

《キンボール》

・直径 122cm、約 1kg のビックなボールを使って、3 チームでプレーするニュースポーツです。

写真



起源

・1984 年、カナダの体育博士マリオ・ドゥーマスによって考案され、その後、試行錯誤を重ね、1988 年現在のルールが確立された。
 ・日本には 1997 年に紹介され、日本キンボール連盟を中心に普及活動を行っている。
 ＊サーブ時の掛け声、「オムニキン」のオムニは「全ての」という意味、キンは「キネシス＝運動感性」の略語、いわば全ての人が楽しめるスポーツという造語である。

人数

・4 人対 4 人対 4 人（3 チーム）で行う。1 チーム最大 12 人まで登録可能。全体で 36 人位。

場所

・体育館やキャンプ場の平らな所。
 ・コートサイズは、15m ～ 21m × 15m ～ 21m。ただし、参加者の身体条件や年齢を考慮してコートサイズを決めてもよい。

進め方

・試合開始前に、各チームの出場メンバーはチームカラーを示すゼッケン（ピンク、ブラック、グレー）を着用し、サーブ権をじゃんけんで決める。
 ・コート中央でサーブチームの 3 人がボールを支え、残りの 1 人がサーブをする。
 ・レシーブチームはボールから 3 ～ 4m 離れて、正方形で守備につく。
 ・サーブはボールの 1.5 倍、約 1.8m 以上飛ばさなくてはならない。下向きのサーブは禁止。
 ・主審の「ピピ」というホイッスルの合図後、サーブチームが「オムニキン」とレシーブチームの色を言う（誰が言ってもかまわない。）サーブをする。
 ・指定されたレシーブチームは、ボールが床に着く前にコート内でボールを捕らえなければならない。
 ・レシーブするチームは身体の中のどの部分を使ってキャッチしてもかまわない。
 ・レシーブした後、ボールを持って走ることも味方にパスをすることも認められているが、3 人目がボールに触れたら移動はできない。
 ・レシーブチームは、1 人目がボールに触れてから 10 秒以内にサーブできる体制になる。
 ・レシーブチームの 3 人目がボールに触れてから 5 秒以内にサーブする。
 ・サーブ体制が完了した地点でレシーブチームが、サーブチームとなって、主審の合図で繰り返す。
 ・2 セット目からは、最も点数が低いチームがサーブ権を得る。（同点の場合は、1 セット目と同じ。）
 ・3 セットマッチで、各セット 15 分、休息は 3 分。（参加者の実態で柔軟に設定してかまわない。）

勝敗の決め方

・反則やプレーに失敗があったとき、主審はホイッスルを鳴らし、他の 2 チームに 1 点が与えられる。
 ・他のプレーヤーを罵倒したり、審判の判定に逆らったりした場合、警告を受けたチーム以外に得点が与えられる。（最初の警告時は 1 点、2 ～ 5 回目の警告時は 5 点。6 回以上はチーム全体が退場）
 ・3 セットマッチの総得点で勝敗を決める。

その他

・1 人のプレーヤーが続けてサーブすることは認められない。
 ・初心者は怪我防止のため、片手サーブは禁止する。
 ・ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんではいけない。
 ・個人的な警告を 2 回受けた場合は、その選手が退場、交代選手を入れてゲームを続行する。
 ・個人の警告を含めて、チーム全体が 5 回の警告を受けると、チーム全員が退場となり、2 チームでゲームを行う。
 ・ボールを使っての鬼ごっこなど、様々な遊びを創意工夫し、実施することができる。