

チュックボール

このゲームの考案者は、スイスの生物学者H・ブラウント氏(Dr.H.Brandt)で、従来の競技は侵略性が基本となってボールをうばいあうゲームが多いが、このゲームは非侵略的で健康的な競技で、相手を絶対に妨害してはいけないのが特長です。

用具

☆ボール

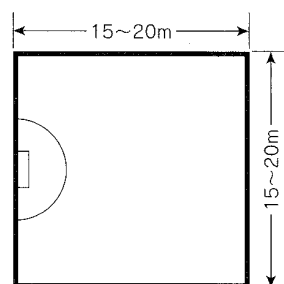
ハンドボール3号。外周55～59cm。

重さ約454g。

☆ネット

1辺約95cmの正方形のネット

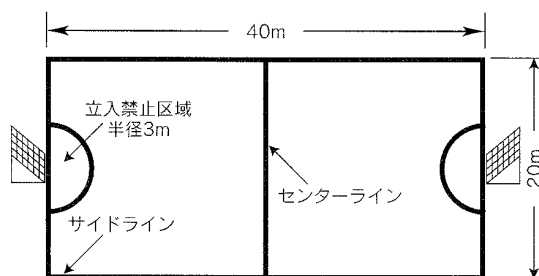
(ワン・ネットゲームは1つ、ツー・ネットゲームでは2つ使用)



ワン・ネット

コート

ワン・ネットの場合は、15～20mの正方形のコート。ツー・ネットの場合は、その2倍のコートを使用。体育館、グラウンド、芝地、コンクリート、海浜等どこでもできる。

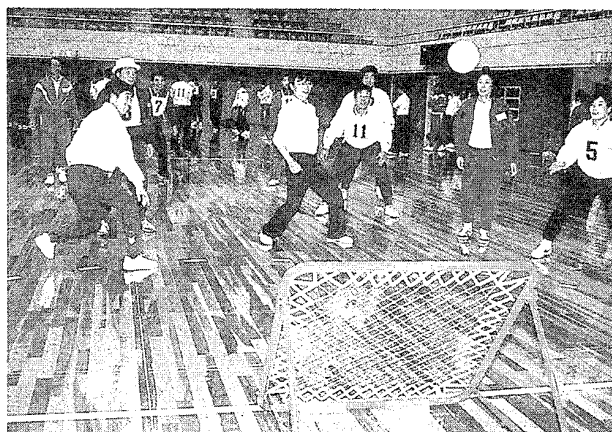


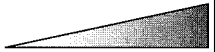
チュックボールコート
ツー・ネット

人数

☆ワン・ネットの場合、1チーム6人。

☆ツー・ネットの場合は9人。



	
運動量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

■ ルール（進め方）

【ゲームの進め方】 〈ワンネットの場合〉

- ① プレー開始前に互いにあいさつと握手をする。
- ② キャプテンのジャンケンにより先攻を決める。（勝った方が先攻）
- ③ 先攻のチームの1人がネット向かい側のエンドラインの外からボールを投げ入れる。（スローイン）他の者はコート内に自在に位置する。
- ④ スローインされたボールを先攻チームの者が受け取り、味方同士のパスをしながら、チャンスをみてネットに向けてシュートする。ただし、味方同士のパスは3回が限度。また、ボールを持った者は3歩まで動けるが、3秒以上ボールを持ち続けてはいけない。なお、パスを相手チームの者は絶対に妨害できない。
- ⑤ 後攻チームの者は、パス中のボールの動きを見て、誰が、どこからシュートして、ボールがどこにバウンドしてくるかを予想し、ボールを直接キャッチできるように動く。キャッチできれば、今度は後攻チームが味方同士でパスをし、チャンスをみてシュートする。
- ⑥ シュートしたボールがネットに跳ね返り、相手に直接キャッチされずにグラウンドに着けば、シュートしたチームの得点となる。
- ⑦ その後、得点を取られたチームがエンドライン外からスローインして、ゲームを再開する。

【得点の数え方】

- ① シュートしたボールがネットから跳ね返りグラウンドに着いた場合や、相手チームが取り損ねた場合はシュートしたチームの得点（1点）となる。

- ② シュートしたボールがネットに当たらなかったときや、シュートしたボールがシュートした者に当たったとき、あるいはネットに当たって跳ね返ったボールがコート外に出たり、立入禁止区域内に落ちたとき、相手チームの得点（1点）となる。

【勝敗の決め方】

3ピリオド（1ピリオド＝プレー時間15分、休憩5分）を行い、得点の多いチームが勝ちとなる。

【反 則】

- ☆パスを4回以上したとき。
- ☆脚またはももでボールを扱ったとき。
- ☆故意に相手にボールをぶつけたとき。
- ☆パスの失敗でボールをグラウンドに落としたとき。
- ☆ボールを持った相手を妨害したとき。
- ☆シュートしたボールを味方がキャッチしたとき。
- ☆シュートの際に立入禁止区域内に入ったとき。

など、反則したときは相手のボールとなるが、ボールを持ったチームは、かならず1回以上パスをしてからシュートする。