

キンボールスポーツ・コンペティションゲーム

1チーム4人、3チームで同時にプレーし、ヒットやレシーブを繰り返し、失敗したら他チームに得点が与えられるゲーム。122cmのキンボールは滞空時間があり、ヒットの仕方によってドライブ、カーブ、ロブなどの高度なテクニックが使える。

場所

体育館で、コートサイズは最大21m×21m、最小13m×16m。この範囲内で行う。参加者の身体条件や年齢等を考慮してコートサイズを決めてよい。

また、必ずしも正方形である必要はない。



人数

1チーム4人の3チーム対抗。各チームの最大登録人数は12人。プレーヤーの交代は、ミスや反則があり、プレーが中断した時、何回でも行うことができる。

ゲーム時間

参加者の身体条件、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、ゲーム時間やピリオド数を決定してよい。

※日本の大会では多くのチームとの交流のため通常1ピリオド7分～10分で1ピリオドマッチを3試合行っています。

用具

- ◆ボール
直径1.22m 重さ1kg
- ◆空気入れ(電動が望ましい)
- ◆各チームを示すピンク、ブラック、グレーのゼッケン
- ◆スコアボード(ゼッケンと同色の表示)



勝敗

時間内の総得点数で競う。

競技の概要

★ゲーム開始前に、各チームの登録プレーヤーは全員、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。

★ゲーム開始時のヒット権は、各チームのキャプテンがジャンケンで決める。

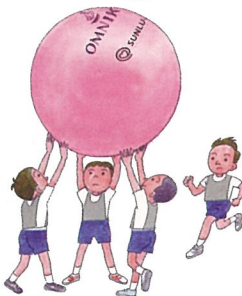
オムニキン、グレー



①3人でボールを支えコール*後、プレーヤーの1人がボールをヒットする。



②コールされたチームは、ボールが床に落ちる前にレシーブする。



③ボールを床に落とさないよう、チームメイトと協力する。

オムニキン、ブラック



④今度はレシーブチームがヒットチームになり、3人でボールを支えコール後にプレーヤーの1人がボールをヒットする。これをミスや反則があるまで繰り返す。

※コール
「オムニキン」と自チーム以外のカラーを指定する。

オムニキンとは「すべての人が楽しめるスポーツ」という意味の造語。

- ★ヒット時は4人全員がボールに触れていなければならない。
- ★レシーブに失敗すると他の2チームに1点ずつ得点が与られます。ヒット、レシーブ時に反則した場合も同様に加算されます。
- ★第2ピリオド目からは最も点数の低いチームがヒット権を得、ゲーム開始となります。同点の場合はジャンケンで決めます。

■ ヒット

ヒットとはボールを打ったり、押し出したりすること。ボールをヒットする時は、腰から上であれば、どこを使っても構わない。

- ⚠️ 安全面注意 小学生以下及び練習を積んでいない人の場合、ヒットは必ず両手で行うこと。
- ⚠️ 安全面注意 ヒット時、ボールを支えるプレーヤーはできるだけ頭を下げる。頭を上げていると、ヒットされたボールが頭に当たる可能性があり危険です。



ヒット時の主な反則

反則名	解説
コンタクトミス	ヒットの瞬間、ヒットチームのプレーヤー4人全員がボールに触っていなかった場合。
コールミス	正しくコールしなかった場合。「コールミス」の一例 1)レフリーにも聞こえない小さなコールの場合。 2)2人以上のプレーヤーが同時にコールした場合。 3)自分のチームカラーや使用していないチームカラーをコールした場合。 4)ヒッターの手がボールに触れる前にコールを言い終わっていない場合(コールしなからのヒットの場合)。 ⚠️ レシーブチームの混乱を招くため、コールと同時のヒットは反則です。
ショートヒット(短いヒット)	ヒットしたボールが1.8m以上飛ばなかった場合。
ダウワードヒット(下向きのヒット)	ヒットしたボールが床と水平以上の角度で飛び出さなかった場合。
アウトサイド(アウトボール)	ヒットしたボールが直接コート外に落ちた場合。
トゥワイス(連続ヒット)	1人のプレーヤーが続けて2回ヒットした場合。
イリーガルトラベリング(不正な移動)	ヒットインの際、反則を犯したチームは反則があった場所、もしくはボールがヒットされた場所からボールの直径の2倍以内の範囲内(2.5m)であればボールを動かすことができる。それを越えた場合、反則となる。

◆補足1 「ヒットイン」について

ヒットインとは、試合やピリオド開始時及び反則があってプレーが中断した後に、レフリーの合図でヒットすることを言います。試合やピリオド開始時のヒットインの場合は、レフリーの指示があった場所からボールを動かすことはできません。

◆補足2 「不当な攻撃(通称:トップコール)」について

ヒット時の反則の一つです。これはスポーツマンシップの精神をもとに狙わなければならない上位チームを攻撃せず、下位チームを攻撃した場合に適用されます。下位チームを攻撃した場合、即座にコールミスの反則がとられます。

◆補足3 「警告」について

キンボールスポーツはマナーを重んじるスポーツです。スポーツマンシップに反する態度をとるいかなる個人、チームにもマイナーまたはメジャー警告が与えられます。マイナー、メジャーは他種目で行うところのイエローカード、レッドカードに相当します。

■ レシーブ

身体のどの部分を使ってボールをレシーブしても構わない。レシーブ後はボールを持って移動しても、パスしてもよい。

- ⚠️ 安全面注意 バレーボールのオーバーハンドパスのように指先でボールを受けてはいけません。必ず手のひら全体でボールを受けます。



レシーブ時の主な反則

反則名	解説
トラッピング	ボールを両腕等で抱え込んで保持した場合。
イリーガルキャッチ(違反キャッチ)	ボールのナイロンカバーや空気挿入口の部分掴んだ場合。
レシーブミス	ボールが床につく前にレシーブできなかった場合。
アウトサイド(アウトボール)	1)レシーブしたボールがコート外に落ちた場合。 2)レシーブ時、両足がコート外にある場合。
イリーガルディフェンス(不正なディフェンス)	レシーブチームはボールから1.8mの範囲内に最大2人のプレーヤーをおくことができる。レフリーがヒットの瞬間に3人以上のプレーヤーがいたと判断した場合。
タイムオーバー(時間ルール違反)	1)10秒ルール違反…1番目のプレーヤーがレシーブしてから10秒以内にヒットしなかった場合。 2)5秒ルール違反…ヒットインの際にレフリーのホイッスル後5秒以内にヒットしなかった場合。
ウォーキング	3番目のプレーヤーがボールに触れたら、その時にボールに触れているプレーヤーとその後にボールに触れたプレーヤーはピボット※しか認められず、このことに違反した場合。 ※ピボットとはピボット(軸足)を固定し、その反対の足のみ動かす動作。原則はバスケットボールのピボットと同じ。

◆補足 「レシーブチームのポジション」について

ヒットチーム以外のレシーブの2チームは常にボールを中心として四角形をつくるように守備位置につくと効果的です。

■ 備考

- 1.キンボールスポーツはいかなる身体的な接触をも禁じています。プレーヤーは全員、接触しないよう最善を尽くさねばなりません。
- 2.キンボールスポーツのルールは状況、レベルに応じて、変更することが認められています。

日本キンボールスポーツ連盟では「フレンドリールールバリエーション」を定め、だれもが参加しやすいように小学生、一般の初中級の対象に合わせています。このルールバリエーションは安全面、スムーズなゲーム展開、チームメートと力を合わせてゲームする楽しさを重視した、最低限度の反則設定としています。詳細は「ルールブック」をご購入いただくか、日本キンボールスポーツ連盟ホームページをご参照ください。

キンボールスポーツ・リードアップゲーム



将来、キンボールスポーツを公式ルールで楽しめるようにキンボールを使ったゲームを紹介します。体育館や障害物のないオープンスペースであればどこでも行えます。遊び感覚でボールコントロールを身につけることができ、仲間づくりにも役立ちます。

1 鬼ごっこ

人数 1チーム2人、3チーム以上

目標

鬼2人がボールを転がして他の組にボールに触れさせ、鬼にすること。目的は、一つの動作を協力して行うことにあります。

【ルール】

- ①人数に応じてコートを設定します。
- ②鬼以外のチームは必ず2人が手をつないでいなければなりません。手を離れた場合は、ボールに触れなくてもそのチームが鬼となります。
- ③鬼2人は手をつながなくても構いません。
- ④コートから出たチームは、反則で鬼となります。



⑤ボールは常に床につけて転がさなければなりません。

！ 注意

●体育館やコートの大きさ、参加者の体力や年齢によってボールの数を変更し、安全に留意します。

2 サークル鬼ごっこ

人数 10人以上

目標

1～3人が円の中に入ります。円を作っているプレイヤーは中に入っているプレイヤー(鬼)にボールを当てます。



【ルール】

- ①円を作っているプレイヤーはボールをヒットしても、押しでも構いません。
- ②円を作っているプレイヤーは協力してボールをパスすることができます。

！ 注意

●ボールをヒットする場合、必ず両手で行うよう指導します。片手でのヒットはケガにつながります。

3 サークル・リフティング

人数 1チーム6～10人、2チーム以上

目標

各チーム手をつないでサークルを作り、頭や足など手以外の身体の部位を使ってボール・リフティングをします。このゲームの目的はチーム一丸となってボールを追いかけることにあります。



【ルール】

- ①手をつなぎ、サークルの中央にボールを置きます。
- ②手を使わないでボールを上上げます。
- ③みんなで数えながら、最も多くボール・リフティングができたチームが勝利チームとなります。

！ 注意

●チーム間の安全に留意します。
●ヘディングはあごを引いて行うよう指導します。

4 サークル・キャッチ

人数 6～40人

目標

全員でサークルを作り、2～4人のチームを決め、各チームに番号をつけます。サークルの中央で任意のチームが協力してボールを保持し、他のチームの番号を大きな声でコールし、真上にパスします。呼ばれた番号のチームが中央に出てきてボールが床に落ちるまでにキャッチします。このゲームの目的は、チーム全員で協力してボールコントロールを身につけることにあります。

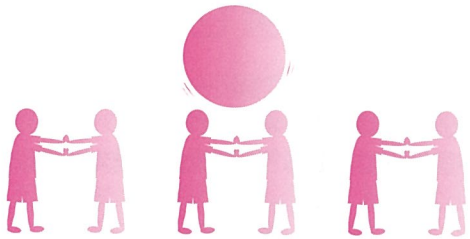


【ルール】

- ①全員でサークルを作ります。
- ②各チーム2～4人で編成します。
- ③声の小さいチームやキャッチできなかったチームは負けになり、サークルの外で座って待ちます。
- ④最後まで失敗しなかったチームが勝利チームとなります。

！ 注意

●対象者によっては、チーム名(動物、植物など)を参加者に考えてもらって実施しても構いません。



本来リードアップゲームは指導者や参加者の創意工夫で生み出されるものです。下記紹介したゲームは講習会などで行われているものの一部です。新しいリードアップゲーム等があれば、日本キンボールスポーツ連盟にご連絡ください。



5 バクダン

人数 10人以上

目標 参加者は2重の円をつくり、お互いに向き合い両手をつなぎます。参加者はそのつないだ両腕の上でボールを移動させます。



- 【ルール】**
- ①テーマ(お題)と時間(例1分、2分等)を決めます。
 - ②任意で決めた組からテーマの1つを言い終わった後、ボールを隣の組の2人に渡していきます。
 - ③指導者または担当者は、言い終わったテーマを毎回参加者全員に聞こえるよう大きな声で復唱します。
 - ④一度使われたテーマは使用できません。
 - ⑤定められた時間にボールを保持していた組の2人が負けとなります。

- !** **注意**
- 練習で1回以上ボールを一周させ、どの程度時間がかかるかを把握し、時間を設定します。
 - 残り時間をアナウンスするとより盛り上がります。
 - テーマは果物、野菜、動物、魚、寿司ネタ、都道府県名など指導者と参加者で相談して決めるとよいでしょう。

6 転がしジャンケンゲーム

人数 10人以上

目標 ボールを相手ゴールラインまで転がして運びます。



- 【ルール】**
- ①各チーム縦1列で20m間隔で並びます。
 - ②中央にボールを置き、各チームの先頭者がボールの所まで走り、ジャンケンをします。勝ったチームはそのままボールを転がし、負けたチームは次の人がスタートしてボールの所まで走り、ジャンケンをします。

③ジャンケンをしながらか先に相手チームのゴールラインまでボールを運んだチームが勝利チームとなります。

- !** **注意**
- 相手が転がしてくるボールに、激しくぶつからないように指導します。

7 運んでジャンケン

人数 10人以上

目標 ボールを相手のゴールラインまで持ち上げて運びます。転がしジャンケンゲームの応用版。



- 【ルール】**
- ①各チーム縦1列で20m間隔で並びます。
 - ②中央にボールを置き、各チームの先頭2人がボールの所まで走り、2人ずつ合計4人でボールを支えます。
 - ③チームの代表者がジャンケンをします。
 - ④勝ったチームは2人でボールを持ったまま前に走って進みます。負けたチームは次の2人がスタートしてボールのところまで走り、代表者がジャンケンをします。
 - ⑤ジャンケンをしながらか先に相手チームのゴールラインまでボールを運んだチームが勝利チームとなります。

- !** **注意**
- 2人でボールを保持して運ぶバランスに気をつけなければなりません。
 - ボールを保持して運ぶ2人は前方に注意するよう指導します。
 - ボールに向かって走る2人がボールに激しくぶつからないように指導します。

8 キンボールリレー

人数 10人以上 **用具** カラーコーン

目標 1人、もしくは2人でボールを転がし、コントロールできるようにします。



- 【ルール】**
- ①両手で転がす、お腹で転がす、足でドリブル(サッカーのドリブルの要領)、手でドリブル(バスケットのドリブルの要領)、2人で運ぶ練習をします。
 - ②ボールコントロールができたようになったら、2チーム以上で競争をします。

- !** **注意**
- チーム間の安全面に留意します。