

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。

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
- ・コートサイズ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ビブス（ピンク、ブラック、グレー）を着用し、サーブ権をジャンケンで決める。
- ・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、守備につく。
- ・サーブは、山なりに約2m以上飛ばさなくてはならない。（下向きのサーブ禁止）
- ・主審のホイッスルの合図後、サーブチームが「オムニキン〇〇」とレシーブチームの色を言ってからサーブをする。
- ・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だのの部分を使ってキャッチしても構わない。
- ・レシーブした後、ボールを持って走ること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秒以内にサービスできる体制になる。
- ・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）

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。
- ・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。