

【競技方法】

1	チーム構成	チームは、12名まで登録できる。
2	試合時間	1セット5分間とする。
3	試合終了	試合終了の合図が鳴った瞬間、または一方のチームの内野プレーヤーの全員アウトが確定した瞬間とする。
4	試合の勝敗	試合の勝敗は相手をアウトにした回数で2セットの合計が多いチーム。
5	セットアップ	各セットの開始時に外野1名以上、内野11名以下を配置する。
6	アウト	相手プレーヤーの投球したノーバウンドのボールをキャッチできずに、当たったボールがコートに接したとき。投球チームにファールがあった場合は無効となる。アウトとなったプレーヤーは外野へ移動しなければならない。アウトを取った外野プレーヤーは、内野への復帰権を得る。 2名以上のプレーヤーが続けて当てられた場合、特にファールがなければ最初に当てられたプレーヤーがアウトの対象となる。(ダブルアウトはなし)
7	アシストキャッチ	相手の投球したノーバウンドのボールが、プレーヤーに当たり、そのボールが空中にある間に、味方プレーヤーまたは当てられた自身がキャッチした場合、当たったプレーヤーはアウトにならない。
8	内外野への移動	プレーヤーは、アウトになって外野に移動する時と外野から内野に復帰する時以外は、自分の内野エリア及び外野エリアから出てはならない。また移動時はボールデッドゾーンを通らなければならない。
9	内野復帰権の放棄	アウトを取ったにもかかわらず、速やかに内野に移動する行動を起こさず、そのまま外野でプレーした場合は、再度相手プレーヤーをアウトにしないと内野に復帰できない。
10	ボールデッド	内野・外野エリア以外のところにボールが出た場合のこと。その場合、ボールが出た近くの内野か外野からスタートする。
11	ボールアップ	ボールデッドになり、試合を再開する場合は、ボールを保持しているプレーヤーが自エリア内で静止し、ボールを頭上にあげて、主審の笛の後に投球する。
12	ワンタッチ	味方プレーヤーの投球したボールに対し、外野プレーヤーがキャッチできずに、手でボールに触れ、コート外(アウトオブバウンド)になった場合は、ワンタッチとなり、外野はボールアップし、ゲームを再開できる。ワンタッチが成立しない場合は、相手チームボールとなる。

【ファール】

1	ファイブパス	内外野で連続したパスは4回まで。5回パスしたら相手チームボールになる。
2	ダブルパス	チーム内の内野同士、外野同士でパスをおこなった場合ファールとなり、相手チームのボールとなる。
3	ヘッドアタック	ノーバウンドの投球で直接相手の顔面または頭部に当ててはならない。この場合、ファールとなり相手ボールとなる。故意にボールに頭や顔をもっていったと判断した場合は、ヘッドアタックは適用されない。髪の毛、はちまき等に掠った場合は、ヘッドアタックは適用されない。
4	ジャンパーアタック	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、ファールとなり相手チームのボールとなる。
5	オーバーライン	ボールを保持したプレーヤーはラインを <u>超えて</u> はならない。この場合、ファールとなり相手チームのボールとなる。
6	タッチザボディー	試合中、相手のプレーヤーと体が接触するような行為をしてはならない。この場合、ファールとなり相手チームのボールとなる。ただし、ジャンプボール時に偶然触れた場合を除く。
7	インターフェア	プレーヤーが内外野へ移動中に、相手の投球したボールに故意に触れてはならない。この場合、ファールとなり相手チームのボールとなる。ジャンパーが第1投目の投球を妨害する行為を行った場合はその場で注意する。
8	テクニカルファール	危険行為・暴言・その他必要に応じてテクニカルファールを適用する。