

6 チュックボール

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	1チーム12人 3人は交替競技者	誰でも可	中度

特 色

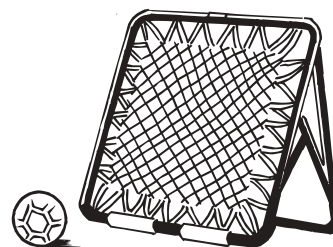
このゲームは、スイスの生物学者H・ブラウン氏により1970年に考案されました。今までの球技はボールをうばいあうゲームが多いですが、このゲームは相手を絶対に妨害してはいけません。これが大きな特徴です。

フランス・スイス・イギリス・台湾でさかんに行われています。

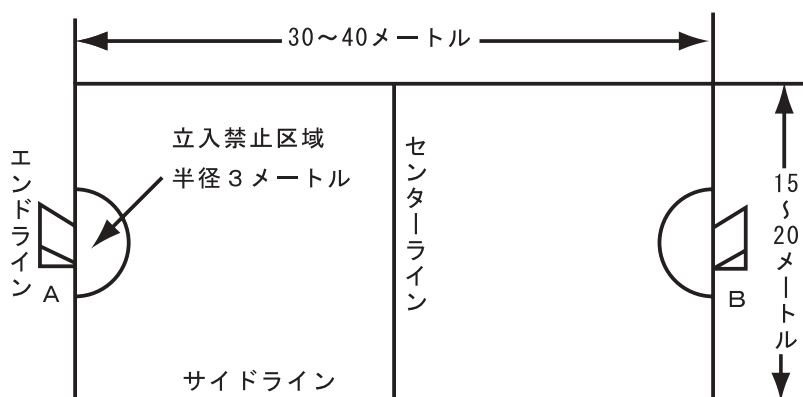
用 具

<ボール> ハンドボール3号。

<ネット> 一辺約95cmの正方形のネット



コ ー ト



競技方法

- (1) プレーの始めに、互いのチームが向かい合い、挨拶と握手をします。次にキャプテンのジャンケンにより先攻を決めます。(勝った方が先攻)
- (2) 先攻チームの1人が、ボールを持って、2つのネットのどちらかのネット際のコートの外からスローインでスタートします。
- (3) エンド・ラインの外からボールを投げ入れたら、味方同士でパスをしながらチャンスを見てネットにシュートします。味方同士のパスの回数は3回が最大限度です。相手チームは、絶対に妨害してはいけません。これがこのゲームの特徴です。
- (4) スローイン後の第1シュートは、ボールがセンターラインを超えれば、どちらのネットにしてもよいです。

- (5) 相手の人は、相手チームの動きを見て、誰が、どこからシュートし、ボールがどこにはね返ってくるかを見きわめて、そのボールをキャッチできるように動きます。また相手のボールを取ったら、味方同士パスをしながら相手の動きを見てシュートして、相手のいない所にボールを飛ばすようにします。
- (6) ネットにシュートしたボールが、ネットからはね返ってグラウンドにつけば、シュート側の得点（1点）となります。また、シュートされたボールを相手を取りそこねた場合もシュート側の得点です。
- (7) 相手側は、シュートの前によく判断して、ネットからはね返ってくるボールを直接キャッチすれば、シュート側の得点を防ぐことができます。そして、直ちにシュートあるいは3回パスする間にシュートして得点を争います。
- (8) 相手に得点（1点）を与える場合
- ①シュートしたボールがネットにあたらなかった場合
 - ②シュートしたボールがシュートした人に当たった場合
 - ③シュートして、はね返ったボールがコート外に出た場合
 - ④シュートしたボールが立入禁止区域内に落ちた場合
- (9) 各得点後には、得点されたチームが得点のあったネット側のエンドライン外からスローインを行います。
- (10) 反則
- ①地面あるいは、空中でドリブルした場合。
 - ②脚またはももでボールをあつかった場合。
 - ③パスを4回以上した場合。
 - ④同一ネットへ4回以上続けてシュートした場合。
 - ⑤故意に相手にボールをぶつけた場合。
 - ⑥パス失敗によって、ボールを地面に落とした場合。
 - ⑦相手のパスを妨害した場合。
 - ⑧ボールを持った相手を妨害した場合。
 - ⑨ボールを持って3秒以上あるいは3歩以上歩いた場合。
 - ⑩シュートしたボールを味方がキャッチしてしまった場合。
 - ⑪シュートの際に、立入禁止区域内に入った場合。
 - ⑫立入禁止区域内で相手のシュートしたボールをキャッチしたりさわった場合。
- ※反則した場合、その場で相手側のボールとして、ゲームを再開します。
- (11) 競技時間
- 3ピリオドを行い、各ピリオドの間に5分間の休憩をとります。基本的な1ピリオドの競技時間は次のとおりです。
- 中学・高校生以上 15分、小学生（男） 10分、小学生（女） 7分
- ※レクリエーション活動の場合、プレー時間、方式、人数は両チームの相談によって決めてください。
- ※ハーフネットによるワンネットでも楽しめます。ワンネットの場合のスローインの位置はネットの反対側のエンドライン外となります。