

キンボール

1. 概要

規定されたコートを使い、大きなボールをサーブやレシーブを繰り返し、失敗したら他のチームに得点が与えられるゲーム。

2. コートおよびボールの規格

・コート:最大21m×21m、最小15m×15m

この範囲内の大きさの屋内であれば、壁や天井を境界線としてプレーすることができる。また、参加者の身体条件や年齢を考慮してコートサイズを決めてよい。

・ボール:大きさ 1.22m、重さ 約1kg

3. 用具

キンボール1個・空気入れ1個

ゼッケン3色(ピンク・ブラック・グレー)を各4枚以上

ゼッケンと同色の表示があるスコアボード1枚・ストップウォッチ1台

キンボール



スコアボード



4. チーム

・1チームの最大登録人数は12人とする。但し、ゲーム参加者は1チーム4人とする。

・プレーヤーの交代はサーブやレシーブの失敗や反則が行われた時にコーチの指示によって何回でも行うことができる。

・各チームはチームカラーを示すゼッケンを着用する。

5-1 ゲームの進め方(要約)

- ・ゲーム開始前に、各チームの登録プレイヤーは全員、チームカラーのゼッケンを着用する。
- ・ゲーム開始時のサーブ権は、各チームのキャプテンがジャンケンで決める。



- ① 3人でボールを支えコール後、プレイヤーの1人がボールをヒットする。
- ② コールされたチームはボールが床に落ちる前にレシーブする。
- ③ ボールを床に落とさないようにチームメートと協力する。
- ④ 今度はレシーブチームがサーブ権を得て、3人でボールを支えコール後、プレイヤーの1人がボールをヒットする。
- ⑤ これをミスや反則があるまで繰り返す。

ヒット: ボールを打ったり、押し出したりすること。ボールをヒットする時は、腰から上であればどこを使っても構わない。

安全面注意

- ・小学生以下及び練習を積んでいない人の場合、ヒットは必ず両手で行うこと。
- ・ヒット時、ボールを支えるプレイヤーはできるだけ頭を下げる。頭を上げていると、ヒットされたボールが頭に当たる可能性があり危険です。

不当な攻撃: 下位のチームを何回も不当に攻撃した場合に適用されます。

レシーブ: 身体のどの部分を使ってボールをレシーブしても構わない。レシーブ後は、ボールを持って移動しても、パスしてもよい。

5-2 ゲームの進め方(詳細)

サーブ

- ・サーブ権については、各チームのキャプテンがジャンケンで決める。
- ・審判のホイッスルで試合を開始する。サーブチームの3人がコート中央でボールを支え、残りの1人がサーブをする。

※サーブするチーム以外は守備につく。

- ・サーブは、サーブチームの1人が、必ず“オムニキン”と言う。続いて“レシーブチームの色”を大きな声でコールしてサーブする。

※コールは必ずしもボールを打つ人がする必要はない。“オムニキン”と“レシーブチームの色”は別々の人がコールしても良い。但し、その都度1人のみとする。

レシーブ

- ・サーブされたボールは指定された色のチームが床に着く前にコート内でボールを捕らえなければならない。
 ※レシーブするチームはボールが床に着かないようにするために、身体のどの部分を使ってボールをキャッチしてもかまわない。
 (但し、つま先のキックは禁止とする)
- ・ボールを持って走ることもチームメイトにパスすることもできるが、3人目がボールに触れたらその場所からボールを動かすことはできない。また、1人目がレシーブのためにボールに触れてから10秒以内に3人目がボールに触れなければならない。
- ・レシーブするチームの3人目がボールにタッチした後は、5秒以内にサーブをしなければならない。
- ・レシーブの瞬間、コートの外に両足が出てはならない。

6 得点・試合運営

- ・レシーブに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点が加算される。
- ・反則した場合も反則チーム以外の2チームに得点が入る。
- ・ゲームの再開はレシーブの失敗や反則をしたチームが、レシーブの失敗や反則をした場所から(2mの範囲内で)サーブする。
- ・レシーブ成功後は、レシーブの失敗、反則があるまで引き続いて試合を行う。
- ・ゲーム途中でもピリオド終了の合図でゲームを終了する。
- ・ゲームは3セットマッチで、各セットは15分で行う。各セットの休憩時間は3分とする。但し、状況に応じて試合時間を1セット7分に設定しても可。勝敗は3セットマッチの総得点で競う。
- ・2セット目からは最も点数の低いチームがサーブ権を得て、ゲームを開始する。但し、同点の場合はジャンケンでサーブ権を決める。

7 反則

7-1 サーブ時の反則

- ・コンタクトミス:サーブをする瞬間、味方のメンバー全てがボールに触れていなかった場合。
- ・トウワイス:1人のプレーヤーが続けて2回サーブできない。
- ・ダウンワードヒット:ヒットしたボールが床と水平以上の角度で飛び出さなかった場合
- ・ショートヒット:ボールが1.8m以上飛ばなかった場合
- ・アウトサイド:サーブしたボールが直接コートの外に出てしまった場合
- ・コールミス:審判にも聞こえないような小さなコールの場合
2人以上のプレーヤーが同時にコールした場合
自分のチームカラーや使用していないチームカラーをコールした場合
ヒッターの手がボールに触れる前にコールを終わっていない場合
(コールしながらのヒットは反則です。)

(初心者のサーブは両手で行う。片手サーブは反則をとり禁止する。)

7-2 レシーブ時の反則

- ・トラッピング:ボールを両腕で抱え込んで持ってしまった場合
- ・イリーガルチャッチ:ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんだ場合
- ・レシーブミス:ボールが床に着く前にレシーブできなかった場合
- ・アウトサイド:レシーブしたボールがコート外に落ちた場合
レシーブ時、両足がコートの外にあった場合
- ・イリーガルディフェンス:レシーブチームはボールから1.8mの範囲内に最大2人のプレーヤーをおくことができる。審判がヒットの瞬間にその範囲内に3人以上のプレーヤーがいたと判断した場合
- ・オーバータイム:1番目のプレーヤーがレシーブしてから10秒以内に3番目のプレーヤーがボールに触れなかった場合
3番目のプレーヤーがボールに触れてから5秒以内にヒットしなかった場合

- ・ウオーキング:3番目のプレイヤーがボールに触れたら、その時に触れているプレイヤーとその後にボールに触れたプレイヤーはピボットしか認められず、このことに違反した場合
※ピボットとはピボット(軸足)を固定し、その反対の足のみ動かす動作。原則はバスケットボールのピボットと同じ。
- ・どんな時でもコート内にいるプレイヤーは1チーム4人でなければならない。
5人以上コート内にいた場合、反則となる。

7-3 チーム(コーチも含む)がスポーツマンらしくない行為をしたとき

- ・最初の警告の場合、他の2チームに1点が与えられる。
- ・個人的な警告を2回受けるとその人は退場となる。試合は交代選手を入れて続けるが、控えの選手がいない場合は3人でゲームを行うことができる。選手がいない場合はその後、2チームで行う。
- ・個人に対する警告も含めチームとして2回目から4回目の警告の場合、他のチームに5点が与えられる。
- ・5回の警告を受けるとチーム全員が退場となり、2チームでゲームを続ける。

9 審判員とその他の役員

主審

- ・公平にルールを適応し審判する。すべてに権限をもち、主審の決定が最終で異議を申し立てることはできない。
- ・ゲームのスタートと進行を行う。
- ・警告を発し、ペナルティーを課す。
- ・選手の交替を受け付ける。
- ・ボールを持っている時間を計る。
- ・必要と思えばタイムアウトを取ることができる。

副審:主審の補佐を行う。

スコアキーパー:スコアボードに得点を表示する。主審にプレイヤーの2回目の警告やチームの5回目の警告を通知する。

タイムキーパー:試合時間や休憩時間を計る。

ラインズマン:ボールが境界線を出た場合、主審に合図を送る。

10 リードアップゲーム(次頁以降)

- ・リードアップゲームとは、ボール操作に慣れるために考案された楽しいボール遊びです。
- ・ここでは、人気のあるリードアップゲームを紹介します。

タッグ・ボール(鬼ごっこ),コリーダ(ボール転がし),タッグ・サークル(円内鬼ごっこ),プラネットチェイス(2重円内鬼ごっこ),ジャンケンゲーム(陣取りゲーム),サークルリフティング

●キンボールリードアップゲーム

1【TAG BALL】<タッグ・ボール:鬼ごっこ>

<人数> 1チーム2人、2チーム以上

<場所> 体育館・障害物のないオープンスペースを使用。

<用具> キンボール

<目標> 鬼がボールを転がして他の組の2人にボールを触れさせて鬼とすること。

<ルール> 人数に応じてコートを設定し、ラインを引きます。

鬼以外のチームは必ず2人が手をつないでいなければいけません。

手を離れた場合は、ボールに触れなくてもそのチームが鬼になります。

鬼2人は手をつながなくてもよい。

ラインから出たチームは、反則で鬼になります。

3回ボールに触れたら、ペナルティーが課せられます。(Pはジョギングなど)

ボールは常に床についていなければいけません。鬼はボールを転がさなければいけません。

<注意> プレーヤーが小学校低学年であれば、先生は鬼を助けて他のチームがボールに触れるよう仕向けてもかまいません。すでに知っているいろいろな鬼ごっこで応用することもできます。

2【CORRIDOR】<コリーダ:廊下を作ってボールを転がす>

<人数> 20人以上

<場所> 体育館・障害物のないオープンスペースを使用。

<用具> キンボール

<目標> ボールの直径分離れて、お互いに向き合って並ぶ。このゲームは、ボールを巧みに扱うことを目的にしたものでプレーヤーは、廊下の端から端までいろいろな方法でボールを運ぶ。

<ルール>

1 立って向き合ったり、背中向きや横向きに立ち、ボールを床につけたりボールを上を上げたりして並んでいるプレーヤーの端から端までボールを運びます。

2 座って向き合ったり、背中向きや横向きに座って、ボールを床につけたりボールを上を上げたりして、並んでいるプレーヤーの端から端までボールを運びます。

3 寝転んで仰向けやうつ伏せに寝て、足や手で、ボールを床につけたりボールを上を上げたりして、並んでいるプレーヤーの端から端までボールを運びます。

<注意> 座ったり、寝転んだりした姿勢でのプレーの時は、ボールが廊下から出たときボールをキャッチするために廊下の両端にプレーヤーを置きます。

3【TAG CIRCLE】<ダッグサークル:円の中で鬼ごっこ>

<人数> 20人以上

<場所> 体育館・障害物のないオープンスペースを使用。

<用具> キンボール

<目標> 1人~3人が円の中に入る。円を作っているプレーヤーは中に入っているプレーヤーにボールを当てる。

<ルール>

- 1 円を作っているプレイヤーはボールを打撃してもよいし、押してもよい。
- 2 円を作っているプレイヤーは協力してボールをパスすることができます。

<注意> ボールを打撃する場合は、必ず両手で行うように指導します。片手での打撃は怪我につながります。

4【PLANET CHASE】<プラネットチェイス：2重円の中での鬼ごっこ>

<人数> 20人以上

<場所> 体育館・障害物のないオープンスペースを使用。

<用具> キンボール

<目標> プレイヤーは2重円をつくる。2つの円のプレイヤーはお互いに向き合いボールの直径分だけ離れる。プレイヤーは2つの円の中の道でボールを転がし、プレーする。

<ルール>

1 時間で

- ボールを転がし、1分間にボールを何周させることができるか。
- 各方向の回数を比較します。
- ボールが2個あれば2組の2重円をつくり、2チームで競うことができます。

2 逃げる

- 2重円の中の道にプレイヤーが2人入る。
- 他プレイヤーが転がすボールから逃げ、ボールに触れるまでの時間を競う。
- 2人のプレイヤーのうちどちらかがボールに触れたら他のプレイヤー2人と交代します。
- 2人のプレイヤーがボールに触れるようにボールを進める方向を変えてもかまいません。

3 捕まえる

- 円の中に2人のプレイヤーが入る。この2人がボールに触れようとします。
- ボールは常に床についていなければいけません。
- 2人のプレイヤーがボールに触れないようにボールを進める方向を変えてもかまいません。
- 2人のプレイヤーは手をつなぎ同じ方向に進むこと。
- 2人がボールに触ったら別の2人と交代します。同じプレイヤーが長く続く場合、指導者が交代を命じます。
- 円の中にいるプレイヤーは、ゲーム開始時、ボールの反対側にいなければいけません。

<注意>

- 2重円をつくるプレイヤーは、足をしっかり地につけて動かないように指示することが重要です。

■ジャンケンゲーム

人数：10人以上 場所：体育館・障害物のないオープンスペース

23

用具：キンボール

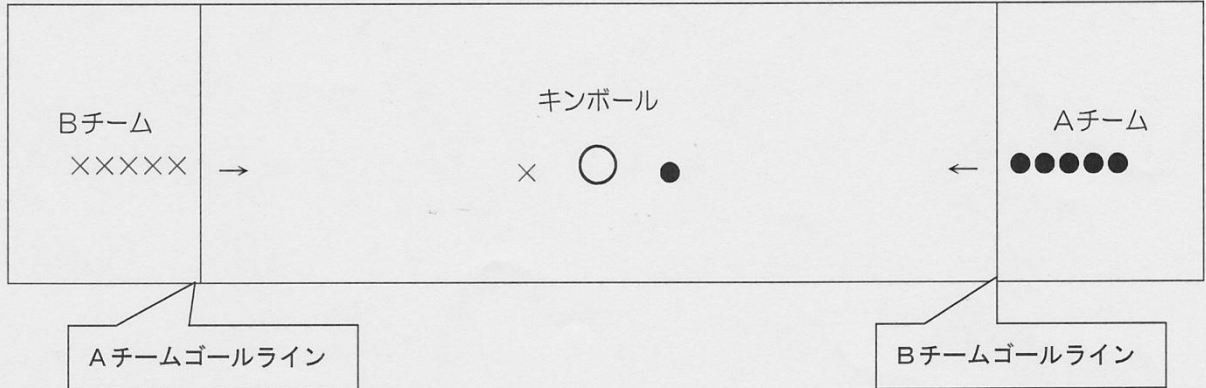
目標：ボールを自チームのゴールラインまで運ぶ

【ルール】

各チーム縦1列で20m程度の間隔で並ぶ。

中央にボールを置き、指導者の合図により各チームの先頭者がボールの所まで走りジャンケンをする。ジャンケンに勝ったチームはそのままボールを転がし、負けたチームは次の人がスタートしてボールの所まで走り、ジャンケンをする。

ジャンケンをしながら先に自チームのゴールラインまでボールを運んだチームが勝利チームとなる。



【注意】

相手が転がしてくるボールに激しくぶつからないように指導する。



■サークルリフティング

人数：1チーム6～10人、2チーム以上

場所：体育館・障害物のないオープンスペース

用具：キンボール

目標：各チーム手をつないでサークルを作り、頭や足など手以外の身体の部位を使ってボールをリフティングする。このゲームの目的はチーム一丸となってボールを追いかけること。

【ルール】

手をつなぎ、サークルの中央にボールを置く。

手を使わないでボールを上上げる。

円の外にボールが出そうになったら、手をつないだままみんなで協力して動く。

みんなで数えながら、最も多くボール・リフティングができたチームが勝利チームとなる。

【注 意】

同時に2チーム以上行う時は、チーム間の安全に留意する。

頭や足でボールを受ける場合の注意点を最初に説明する。足の場合は足のつま先を立てず床と平行で、頭の場合は顎を引く、など。

