


《チュックボール》		・弾力あるネットにボールをシュートし合うゲームです。一見、ハンドボールに似たスポーツで、ドッジボールにも似た面白さがあります。
写真		
起源	・1970 年、スイスの生物学者、H.ブランドは「チームゲームの科学的批判」という論文を発表し、その論文を具現化するものとして、チュックボールを考案した。 ・名称は、フランス語でボールがネットに跳ね返る際の音「チュック」に由来する。	
人数	・ワンネット＝6 人対 6 人、ツーネット＝9 人対 9 人 * いずれも交代者は 3 人まで	
場所	・ワンネット＝15m～20mの正方形 ・ツーネット＝幅 15m～20m 長さ 30m～40m * いずれもネットから半径 3mの立ち入り禁止区域を設ける。	
進め方	【ワンネットの場合】 ・試合時間は、3ピリオドとし、各ピリオド間に 5 分の休息を入れる。 ・各ピリオドの時間は、中学生以上の男子 15 分、中学生以上の女子及び小学生男子と高齢者 10 分、小学生女子 7 分となる。（競技者の実態で変更してもかまわない。） ・第1、第3ピリオドは、ジャンケン及びコイントスで、その勝者がエンドラインからのスローインでゲームを開始する。他の者は、コート内に自在に位置する。第2ピリオドは第1ピリオドと反対のチームが行う。 ・スローインされたボールを先攻チームの味方が受け取り、味方同士でパスをしながらチャンスを見てネットに向けてシュートする。 ・守備側チームの競技者は、ボールの動きを見て、誰が、いつ、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守備側チームが攻撃となり、味方同士パスをしチャンスを見てシュートする。 ・立ち入り禁止区域では、競技者が立ち入ったり、ボールに触れたりしてはならない。 ・反則があった場合は、一番近い立ち入り禁止区域の外側から相手チームのスローインとする。 【ツーネットの場合】 * ワンネットの場合とほとんど同じだが、違いは次の二つである。 ・試合開始のスローインからの第1シュートは、AからはBに、BからはAにしなければならない。 ・同一ネットへの攻撃は、連続 3 回までとする。反則の場合は相手ボールとなり、攻撃方向は自由。	
勝敗の決め方	シュート側の得点 ・シュートして、ネットから跳ね返ったボールが、立ち入り禁止区域を除くコート内の地面に落ちた時。 ・シュートして、ネットから跳ね返ったボールを、守備側チームの競技者がノーバウンドでキャッチできずに落とした時。 守備側チームの得点 ・シュートして、ネットから跳ね返ったボールが、立ち入り禁止区域内に落ちた時。 ・シュートしたボールが、ネットに当たらなかった時。 ・シュートして、ネットから跳ね返ったボールが、コート外に落ちた時。 ・シュートして、ネットから跳ね返ったボールが、シュートした競技者に当たった時。 * 3ピリオドを行い、得点の多いチームが勝者となる。	
その他	* 次のようなプレーは反則で、反則のあった地点から相手チームのフリースローとなる。ただし、直接シュートはねらえない。 ・ボールをコートや空中でドリブルする。 ・ボールを蹴る。 ・ボールを持ってコートの外側に出る。 ・シュートまでに 3 回を超えてパスをする。（スローインは数えない。） ・受けたパスを落とす。 ・相手チームがボールを保持しているとき、どのような方法であってもそれを妨害する。 ・味方チームのシュートをキャッチする。 ・ボールを持って 3 秒、あるいは 3 歩を超えて歩く。	