

キンボール

「世代を越え共に生きる力をつける」「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を養う」というテーマをもつキンボールは、1984年カナダの体育学士マリオ・ドゥマースによって考案されました。ちょっときついが思いっきり楽しめる国際ルールをはじめ、プレイする者のレベルや条件に合わせた多様で柔軟な運動プログラム（リードアップゲーム）を工夫することができます。また、高齢者や障害者もローカルルールで楽しめます。

用具

- ☆キンボール
カパー
インナーボール（直径122cm・約1kg）
- ☆ゼッケン
12枚1セット
（ピンク4、ブラック4、グレー4）
- ☆スコアボード
- ☆キンボール専用電動ブロフ
- ☆ストップウォッチ

コート

- ☆最大21m×21m、最小15m×15m。
- ☆境界線は壁や天井など、すでにある固定されているものや障害物。
- ☆体育館の大きさが21m×21m以上であれば境界線としてラインをひく。

人数

- ☆1チーム12人まで
- ☆ゲームは1チーム4人、3チーム計12人。



ルール（進め方）

- ① 試合前にまず、各チームのメンバーは、チームカラーを示すゼッケン（ピンク、ブラック、グレーのいずれか）を着用する。
- ② 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。
- ③ 審判のホイッスルの合図で試合開始となり、コートの中央のサーブチームの3人がボールを支え、残りの1人がサーブする。その時、3人のプレーヤーは片膝を床に付けて頭を下げ、腕は頭上に伸ばす基本姿勢をとり、三角形をつくるようにボール下

に入る。

- ④ サーブは、サーブチームの1人が、必ず「オムニキン」(*)と言い、続いて「レシーブチーム」の色をサーブ前に言ってからサーブする。

(*)「オムニキン」の言葉の由来は、オムニ=すべての、キン=運動感覚という意味で、いわば「すべての人が楽しめるスポーツ」という造語。

- ⑤ サーブされたボールは、指定された色のチームが床に落ちる前にレシーブする。
- ⑥ レシーブした後、ボールを持って走る

	
運動量	★★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

こともチームメイトにパスすることも認められているが、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秒以内にサーブしなければならない。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秒以内にサーブしなければならない。

- ⑦ 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点加算される。その後のゲーム再開は、レシーブの失敗や反則したところから（2mの範囲内で）サーブする。
- ⑧ ゲーム時間は3セットマッチで各セットは15分で行う。ただし、申し合わせ事項として参加者の身体条件や年齢、経験の有無、1チームの登録人数が少ない場合などを考慮し、各セットを7分に設定してもよい。各セットの休憩は3分。
- ⑨ 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、ゲーム開始となる。同点の場合は1セット目の開始時同様にジャンケンで行う。勝敗は3セットマッチの総得点で競う。

〈サーブ〉

手や腕でボールを打撃することをサーブという。※初心者の場合、サーブは必ず両手で行うこと。

☆味方のメンバー全てがサーブの瞬間にボールに触れていなければならない。

☆1人のプレーヤーが続けて必ず「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を言ってから行う。例えば「オムニキン、ピンク」と言ってからサーブする。

☆相手チームの色をコールするのは、サーブチームの誰か1人にする。

☆ボールは床に着く前に上に向かって飛ばすか、まっすぐ飛ばすかしてボールの直径の1.5倍、約6フィート（1.8m）以上

飛ばさなければならない。

☆サーブはコート内に落ちなければならない。

☆ボールに触れていたプレーヤーがボールから離れ、弾みをつけてサーブを行うこともできる。

☆サーブ時、サーバー以外のメンバーがコートの外に出てはならない。（3名中1名の片足はO.K.）

☆一人のプレーヤーが続けて2回サーブできない。

〈レシーブ〉

ボール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床に着かないようにするために、身体の中の部分を使ってボールをキャッチしてもかまわない。

ただし、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ならない。

☆レシーブの瞬間、コートの外に出てはならない。

【得点の数え方】

☆反則やプレーに失敗があった場合は、主審はホイッスルを1回鳴らし、各1点が他の2チームに与えられる。

☆警告を受けた場合に他のチームに点数が与えられる。

a.最初の警告の場合、1点が他の2チームに与えられる。

b.2回目から5回目の警告の場合、5点が他の2チームに与えられる。

【高齢者や障害者用

ーワンバウンドルール】

高齢者や車イスの方には、

「サーブされたボールを必ずワンバウンドしてからレシーブする」といったルールを採用。

