

# ペタンク



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	3人対3人以内	誰でも可	軽度

ピエ(足)、タンク(揃える)が語源。  
ビュット(目標球)を投げ、そのビュットを目標にボールを投げ、より近づけたボールで得点を競う。

## 特色

ペタンクは、道具を使って行うスポーツの中でも比較的簡単で、ゲーム性を失うことなく、どこでも、誰でも気軽にできるスポーツ。ルールは簡単でも、ゲームの読みには経験が必要。実力的に開きがあっても、作戦ミスやゲームの流れで思わぬ不覚を取ることもある。また、地面のコンディションやゲームの展開などにより、投球方法を変える必要があり技術的な奥行きもある。

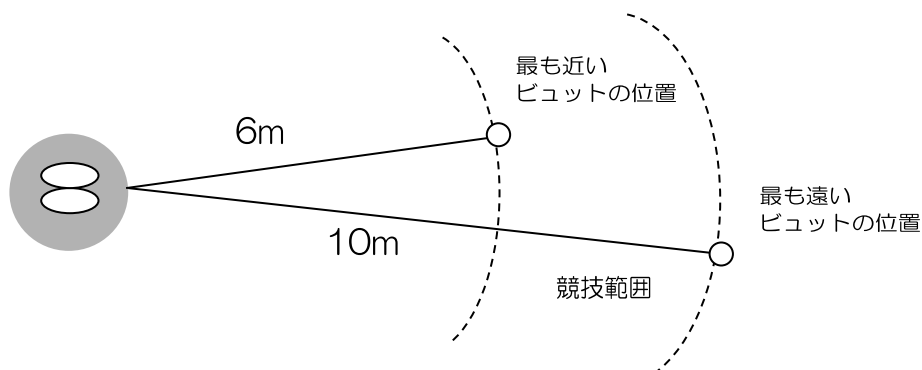
## 用具

- <ボール> 金属製(鋼鉄やステンレス)  
直径 7.05~8cm、重さ650~800g
- <ビュット> 木製  
(目標球) 直径25mm~35mm、重さは規定なし。
- <メジャー> 2m程度のものがよい。



## コート

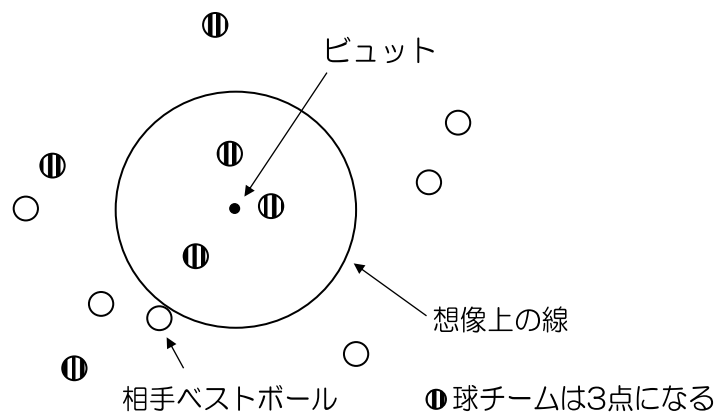
- 1 幅4m×長さ15m以上あればよい。  
※正式競技で使用するコートなので、普段は特にラインはいらない。
- 2 投球サークルは、直径35cm~50cm。
- 3 ボールがバウンドしにくい地面が適する。  
(砂利地や砂浜でも、又グラウンドでもできて、各々趣があって面白い)



## 競技方法

- 1 3人対3人(トリプルス) 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)など人数を変えて行うこともできる。
- 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。
  - (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画き、そ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1投者が、ビュットの近くになるようにボールを投げる。  
＜ポイント＞ ボールを投げるときは、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から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メーヌ(1セット)終了となる。
  - (7) 前のメーヌで勝ったチームが、次のメーヌで投球サークルを描き、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)。メー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。

パタンクの投げ方

ボールの保持の仕方(右図)



1 ドウミ・ポルテ

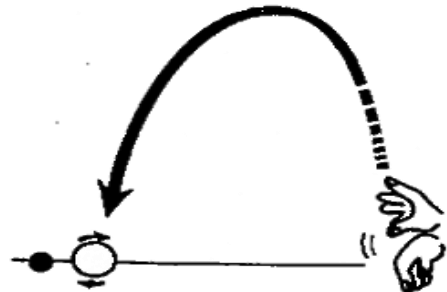
ビュットの手前に落とし、惰性でビュットに近づける投げ方。



ドウミ・ポルテ: ボウルを投げ、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: ボウ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: ボウルを転がす。

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: 相手のボウルを弾き飛ばす。

# ペタンク・ニチレクボール スコアカード

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				

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				