

スポーツろくむし

競技規則

美作大学 スポーツろくむし研究会

2022.10.10

1. 試合前の準備

①人数（6～12名）

- ・攻撃側と守備側が同数。（人数が異なる場合は、守備の人数をそろえる）

②コートのおおきさ

ネスト（円）の半径は1.5m

ネストの中心からプレートまでは3m

プレートからプレートの距離は12m～20m



③ボール

- ・ティボールを使用する。

④メンバー表の提出

- ・監督はメンバー表を提出しなければならない。
- ・キャッチボールの選手は、毎回変更をすることが望ましい。交代をしても良い。
- ・キャッチボールなどの詳細は事前に監督の話し合いで決定する。

2 ゲームの開始

- ・ボールを守備側が攻撃側に投げて、手でコートに打って始める
- ・ボールを打った人は（バッター）、必ずネストからでなければいけない
- ・3振アウト、ファールなどはない
- ・ネストからボールが出たら、競技開始となる。

3 攻撃

①攻撃側の目的

- ・攻撃側の選手が、ネストからネストを6往復（ろくむし）すると1点をもらえる
- ・攻撃側の選手が「5・5往復（ごむしはん）」になった場合、記録係に聞こえるように「ゴムシハーン（GOMUSHI-HAAAN）」と叫ばなければならない

②攻撃の終了

- ・チームで3アウトになると、攻撃と守備が交代となる

③攻撃者がアウト（捕獲）になる状況

- ・一度ネストから外に出た場合、同じネストに故意的に戻るとアウトとなる

- ・守備側の選手にボールを当てられるとアウトとなる。
- ・守備側が6回（往復ではない）キャッチボールを続けた場合、1度もネストから出ていない選手はアウトとなる。（キャッチした時点で出ていない人全員がアウトとなる。）
- ・トイレの裏側やグラウンドの外など、見えない場所やゲームの進行を妨げる場所に移動すると、アウトが宣告される。
- ・ボールを攻撃側が連続で触った時、2回目にボールに触れた人がアウトになる。ただし、ネストの中で触れた人、相手が攻撃者に当てた後（攻撃側がアウトとなった場合）のボールはアウトとならない。

④攻撃者がアウトの状況をから逃れられる状況

- ・ボールをノーバウンドで捕球したときはセーフ（プレー続行）となる。
- ・ネストの中では当てられた場合はセーフとなる。

⑤攻撃側が有利となる状況

- ・ボールを捕球した場合は、グラウンドの見える範囲に投げることができる。
- ・相手が攻撃者に当てた後（攻撃側がアウトとなった場合）のボールは捕球できる。
- ・攻撃側の選手がボールを3秒以上保持するとアウトになる。

⑥攻撃側を中断する状況

- ・ボールが、試合続行できない状況に運ばれたとき、一旦ホイッスルで全員が動きを止め、守備側がボールを保持した状態でゲームを開始する。

⑦ろくむし、アウトになった選手の動き

- ・アウトになった選手、ろくむしとなった選手は、ゲームに参加することができない。
- ・攻撃に参加していない意思を示すために、ゼッケンを脱がなければならない。
- ・競技の妨げとなる場所に立つことは許されない。

⑧フリースローの動き

- ・フリースローは、全員が動きを止め、攻撃者（スローをする人）からボールが離れた瞬間から動くことができる。
- ・スロワー（投げる人）が決まっている場合は、その場所からボールを投げることができる。
- ・スロワーが決まっていない場合は（12秒ルールや不慮のアクシデント）、ネストとネストの間地点から攻撃側の代表者がボールを投げる。

4 守備

①守備側の目的

- ・攻撃者がろくむしをする前にアウトの状態にする。

②守備の終了

- ・3人がアウトの状態（3アウト）で攻撃と守備を交代することができる。

③攻撃者をアウトにする状況

- ・ボールを相手に投げて当ててアウトにすることができる

- ・ボールを相手にタッチすることでアウトにすることができる
- ・ボールを投げて相手に当たり、その跳ね返ったボールが他の相手に当たった場合は、ダブルアウトにはならず、最初に当たった選手がアウトとなる。

④守備側が有利となる状況

- ・プレートを踏んでキャッチボールを6回連続で行うまでに、攻撃側の選手はネストから出なければならない。
- ・キャッチボールのボールキャッチの時も、プレートを踏んでいなければならない（意図的にプレートから離れると、ノーカウントとなる。）

⑤守備機会を中断する状況

- ・何もしないでボールをずっと保持することはできない（12秒）。明らかにボールを保持したままの状態であると審判が判断した場合、相手にフリースローが与えられる
- ・守備側の選手が、攻撃側の選手の進路を妨害することはできない。妨害をした選手にファウルが宣告され、相手にフリースローが与えられる。
- ・守備側は意図的にネストに入ってはいけない。

5 審判

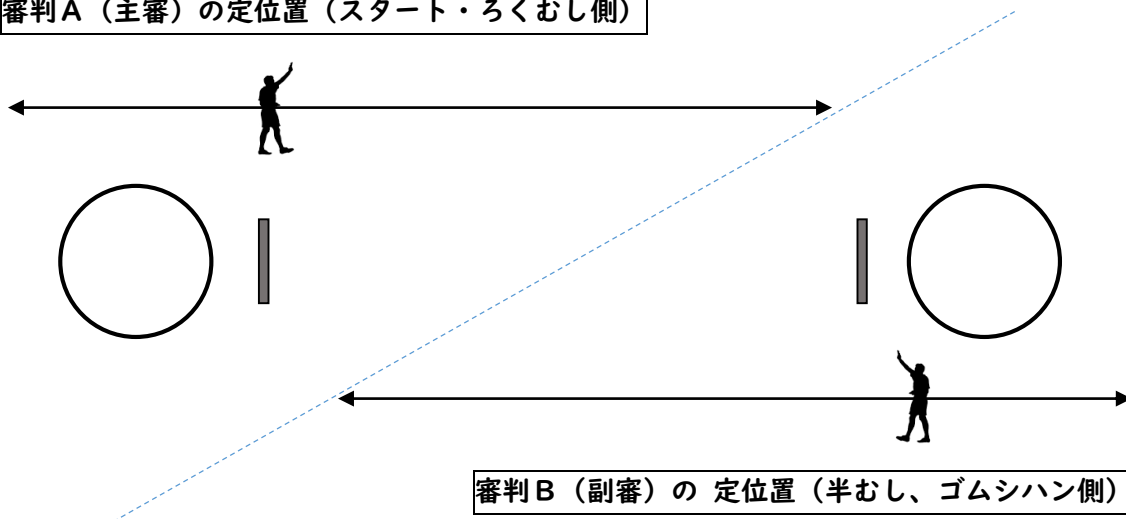
①審判の役割

- ・審判はネストの周辺やボールの周辺において、ルールが守られているかをジャッジする。

②審判の立ち位置

- ・審判はボールから一定の距離（約10m～20m）を保ち、ジャッジをする。
- ・コート斜めに分け、2人の審判で責任をもってジャッジをする。
- ・ボール保持者が特定の攻撃者を追いかけた場合、審判はジャッジできる場所まで追いかけるなければならない。

審判A（主審）の定位置（スタート・ろくむし側）



③ネスト周辺のジャッジ

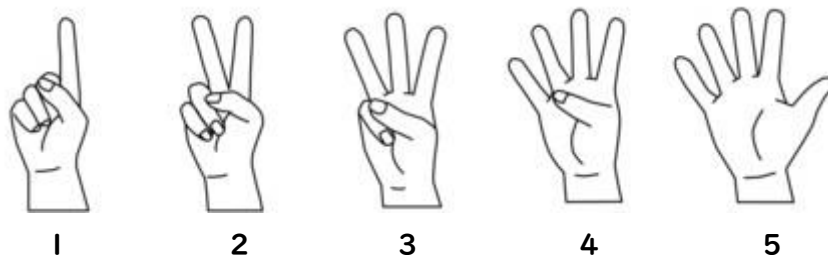
- ・ 審判は、ネスト周辺で起こるアウト、セーフのジャッジをする。
- ・ 片足でもネストに入っている場合、セーフとなる。
- ・ ネストに入ろうとした選手が、ネスト上の空中でボールを当てられた場合、アウトとなる。

④ボール周辺のジャッジ

- ・ 審判はボール周辺で起こるアウト、セーフ、ファウルのジャッジをする。
- ・ 身体やゼッケンに守備側が投げたボールが攻撃側に触れた場合アウトとなる。
- ・ 攻撃側と守備側の選手が接触した場合、遅れて接触した選手がファウルとなる。
 - ◆ 攻撃側が遅れて接触した場合、その選手はアウトとなる
 - ◆ 守備側が遅れて接触した場合、攻撃側の選手にフリースローが与えられる。
- ・ 攻撃側の選手と守備側の選手が同時に接触した場合、ノーカウントはダブルファウルが宣告される。
 - ◆ ノーカウントの場合はそのままゲームが継続される。
 - ◆ ダブルファウルの場合は、その攻撃者はアウトになり、攻撃側にフリースローが与えられる。

⑤キャッチボール中のジャッジ

- ・ 審判はキャッチボールの回数を、左手を高く上げハンドサインで表す（1～5まで）。



⑥ホイッスルの役割

- ・ 審判はホイッスルの鳴らし方でゲームをコントロールする
 - ◆ ゲームの開始 ピー
 - ◆ アウト ピ
 - ◆ ファウル ピ、ピー
 - ◆ 3アウト ピ、ピ、ピー
 - ◆ 全員の動きを止めなければならない状況 ピ-----

⑦審判の絶対性

- ・ いかなる状況であっても、審判は公平なジャッジに努め、選手はそれに従わなければならない。
- ・ 審判のジャッジに従わない場合は、テクニカルファウルが宣告され、フリースローが与えられる。
- ・ 審判が判断に迷った場合は、2人の審判で協議の時間を取る。

6 その他

①記録

- ・既定の用紙を使ってゲームの状況を把握する。
- ・審判のジャッジに間違いがあった場合、審判にその旨を伝える。その際、一旦動きを止めるように指示をする。

②監督

- ・チームには監督が必要である。
- ・監督は、予め攻撃の際の審判、守備の際の審判と記録を決めておかなければならない。監督、選手同意のもと、チームを編成することができる。チーム変更があった場合、直ちにコミッショナー（先生等）に報告する義務がある。
- ・監督は、選手の状況を把握しておかなければならない

③コーチ

- ・チーム力を高めるためにはコーチを置くことが望ましい。
- ・コーチはチームの練習の計画や作戦を考える。

④戦術マニュアル

- ・ゲームを進めていく上で様々な戦術を発見し、まとめ、戦術マニュアル本を作ると良い。
【例】守備隊形タートル・・・最初の攻撃の際、六角形に陣形を構えること。

⑤技術向上

- ・ろくおしに必要な技術を発見し、その能力を向上させるための技術向上マニュアル本を作ると良い。
【例】カットスロープレー・・・相手のキャッチボールをカットし、遠くへ投げるプレーのこと。

⑥新聞

- ・記録係と連携し、新聞の発行に努める。

⑦新しいルールは共有し、ゲームの形を変えていくことが望ましい。

⑧ルールは極力少なくし、マナーを大切に心がける。

⑨遊び心を常にもつことが一番大切である。