

2 キンボール

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	3組対抗 1組4人	小学校中学年以上	中～強度

特 色

キンボールは、1984年カナダの体育学士マリオ・ドゥーマース氏によって考案されました。1988年に現在のルールが確立し、カナダやアメリカの学校5000校以上に普及しており、愛好者は250万人といわれています。

15～21m×15～21m以内のコートを使い、1チーム4人の3チームでプレーし、直径122cmの大きなボールでサーブやレシーブを繰り返して得点を競い合います。ボールは滞空時間があり、簡単にレシーブできそうですが、サーブの仕方によっては、レシーブをするのにかなりの難しさが生じます。また、スピーディーなゲーム運びも魅力の一つです。

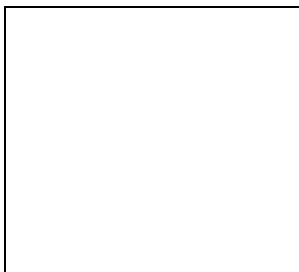
用 具

<ボール> 48インチ(1.22m)、重さ約2.2ポンド(1kg)

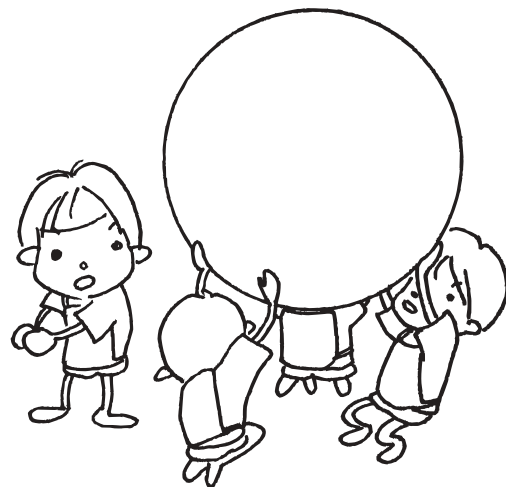
<ゼッケン> チームカラーを示す3色×4人分(正式にはピンク、ブラック、グレー)

コ ー ト

15m～21m



正方形を原則としますが、体育館の構造上やむを得ない場合は長方形でも構いません。



競技方法

- (1) 試合開始に先立って、各チームのキャプテンがジャンケンをし、サーブ権を決めます。
- (2) 試合開始は審判のホイッスルで合図し、コート中央でサーブチームの3人がボールを支え、

残りの1人がサーブをします。(初心者の場合は、肘を保護するためにサーブは両手を使って行うようにします。また、ボールを支える3人の基本姿勢は、3人で三角形をつくるようにし、片膝を床に付け頭を下げ腕を頭上に伸ばすようにします。)

- (3) サーバーは、「オムニキン ピンク (レシーブ指定チーム)」と言ってからサーブをします。1人のプレーヤーが2回続けてサーブをすることはできません。
ボールは床に着く前に、上に向かって飛ばすか真っ直ぐ飛ばすかいずれの方向に飛ばしても構いませんが、ボールの直径の2倍(2.5m)以上飛ばさなければいけません。
また、サーブはコート内に落ちなければいけません。反則をしたときは、サーブチーム以外の2チームに1点が与えられます。
- (4) レシーブチームは、ボールが床に着く前にボールを捕らなければいけません。このとき、身体の中のどの部分を使ってボールをキャッチしても構いません。但し、つま先でのキックはけがやボールの破損につながるのを禁止とします。また、ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんでレシーブしてはいけません。
- (5) レシーブした後、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認められますが、3人目がボールに触れたらその場からボールを動かすことはできません。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いけません。
- (6) レシーブチームは、3人目がボールにタッチした後、5秒以内にサーブしなければいけません。レシーブに失敗したら、失敗したチーム以外の2チームに1点が与えられます。
- (7) 得点が入った後のゲーム再開は、レシーブの失敗や反則をしたチームが、その場所から2mの範囲内でサーブをして行います。
- (8) ゲームは3セットマッチで、各セットは15分、セット間の休憩は3分が正式ルールですが、選手の身体状況や年齢、ゲーム経験などを考慮して、セット数や時間を設定します。
2セット目からは、最も点数の低いチームのサーブでゲームを開始します。但し、同点の場合はジャンケンをして決定します。勝敗は、3セットマッチの総得点で競い合います。
- (9) スポーツマンらしくない非紳士的行為(審判の判定に従わない、暴言を吐く、暴力を振るうなど)には、警告が与えられます。最初の警告の場合は、1点が他のチームに与えられ、2回目以降4回目までの警告の場合は、5点が他のチームに与えられます。5回の警告を受けると、チーム全体が退場となり、2チームでゲームを行います。
一人が2回の警告を受けると退場となり、交代選手を入れて続けますが、交代選手がいない場合は、3人でゲームを行います。個人の警告も、チームの警告としてカウントします。