

# ニチレクボール



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	3人対3人以内	誰でも可	軽度

## 特色

ペタンの室内版。特殊な軟らかいボールを使用するので、床を傷めることがない。

## 用具

<ボール> 砂入りのゴム製の球(赤、青各6個ずつ)  
ペタンのものよりやや大きめで、転がりやすい。

※伊万里市教育委員会の場合  
<ビュット> 最初にお手玉を投げ、その後にビュットと交換できるようにしている。

<メジャー> 2mくらいのもの

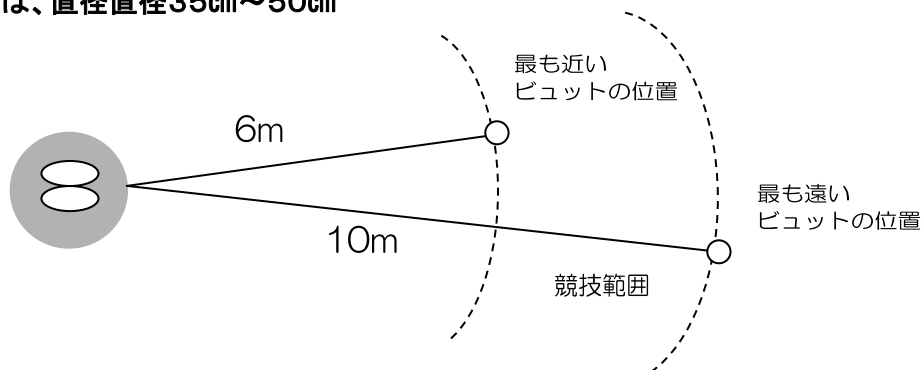
<サークル> 直径35cm~50cm



## コート

1 幅4m×長さ15m以上あればよい。特にラインは必要ない。

2 投球サークルは、直径直径35cm~50cm

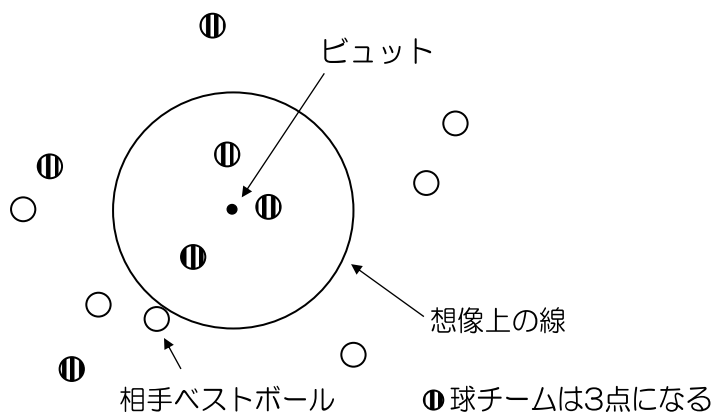


※ビュットとサークルの距離は、6m~10mであること。競技ができない区域(壁や溝)などから1m以上離れた場所に止まるようにする。

基本的にペタンクと同様にゲームを行う。

- 1 3人対3人(トリプルス)で行い、各プレイヤーの持ちボールは2個とする。  
2人対2人(ダブルス)、1人対1人(シングルス)で行うこともできる。
- 2 ゲームの進め方  
競技はどちらかのチームが、13点を先取するまで勝敗を競う。  
※制限時間を設定して行なってもよい。(伊万里市では20分で行っている。)
- (1) 全員コートに集合し、ジャンケン等でビュットを投げる権利を決める。
- (2) 先攻チームの1人がスタート地点を定めて投球サークルを置き、この中からビュットを投げる。  
＜ポイント＞ ビュットはサークルから6m～10mの間、さらに競技できない区域から1m以上離れたところに止める。
- (3) 先攻チームの第一投者が、ビュットの近くに寄るようボールを投げる。  
ボールを投げる時は、サークルの線を踏んだり、ボールが地上に落ちる前に足を上げたりしてはいけない。
- (4) 相手チームは先攻チームより一層近く寄るように投球する。
- (5) 3投目以降は、その時点でビュットよりボールが遠くなったチームが投球する。もし、一方のチームがすべて投げ終わっても、もう一方のチームに残球があれば、さらに得点を稼ぐために残りを投げる。  
＜ポイント＞ 投球によりボールを動かしたり、ビュットを動かすことで得点することもできる。
- (6) すべてのボールを投げ終わった時点で1メヌ(1セット)終了となる。
- (7) 前のメヌで勝ったチームが、次のメヌで投球サークルを置き、ビュットを転がし、ゲームを進めていく(投球サークルはセットごとに画く)。メヌを何回も繰り返して、13点先取したチームが勝ちとなる。
- (8) ボールを投げる順番は自由である。(連続して投げてよい。)
- 3 得点の数え方
  - ・まず、両チームのビュットから最も近いボール(ベストボール)の確認をする。
  - ・相手チームのベストボールより味方チームのボールがいくつ近いか、その数が得点になる。
  - ・得点は、いつも片方にしかなく、一方はゼロになる。

＜得点計算＞(例)



※ビュットに一番近いボールが、お互いに全く同じ距離にある時、または、お互いのボールがビュットに接触している時

1 両チームとも持ちボールが残っていない場合...

引分けとなる。この場合は、その前のメーヌで勝ったチームに、ビュットを投げる権利がある。

2 一方のチームにしか持ちボールが残っていない場合...

残っているボールを全て投げた後、最終的にビュットに近いチームが得点となる。

3 両チームともボールが残っている場合...

最後に投げたチームが次のボールを投げる。また、その次のボールは、相手チームが投げる。以後、持ちボールが無くなるまで通常通りメーヌを続ける。

二チレクボールの投げ方

ボールの保持の仕方(右図)



1 ドウミ・ポルテ

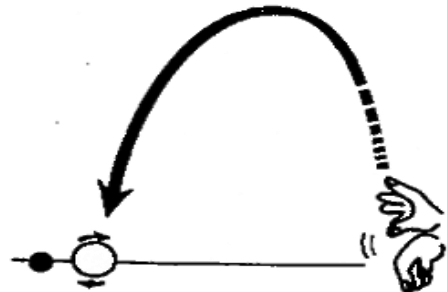
ビュットの手前に落とし、惰性でビュットに近づける投げ方。



ドウミ・ポルテ: ボールを投げ、その勢いで転がす。

2 ポルテ

ボールを高く投げてビュットの近くに落とす投げ方。  
※手のひらを下に向けて、手首のスナップを効かせてボールに逆回転をつけると、あまり転がりすぎず、ボールをコントロールしやすくなる。



ポルテ: ボールを高く投げ上げる。

3 ルーレット

ボールを地面の上を転がしてビュットに近づける投げ方。



ルーレット: ボールを転がす。

4 ティール

狙ったボールを弾き飛ばすようにノーバウンドで投げる方法



ティール: 相手のボールを弾き飛ばす。

# ペタンク・ニチレクボールスコアカード(記入例付き)

チーム名		得点	チーム名	
●●クラブ			□□チーム	
選手名		1	②	選手名
	①	2		
		3	③	
		4		
	④	5		
	⑤	6		
		7	⑥	
	⑧	8		
	⑩	9		
		10	⑦	
		11	⑧	
		12		
		13	⑨	
9	スコア	13		
両チームのサイン				

## ★得点経過

- 第1メーヌ ●●クラブの2点(通算2点)
- 第2メーヌ □□チームの1点(通算1点)
- 第3メーヌ □□チームの2点(通算3点)
- 第4メーヌ ●●クラブの3点(通算5点)
- 第5メーヌ □□チームの4点(通算7点)
- 第6メーヌ ●●クラブの1点(通算6点)
- 第7メーヌ □□チームの3点(通算10点)
- 第8メーヌ ●●クラブの2点(通算8点)
- 第9メーヌ □□チームの1点(通算11点)
- 第10メーヌ ●●クラブの1点(通算9点)
- 第11メーヌ □□チームの2点(通算13点)

## ★説明

- ～ ●●クラブと□□チームの対戦 ～
- ・第1メーヌに●●クラブが2得点  
⇒ スコアカードの得点欄「2」の横の●●クラブ側に「②」と記入する。
  - ・第2メーヌに□□チームが1得点  
⇒ スコアカードの得点欄「1」の横の□□チーム側に「①」と記入する。
  - ・○数字がメーヌ数で、9メーヌ終了時点の得点は、11対8で□□チームが勝っている状態。
  - ・最終的には、11メーヌ目に□□チームが2得点し、13対9で□□チームが勝ちました。
- ※メーヌ途中でピュットが禁止区域に移動した等でそのメーヌが無効になった場合は、そのメーヌ数をとばして1つ増やしたメーヌ数を記載します。

チーム名		得点	チーム名	
選手名		1		選手名
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
	スコア			
両チームのサイン				

チーム名		得点	チーム名	
選手名		1		選手名
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
	スコア			
両チームのサイン				