

【簡易版】キンボール ルール (R2.9.28 更新)

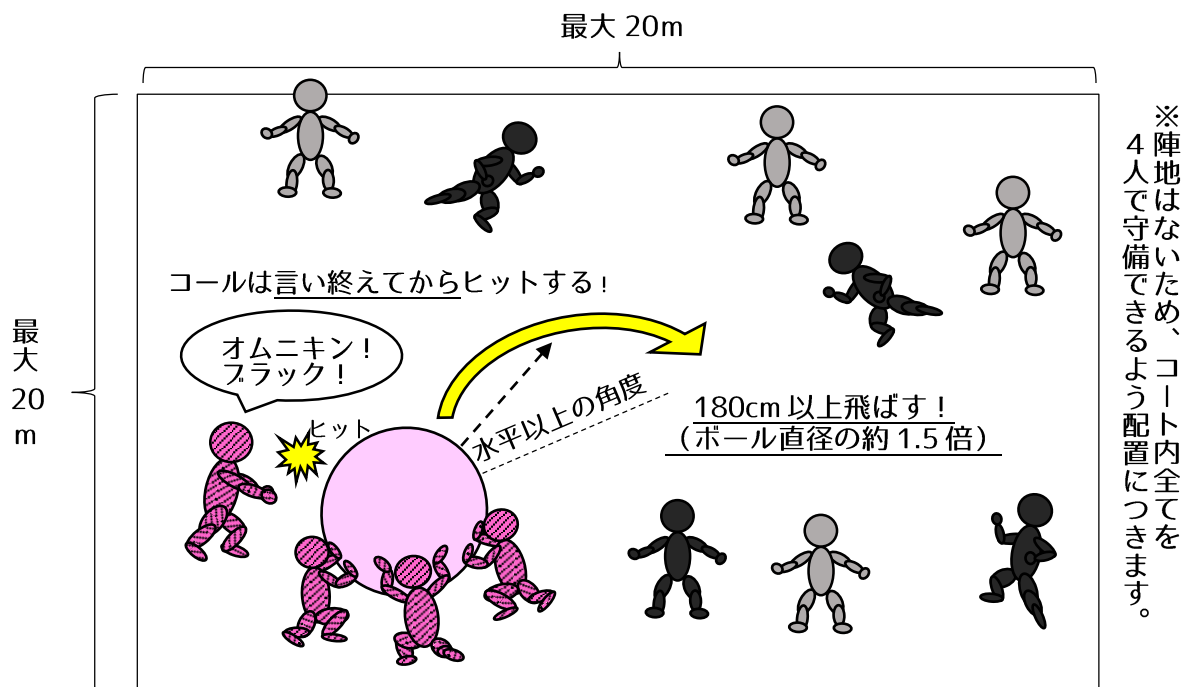
◆コート 最大 20×20m 四方。

体育館の大きさに合わせて正方形でも、長方形でも可。

◆準備物

- ・キンボール（直径 122 cm、重さ約 1 kg） 1 個
- ・ブロウ（空気入れ） 1 個
- ・ゼッケン（ピンク、グレー、ブラック） 各色 4 枚
- ・スコアボード 1 個

◆概要 色分けされた 3 チーム（1 チーム 4 人）がコートに入ってボールを
ヒット → レシーブ をすることを繰り返します。
ヒットやレシーブを失敗したとき、他の 2 チームに得点が 1 点入ります。
1 ピリオド（1 ゲーム）は 7 分または 10 分。
3 ピリオド行い、総得点数で勝敗を決めます。※ピリオド先取制、総勝ち点制も OK



◆ヒット 3 人でボールを支えてから、
「オムニキン！」 + 「スラック！（相手チームの色を指定）」
とコールしてボールを打ち飛ばします。

コールのポイント／・チームの内、誰か 1 人がコールできます。

・「オムニキン」と「色」は別々の人がコールしても OK！

ボールの打ち方／①両腕、または片腕でボールの横を打つ。

②両手こぶしでパンチするように前方へボールを押し出す。

※片腕打ちは骨を痛める可能性があります。

小さいお子さんなどは注意が必要です。

(ヒットのミス・失点)

- ・コールを終えないうちにヒットをしたとき。
コールの声が小さいなど、正しくコールしなかったとき。—— コールミス
- ・ヒットの瞬間、チーム全員がボールに触れていないとき。—— コンタクトミス
- ・ボールが 180cm 以上飛ばなかったとき。—— ショートヒット
- ・ボールを水平より下向きにヒットしたとき。—— ダウンワードヒット
- ・ボールが直接コート外に落ちたとき。—— アウトサイド
- ・1 人のプレーヤーが 2 回続けてヒットしたとき。—— トゥワイス
- ・レシーブで最初にボールに触れてから 10 秒以内にボールを 3 人で支える姿勢をとり、さらに 5 秒以内にヒットしなかったとき。—— タイムオーバー

◆レシーブ ヒットのコールで指定された色のチームは、床にボールが落ちないようにします。全身どこを使って受け止めても大丈夫です。

(レシーブのミス・失点)

- ・ボールが床に落ちたとき。—— レシーブミス
- ・レシーブしたボールをコート外に落としたとき。—— アウトサイド
- ・3 人でボールを支える姿勢になってから、ボールを持って動いたとき。
(軸足を動かしてはならない) —— ウォーキング
- ・ボールを両腕で抱え込んで持って歩いたとき。—— トラッピング
- ・ボールのカバーや空気挿入口の部分をつかんだとき。—— イリーガルキャッチ

◆試合進行

- ①じゃんけんをしてゲーム開始時のヒット権を決めます。
- ②審判の笛で試合開始。ヒット権を得たチームがコート中央からヒットします。
- ③ヒット → レシーブ を繰り返します。
- ④ゲームの再開は、失敗したチームが失敗した場所から 2.4m 範囲内でヒットします。
- ⑤ピリオド（ゲーム）終了ごとに 3 分の休憩をとります。
- ⑥前ピリオドで一番得点が低いチームが、次のピリオド開始時のヒット権を得て、コート中央からヒットします。
- ⑦3 ピリオド行ったら試合終了です。
- ⑧3 ピリオドの総得点で勝敗を決めます。

◆得点表

チーム名	1 ピリオド	2 ピリオド	3 ピリオド	合 計