

キンボール

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム4名×3チーム	誰でも可	中度

特色

キンボールとは、1986年にカナダのマリオ・ドゥマースによって生み出され、2001年に国際大会も開催されるようになった、直径122センチメートルのボールを使用して主に室内で行われる球技である。

用具

- <キンボール> 直径122cm 重さ1kg
- <フロア> 空気入れ
- <ゼッケン> ピンク・ブラック・グレー 3色×4枚以上
- <スコアボード> 1個

コート ゲーム設定

- ・コートの大きさは最大20m×20m、最少は12m×15m。必ずしも正方形である必要はない。
- ・1ピリオド7分の1ピリオドマッチで、時間内で最も多くの点数を獲得したチームの勝ち。
 - ※公式ゲームでは1ピリオド15分3ピリオドマッチ。試合時間・ピリオド数等は、参加人数や参加者の年齢に応じて変更する場合がある。

競技方法

- (1) あらかじめ各チームごとに、登録メンバー全員がチームカラーを示すゼッケンを着用しておく。
- (2) 3チームのキャプテンがじゃんけんをし、勝ったチームがヒット権を得る。
- (3) レフリーの指示の後、コートに入る。
- (4) ヒット権を得たチーム・・・コートの中央で(ゲーム開始時・ピリオド開始時)ヒットチームのヒッター以外がボールを支える。

それ以外の2チーム・・・コート内は陣地の区分がないので各チーム4名でコート内すべてを守れるように守備につく。
- (5) 試合の開始はレフリーの合図(笛)により開始とする。
- (6) ヒットはヒットチームの1名が必ず『オムニキン』と言い(必ずヒッターが言う必要はない)、続いてレシーブチームの色をヒット前に大きな声でコールしてからヒットする。
- (7) ヒットは腰より上のみを使用し、手や腕等でボールを打撃すること。
ヒットの瞬間は4名全員がボールに触れていなければならない。
- (8) ヒットされたボールは、指定された色のチーム(レシーブチーム)が床に落ちる前にレシーブ(全身使用可)する。
- (9) レシーブの成功後、自チーム以外の色のチームに(4)(6)と同様にヒットする。
(ラリー中は笛の合図なし)
- (10) レシーブに成功したら、ボールを持って走っても、仲間にパスしてもOK。
- (11) ヒットまたはレシーブに失敗・反則すると、失敗したチーム以外の2チームに1点ずつ加算される。
- (12) その後のゲームの再開は、失敗や反則をしたチームが失敗や反則を犯したところから(2.4mの範囲内で)ヒットして再開する。

反則について

◎ヒットの反則について

反則名	内容
コンタクトミス	ヒットの瞬間、4人全員がボールに触れていなかった場合。
コールミス	①レフリーにも聞こえない小さなコールの場合。 ②2人以上のプレーヤーが同時にコールした場合。 ③自分のチームカラーや使用していないチームカラーをコールした場合。 ④ hitterの手がボールに触れる前にコールを言い終わっていない場合(コールしながらヒットした場合)。
ショートヒット	ヒットしたボールが1.8m以上飛ばなかった場合。
下向きのヒット	ヒットしたボールがボールの軌道の最初の1mの地点でボールがヒット位置より上、または同じ高さになかった場合。
アウトサイド	ヒットしたボールが直接コート外に落ちた場合。
連続ヒット	1人のプレーヤーが続けて2回ヒットした場合。

◎レシーブ時の反則について

反則名	内容
レシーブミス	ボールが床につく前にレシーブできなかった場合。
アウトサイド	①レシーブしたボールがコート外に落ちた場合。 ②レシーブ時、両足がコート外にある場合。
イリーガルディフェンス	レシーブチームはボールから1.8mの範囲内に1名のみプレーヤーをおくことができる。レフリーがヒットの瞬間に2人以上のプレーヤーがいたと判断した場合。
タイムオーバー	①10秒ルール違反…1番目のプレーヤーがレシーブしてから10秒以内にヒットしなかった場合。 ②5秒ルール違反…プレー開始時や再開の際にレフリーのホイッスル後5秒以内にヒットしなかった場合。
ウォーキング	3番目のプレーヤーがボールに触れたら、その時にボールに触れているプレーヤーとその後にはボールに触れたプレーヤーはピボットしか認められず、このことに違反した場合。

参考：一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟