

<<ドッジボールのルール(初心者向け)>>

★★ぜったいに やっては いけないこと(かならず守ろう)★★

- 審判に、文句を言ってはいけません。
- 相手チームをぶじよくする言葉を言ってはいけません。

★★ゲームはなん人をするの?ゲーム時間は?★★

- 3-6年生(オフィシャル)は12人、1-4年生(ジュニアおよびキッズ)は8人です。
- ゲーム時間は、5分です。

★★どうやったら勝つの?★★

- ゲーム終了のときに、内野の人数がおおい方が勝ちです。

★★アウト、セーフ★★

- アウト → 相手の投げたボールがノーバウンドで体に当たり、そのボールが床についたらアウトです。
- セーフ → ワンバウンドしたボールに当たった。
ノーバウンドで当たったが、そのボールが床におちる前に仲間でキャッチした。
頭または顔に直接ボールが当たった。
(手に当たってから顔に当たったらセーフになりません)

★★アウトになったら★★

- ボールはその場所に両手でおきましょう。(投げたり、仲間にわたしてはいけません。)
- じぶんのコートから外に出て、審判の後ろをとおって外野に行きましょう。

★★外野は・・・★★

- 外野から投げたボールで相手がアウトになれば、外野の人は内野にもどれます。
- もと外野は、相手をアウトにしないと内野にもどれません。
- ボールを手のひらではじいて、コートの外に出たときは、はじいた外野の人のボールからはじまります。(ワンタッチ)。手のひら以外ではじいたときは、相手内野ボールからはじまります。

★★ファールいろいろ★★

つぎのことをやってしまうと、相手ボールになります。(ファール)

- オーバーライン: ラインをふむ、またぐ。外野の後ろのラインもだめです。
- ダブルパス : 仲間の内野どうし、外野どうしでパスしてはいけません。手わたしもだめです。
- ファイブパス : 内野と外野でのパスは、連続4回まで。5回目でファールとなります。
- ホールディング: 相手のコートの床(ゆか)にあるボールを取ってはいけません。空中はok
- 肘・ガキキャッチ : ボールは手や体でとります。足でとったり、手ではじいてからとってはいけません。
- ジャンプ・アタック : ジャンプボールした人には、1投目で当ててはいけません。
- ヘッドアタック: 相手の頭や顔にぶつけてはいけません。(ぶつけたらあやまろう)

★★ゲームを再開するときは★★

- ファールがあったり、ボールがコートの外に出て、その後ゲームを再開するときは、ボールを両手でもち、頭のうえにあげます。このとき、動いてはいけません。

★★がんばろう★★

- ボールから逃げるのではなく、勇気を出してとりにいこう。
- 大きな声であいさつしよう。「よろしくおねがいます。」「ありがとうございました。」
- ゲーム中は、大きな声で「ナイスキャッチ!」「ドンマイ!」仲間をばげまそう。
- ゲーム前、ゲームあと、タイム中は、かっこよく座ってまとう。
- コート内をころがっているボールは、あきらめずとりに（おさえに）いこう。
- コートの外に出たボールで自分のチームのボールのときは、積極的にとりにいこう。

★★コート★★

