

7 キンボール



場所	人数
屋内	3組対抗 1組4人

対象年齢	運動強度
小学校中学年以上	中～強度

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ました。1988年に現在のルールが確立し、カナダやアメリカの学校5000校以上に普及しており、愛好者は250万人と言われています。15～21m×15～21m以内のコートを使い、1チーム4人の3チームでプレイし、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います。ボールは滞空時間があり、簡単にレシーブできそうですが、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ます。また、スピーディーなゲーム運びも魅力の一つです。「オムニキン！」という掛け声も楽しさのひとつです。

用具

< ボール >

48インチ(1.22m)、重さ約2.2ポンド(1kg)

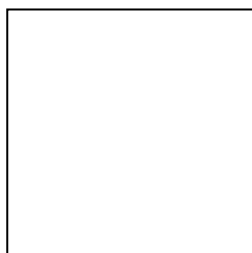
< ゼッケン >

チームカラーを示す3色×4人分
(正式にはピンク、ブラック、グレー)

コート

正方形を原則としますが、体育館の構造上やむを得ない場合い長方形でもかいません。

15～21mの正方形



競技方法

- (1) 試合開始に先立って各チームのキャプテンがじゃんけんをし、サーブ権を決めます。
- (2) 試合開始は審判のホイッスルで合図し、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人がサーブします。(初心者の場合は、肘を保護するためサーブは両手を使って行うようにします。また、ボールを支える3人の基本姿勢は、3人で三角形をつくるようにし、片膝を床につけ頭を下げ腕を頭上に伸ばすようにします。)
- (3) サーバーは「オムにキン ピンク(レシーブ指定チーム)」と言ってからサーブをします。1人のプレーヤーが2回続けてサーブをすることはできません。ボールは床に着く前に、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かまいませんが、ボールの直径の約2倍(2.5m)以上飛ばさなければいけません。また、サーブはコート内に落ちなければいけません。反則をしたときは、サーブチーム以外のチームの2チームに1点が与えられます。
- (4) レシーブチームは、ボールが床に着く前にボールを捕らなければいけません。このとき、身体の一部を使ってキャッチしても構いません。但し、つま先でのキックはけがやボールの破損に繋がるので禁止とします。また、ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんでレシーブしてはいけません。
- (5) レシーブした後、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ますが、3人目がボールに触れたらその場からボールを動かすことは出来ません。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ません。
- (6) レシーブチームは3人目がボールにタッチした後、5秒以内にサーブしなければいけません。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点が与えられます。
- (7) 得点が入った後のゲーム再開は、レシーブの失敗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行います。
- (8) 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分が正式ルールですが選手の身体状況や年齢、ゲーム経験などを考慮して、セット数や時間を設定します。2セット目からは、もっとも点数の低いチームのサーブでゲームを開始します。但し、同点の場合はじゃんけんをして決定します。勝敗は3セットマッチの総得点で競い合います。
- (9) スポーツマンらしくない非紳士的行為(審判の判定に従わない、暴言を吐く、暴力を振るうなど)には警告を与えられます。最初の警告の場合は、1点が他のチームに与えられ、2回目以降4回目までの警告の場合は、5点が他のチームに与えられます。5回の警告を受けると、チーム全体が退場となり、2チームでゲームを行います。一人が2回の警告を受けると退場となり、交代選手がいない場合は、3人でゲームを行います。個人の警告もチームの警告としてカウントします。