

ペタンク

ペタンクは、気候が温暖な南フランスで生まれ、フランス中はもちろんのこと、地中海沿岸諸国をはじめヨーロッパ各国、さらにアメリカ、カナダ、タイなどでも愛好者が増えている国際的なスポーツです。

用具

☆ボール

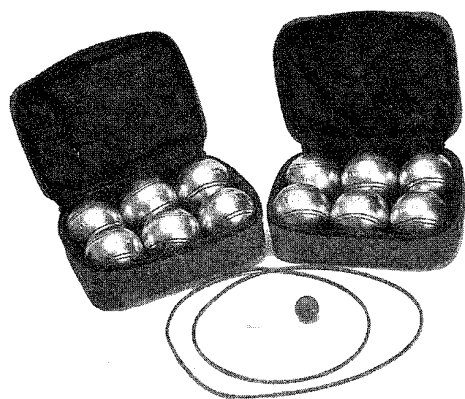
金属製の中空ボール12個。競技用公認ボールは重さ650g～800g。サイズは、直径7.05cm～8.0cm。

☆ビュット

直径3cm前後の標的球（ペタンクの的）。

☆その他

2mが測れるメジャー、スコアボード。



場所（コート）

☆平たん地で、ある程度堅い土の上が理想的だが、砂利の混じった敷地などでも可。スペースは長さ15m～幅4mくらい。

人数

☆通常3人对3人（トリプルス）で競技する。場合によっては2人对2人（ダブルス）または、1人对1人（シングルス）で競技することもできる。
☆チームごとに持つボールは6個。（一人の持ちボールはトリプルスの場合で2個、ダブルスの場合は3個、シングルスの場合は6個）

ルール（進め方）

- ① ジャンケン等でビュットを投げる権利を決める。
- ② ビュットを投げる権利を得たチーム（Aチームとする）の中から一人がスタート地点を定め、投球サークル（直径35cm～50cm）を描く。このサークルからビュットをめがけて（6m～10mの距離）投げ、第1セットを始める。
- ③ Aチームの1人が、ボールをビュットにできるだけ近くに寄るように投球する。
- ④ Bチームの1人が、ボールをビュットに

- できるだけ近くに寄るように投球する。
- ⑤ 次は、ビュットから遠いボールのチームが投球する。
- ⑥ 次もビュットから遠いボールのチームが投球する。（常にビュットに最も近いボールの反対のチームが投球する）
- ⑦ Aチームが6個のボールを投げ終わっても、Bチームが残りのボールがあれば得点を更に稼ぐために投球する。
- ⑧ A、B両方のチームが、全部のボールを投げ終わって第1セットが終了する。

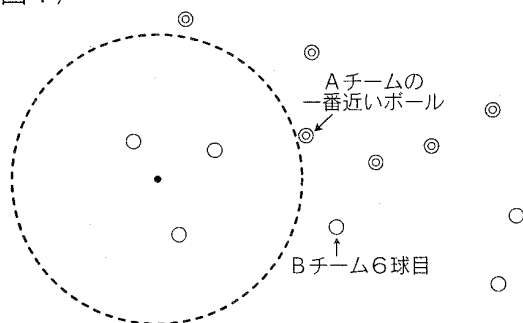
	
運動量	★★
技能	★★★
準備	★★

- ⑨ 第1セットで勝ったチームが、次の第2セットで投球サークル（第1セット終了時のピュットを中心に）を描き、ピュットを投げ、ゲームを進めていく。セットは何回も繰り返して13点先取したチームが勝ちとなる。

【勝敗と得点の数え方】

- ☆ピュットの1番近くにボールを配置させたチームが勝ちとなる。
- ☆得点は負けたチームのボールのうち、ピュットに1番近いボールより、更に近いボールの数とする。
- ☆図1ではBチームの勝ちで、得点は3点。

〈図1〉



【ボールの投げ方】

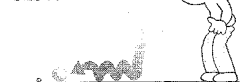
- ☆直径35cm～50cmくらいのサークルの中で両足をそろえた状態でボールを投げる。
- ☆ボールは、手で水をすくう時のように手のひらを少し丸めて上向きにし、ボールをその中に入れて軽く握り、そのまま手のひらを下に向ける。
- ☆ボールを握った手を後方に引いたのち、振り子のように前方に振り出して投げる（下手投げ）。
- ☆投球時はしゃがんでも、立っても可。
- ☆投球法には図2のようなバリエーションがある。

〈図2〉

投げ方のバリエーション

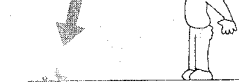
● ドゥミ・ボルテ

ボールを投げ、その軌いで転がす。



● ボルテ

ボールを高く投げ上げる。



● ルーレット

ボールを転がす。



● ティール

相手のボールを弾き飛ばす。

