

# ニュースポーツルール集 キンボール

場 所	人 数
屋 内	4人対4人対4人

## ◇キンボールをする前に

「世代を越え共に生きる力をつける」「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を養う」というテーマをもつキンボールは、1984年カナダの体育学士マリオ・ドゥマースによって考案されました。ちょっとした思いっきり楽しめる国際ルールをはじめ、プレイする者のレベルや条件に合わせた多様で柔軟な運動プログラム(リードアップゲーム)を工夫することができます。また、高齢者や障害者もローカルルールで楽しめます。

## 用 具

- ・キンボール  
カバー・インナーボール
- ・ゼッケン  
12枚1セット  
(ピンク、ブラック、グレー各4)
- ・スコアボード
- ・キンボール専用電動ブロワ
- ・ストップウォッチ



## 場所・コート

- ・15～21m×15m×21mの四角形。
- ・体育館の大きさが21m×21m以上であれば境界線としてラインをひく。

## ゲームの進め方

- (1) 1チーム4名、3チームでプレーし、「サーブ」と「レシーブ」を繰り返して点数を競う。  
サーブの前に「オムニキン」という言葉と、レシーブするチームを指名するためにそのチームの色をコールしなければならない。
- (2) 競技時間は15分-3分-15分-3分-15分の3セットマッチで、各セット1回30秒間のタイムアウトを要求できる。
- (3) 第1セットのサーブチームは各チームのキャプテンがじゃんけんをして決め、コートの中央からのサーブでゲームを開始する。  
第2・第3セットは前のセットで最も点数の低いチームが、コートの中央からサーブをして開始する。
- (4) サーブチームもしくはレシーブチームに反則やミス(サーブしたボールが直接コートの外に落ちた・コート内にボールが落ちた)があった場合、他の2チームに1点が与えられる。
- (5) 1チームの最大登録人数は12人で、反則やミスがあった後、各チームはプレーヤーを交替することができる。

## ルール

### (1) 10秒ルール

- ・ゲーム開始後 10 秒以内にサーブしなければならない。
- ・反則やミスをしたチームは、10 秒以内に反則やミスのあったところから2mの範囲内で、チームの3人がボールに触れなければならない。
- ・レシーブチームのプレイヤーの1人がボールに触れてから、10 秒以内に3人目がボールに触ってサーブのためにボールをセット(固定)しなければならない。

### (2) 5秒ルール

- ・レシーブチームの3人目のプレイヤーがボールに触れたら、5秒以内にサーブしなければならない。

### (3) サーブ

- ・サーブの瞬間、4人のプレイヤー全員がボールに触れていなければならない。
- ・サーブの前に「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を言わなければならない。(例オムニキン・ピンク)
- ・コールするのは1人のプレイヤーのみ。2人のプレイヤーがボールを固定したらコールしてもよい。
- ・同じプレイヤーが2回続けてサーブすることはできない。
- ・ボールは下向きに飛ばしてはいけない。また、直径の約2倍(2.5m)以上飛ばさなければならない。

**注意 初心者の場合は必ず両手でサーブすること。**

### (4) レシーブ

- ・ボールに触れた最初のプレイヤー2人は、ボールを動かしても(パス・運ぶ)よいが、3人目のプレイヤーがボールに触れた時点で、そのチームはボールを動かすことはできない。

### (5) 警告

- ・スポーツマンらしくない行為に対しては警告の処分を受ける。同じプレイヤーが2回警告を受けると退場処分となる。
- ・プレイヤーの個人的な警告もチームに対する警告とみなされ、5回の警告を受けるとそのチームは全員退場処分となる。その場合残った2チームでゲームは続けられる。
- ・1回目の警告に対しては、他の2チームに1点が与えられる。2回目以降の警告に対しては、他の2チームに5点が与えられる。

## ちょっとひとこと

- ◎オムニキン…オムニ=すべての、キン=運動感覚という意味で、「すべての人が楽しめる」とう造語。
- ◎試合時間を短くする、コールする言葉を変える、いつでも交替できる、10秒ルール・5秒ルールの変更、ワンバウンドルールなどローカルルールで楽しもう。
- ◎リードアップゲームを工夫するのも楽しむためのポイントです。

《日本キンボール連盟キンボールマニュアルより》