会が開催されるようになりました。

夏の試合は炎天下、足場の悪い砂浜で靴を履かずに行われます。高温多湿、強い

沙滩排球是

在烈日当空的夏季、赤脚在不容易站稳的松软沙滩上进行的。由于高温湿润、紫外线强，运动员



需要时刻注意避免受伤和中暑。比赛时的着装，如果举办方没有特别规定的话，一般情况下都是采用短裤、背心、泳装或紧身运动套衫等服饰。另外，从防晒的角度出发，允许运动员戴帽子或太阳镜。

★球场及球

沙滩排球的球场比室内排球要小一些，为16m×8m。晚上举行比赛的话，得有大灯照明。而球的大小与室内排球基本相同，只是质地比室内排球软，球身配有黄色、橘色或粉色等各种鲜艳耀眼的色彩。

★比赛形式

比赛由两队参加，每队两名运动员。采用击球得分制（发球成功或扣球成功，都将获得一分；反之击球失误或犯规，对手都将得分）。比赛为三局两胜制，先胜两局的一方为制胜方（第一局、第二局得胜分为21分；第三局得胜分为15分）。在第一局和第二局比赛中，当双方的得分总和为七的倍数（例如4：3、9：5等）时；另外在第三局比赛中，当双方的得分总和为五的倍数（例如3：2、6：4等）时，就得交换场地。

★打法及规则

①发球

须在比赛场地内（场地边线外和端线外5～6米的无障碍区）发球。虽然发球上没有

紫外线の中で、選手は怪我や熱中症に注意を払いながら戦わなければなりません。ユニホームは競技会側で特に規定しない限り選手の任意で、多くの場合ショートパンツ、タンクトップ、水着、ジャージで行います。また、日差しよけに帽子やサングラスも認められています。

★コートとボール

コートは室内バレーボールより小さく16m×8mで、夜間は照明をつけて競技します。ボールサイズは室内バレーボールとほぼ同じですが、やわらかく、黄色、オレンジ、ピンクなど鮮やかな配色が用いられています。

★試合形式

2人1組のチーム同士で対戦します。ラリーポイント制で（相手コートへサービスやスパイクを決めた場合は自分チームにポイントが入り、ボールの返球ミスや、反則をした場合は相手チームにポイントが入る）、3セットマッチで、2セットを先に取ったチームが勝ちです（1、2セットは21点、3セット目は15点先取）。コートチェンジは1～2セットは両チームの得点合計が7の倍数（例：4-3、9-5など）、3セット目は5の倍数（例：3-2、6-4など）になったときに行います。

★プレイスタイルとそのルール

①サービス

フリーゾーン内（コート・サイドラインの延長線内でコート・エンドラインから5～6メートル後方内）からボールを打ちます。室内バレーボールのようなポジションや

室内排球那样的站点和阵型规定，但是发球时，其他运动员必须站在比赛场地内。在转换发球权以前，需由相同的运动员发球。

②击球和传球

运动员身体的任何一部分都可以击球，但最多必须在连续三次击球的过程中，将球击回对方场地。若球出现明显的停顿，将被判犯规，但是用手心救球，则不属于犯规行为。此外，过网击球、救球或扣球，也不被视为犯规行为，可是若手指伸出得先后不一，将被判连击犯规。此外，过网将球击到对方场地里时，上手传球轨迹须垂直于双肩连线。

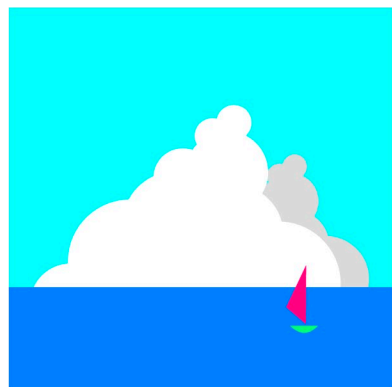
③扣球

用拳头或手背扣球都不算犯规，但需要明显地表现出是在扣球。用手指心吊球或触球，都将被判犯规。

④拦网

拦网被视为一次击球行为，因此拦网后，将只剩下两次击球机会。另外，拦网运动员在拦网后仍然可以继续击球。

(L)



フォーメーションは定められていませんが、サービスが打たれるとき、他の選手はコート内にいなければなりません。サーブは相手チームにサービス権が移るまで同じ選手が打ち続けます。

②レシーブとパス

ボールは体のどの部分に触れてもいいのですが、最大限3回のプレーで、相手コートへ返球しなければなりません。明らかにボールの動きが停止するようなプレーは反則ですが、手の平を上にしてボールをすくうようなレシーブは反則になりません。オーバーハンドパスでサーブやスパイクを受けることも反則ではありませんが、指先がばらつくとダブルコンタクトをとられます。また、オーバーハンドパスで相手コートへボールを返す場合、両肩に対して直角な方向でなければなりません。

③スパイク

スパイクは拳でも手の甲を使っても反則ではありませんが、明らかにヒットするプレーでなければなりません。指の腹をつかったフェイントやタッチプレーは反則になります。

④ブロック

ブロックタッチは1回のプレーとみなし、残り2回で返球しなければなりません。またブロックした選手は連続してそのボールに接触することができます。

(L)