

# キンボール



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	3チーム対抗 1チーム4人	小学校 中学年以上	中～強度

## 用具

<ボール> 48インチ(1.22m)、重さ約2.2ポンド(1kg)

<ビブス> チームカラーを示す3色(ピンク、ブラック、グレー)×4人分

<得点板> キンボール用得点板



## 特色

キンボールは、1984年カナダの体育学士であるマリオ・ドゥマース氏によって考案された。1988年に現在のルールが確立、カナダやアメリカの学校5千校以上に普及し、愛好者は250万人と言われている。

15～21m×15～21m以内のコートを使い、1チーム4人の3チームでプレーし、直径122cmの大きなボールでサーブやレシーブを繰り返して得点を競い合う。ボールは滞空時間があり、簡単にレシーブできそうだが、サーブの仕方によってはレシーブをするのにかなりの難しさが生じる。また、スピーディーなゲーム運びも魅力の一つ。「オムニキン〇〇!」という掛け声も楽しさのひとつ。

※オムニキンとは・・・「オムニ」とは「すべての」という意味をもち、「キン」とは「キネシス(運動感性)」の略語で、「すべての人が楽しめるスポーツ」という思いが込められた掛け声。

※コートは正方形を原則とするが、体育館の構造上やむを得ない場合は長方形でも構わない。

## 競技方法

- 各チームのキャプテンがジャンケンをし、サーブ権を決める。
- 試合開始は審判のホイッスル、サーブはコート中央で3人がボールを支え、他の1人がサーブする。  
※初心者の場合、肘の保護のためサーブは両手を使って行うようにする。  
※ボールを支える3人は、三角形に配置し、片膝を床につけ頭を下げて腕を頭上に伸ばすようにする。
- サーバーは「オムニキン〇〇〇(レシーブチームの色)」と言ってサーブをする。1人のプレーヤーが2回続けてサーブはできない。サーブは上に向かって飛ばすか、まっすぐ飛ばすか、いずれの方向に飛ばしても構わないが、ボールの直径の約2倍(2.5m)以上飛ばさなければいけない。また、サーブはコート内に落ちなければいけない。※反則時は、サーブチーム以外のチームに1点が与えられる。
- レシーブチームは、ボールが床に着く前にボールをキャッチする。  
※つま先でのキックは禁止。ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんだレシーブはできない。
- レシーブ後、ボールを持って走ることもチームメイトにパスすることも認められるが、3人目がボールに触れると、その場からボールを動かすことは出来ない。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3人目がボールに触れなければいけない。
- レシーブチームは、3人目がボールに触れた後、5秒以内にサーブしなければいけない。  
レシーブに失敗したら、失敗したチーム以外の2チームに1点が与えられる。
- 得点が入った後は、レシーブを失敗したチームや反則をしたチームがその場所から2mの範囲内でサーブをしてゲームを再開する。
- ゲームは3セットマッチで、各セットは15分、セット間の休憩は3分。2セット目からは、最も点数の低いチームのサーブでゲームを開始。同点の場合はジャンケンで決定。勝敗は3セットマッチの総得点で競う。  
※上記は正式ルールで、選手の身体状況、年齢、経験などを考慮して、セット数や時間を設定してよい。
- 非紳士的行為(審判の判定に従わない、暴言を吐く、暴力を振るうなど)には警告が与えられる。  
最初の警告では1点が他チームに与えられ、2回目以降4回目までは5点が他のチームに与えられる。  
5回の警告でチーム全体が退場となり、2チームでゲームを行う。1人2回の警告を受けると退場となり、交代選手がいけない場合は、3人でゲームを行う。個人の警告も、チームの警告としてカウントする。

# キンボール 得点表

チーム名		1セット	2セット	3セット	合計
ピンク					
グレー					
ブラック					

チーム名		1セット	2セット	3セット	合計
ピンク					
グレー					
ブラック					

チーム名		1セット	2セット	3セット	合計
ピンク					
グレー					
ブラック					

チーム名		1セット	2セット	3セット	合計
ピンク					
グレー					
ブラック					