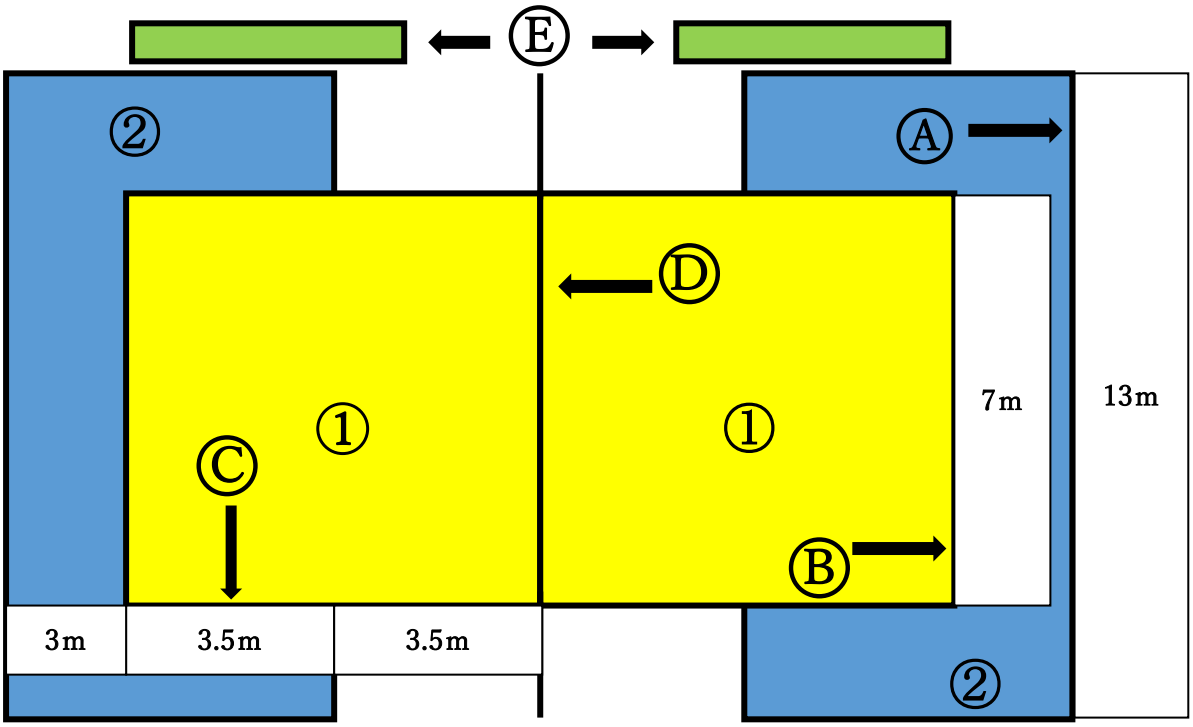
セントラルドッジ競技規則

【競技規則】

● 第１章　競技場及び用具

第１条　競技場（コート）

1. 内野の大きさ　7m×14m
2. 外野の大きさ　13m×6.5m
3. コートのラインは、テープの中央に合わせて引く。



①内野エリア	Ⓐ外野ライン
②外野エリア	Ⓑバックライン
	Ⓒサイドライン
	Ⓓセンターライン
	Ⓔプレイヤーズベンチ

第２条　用具

1. 試合球は MIKASA スマイルドッジボール２号球を使用する。

● 第２章　チーム編成

第３条　競技チーム

1. 試合のスタートメンバーは 8～12 名（内野 5～9 名・元外野３名）とし、試合をする両チームの人数が同数になるようにする。
2. 試合開始時に５名以下のチームは、失格となる。（内野５名は必須とし、外野が０名になってしまう場合は失格）
3. 試合中、ケガや体調不良等やむを得ない事情がある場合、監督・主審の判断でベンチメンバーと交代を認める。ベンチメンバーが０名の場合、プレイヤー数が少ない状態で試合を進める。尚､1 度交代したプレイヤーはその試合に復帰することは出来ない。

● 第３章　競技方法

第４条　競技方法

（1）試合時間

1. 試合時間は、４分間とする。
2. 主審または副審がタイムを宣言しない限り、どんな時でも試合時間は進行している。

（2）試合開始

1. 試合はチーム対抗形式で、１チーム 8～12 名の競技者がコートの中に入って行う。
2. 両チームはセンターラインを挟んで並び、挨拶を行う。
3. ジャンプボールにより試合開始とし、ボールが主審の手を離れた瞬間より試合時間を計測する。ジャンパーは相手内野コートで行い、自分の内野へトスをする。ジャンパーは試合のスタートメンバー（内野 5～9 名・元外野３名）から選出する。

（3）試合終了

1. 試合終了は、記録計時員の合図（ブザーまたは笛）が鳴った瞬間、または一方のチームのプレイヤーが全員アウト（0 名）になった瞬間とする。
2. 試合終了と同時にプレイヤーの手から離れた投球ボールは有効とする。

（4）試合

1. 試合の目的は、相手チームのプレイヤーをヒットすることにある。
2. ヒットとは、相手チームの内野にノーバウンドのボールを当て、そのボールが地に着くまで相手チームの内・外野プレイヤーの誰もがキャッチできない状態をいう。
3. ２名以上の内野が続けてヒットされた後、他のプレイヤーがボールをキャッチできずにコートに接した場合、最初にヒットされたプレイヤーがアウトの対象となる。
4. キャッチとは完全にボールを捕球し、コントロールしている状態をいう。
5. ヒットされた内野は、速やかに外野へ移動しなくてはならない。尚、外野に移動するまでにボールに触れてはならない。１度ヒットされた内野は外野からアタックできるが、相手チームの内野をアウトにしても自チーム内野に復帰はできない。
6. 内・外野エリアより外に出てしまったボールは、最後にボールに触れたプレイヤーの

相手チームの内野ボールとなる。ただし、内野がアウトになった後、誰もボールに触れずに内･外野エリアより外に出た時は、アウトになったチームの内野ボールとなる。

7. 内・外野エリアより外にボールが出てしまった際及び、どちらかのチームにファールがあった場合は、支配権を得たチームの内野が頭上に両手でボールを掲げ、主審の試合再開の合図を待つ。
8. 元外野は１度のみ、いつでも内野へ移動ができる。しかし外野にいるプレイヤーを０名にしてはならない。また、元外野が外野にいる状況で内野が０名になった際は、残りの元外野全員が内野へ移動しなければならない。
9. 元外野は試合開始時にビブスを着用し、内野へ移動する際はビブスを脱いでから移動する。

（5）ファール

1. ファイブパス

パスはファール及びアウトがなく連続４回までとし、５回目のパスが行われた時点でファールとなり、ボールの支配権は相手の内野に移動する。

2. オーバーライン

プレイヤーはラインを越えてはならない。この場合ファールとなりボールの支配権は相手の内野へ移動する。越えるとは、足または手等、身体の一部が完全にラインを越えることを言い、ラインを踏むことはオーバーラインとならない。尚、投球動作のオーバーラインは１歩目の足を対象とする。

3. ヘッドアタック

ノーバウンドの投球で相手プレイヤーの顔面または頭部に当ててはならない。この場合ファールとなりボールの支配権は相手の内野に移動し、その投球は無効とする。

4. キープ・フォー・ファイブ

プレイヤーはボールをキャッチしてから５秒以上保持してはならない。この場合ファールとなりボールの支配権は相手の内野に移動する。ただし、転倒などをして直ちに投球することができない場合は、立ち上がってから５秒とする。

4. ジャンパーアタック

ジャンパーがタップしたボールをキャッチした内野は、相手チームのジャンパーを第１投目でアタックしてはならない。この場合ファールとなりボールの支配権は相手の内野に移動する。

6. ホールディング

相手チームのエリアにあるボールに触れてはならない。この場合ファールとなりボールの支配権は相手の内野に移動する。ただし、ライン上にあるボールはこの限りではない。

● 第４章　勝敗の決定

第５条　勝敗の決定

（1）ゲームの勝敗

1. 試合終了時に、各チームの内野・元外野の人数が多いチームの勝利とする。

（2）予選リーグの勝敗

1. 勝ち点制とし、試合に勝つと勝ち点3、引き分けると勝ち点1、負けると勝ち点０とする。
2. 勝ち点が同数の時は、そのチーム同士の直接対決で勝利したチーム、直接対決が引き分けの場合は、勝率「勝ち数÷(勝ち数+負け数)」が高いチーム、勝率も同じ場合はチームの代表者１名による抽選で決勝トーナメントに進むチームを決定する。

（3）決勝トーナメントの勝敗

1. トーナメント方式とし勝利チームのみで順次試合を進める。試合終了時に各チームの内野・元外野が同数の場合、延長戦を行う。延長戦のスタートメンバーは内野 5～9名、元外野３名の計 8～12 名とする。
2. 決勝戦及び３位決定戦は前後半それぞれ４分、計８分間で試合を行う。前後半それぞれ終了時の内野・元外野の総数が多いチームの勝利とする。総数が同じ場合、延長戦を行う。