

# キンボール

## 1 概要

1984年、カナダの体育教師マリオ・ドゥマース氏により、カナダ国民が寒い冬でも元気一杯に声を出し、皆が協力して運動ができるものとして考案されました。

3チームに分かれて、直径122cmの大きなボールをコートの中で落とさないようにサーブやレシーブを繰り返し、失敗したら他チームに得点が与えられるゲームです。

## 2 用具

- ・キンボールカバー1（ナイロン製）
- ・インナーボール1（ラテックス製）
- ・ゼッケン12（3色（ピンク・グレー・黒）×4枚）
- ・専用スコアボード
- ・電動空気入れ1
- ・ストップウォッチ

※ストップウォッチは貸出用具には含まれません。  
秒針のある時計でも対応できます

【梱包サイズ】 バッグに入っています。  
30×60×30cm 重量約6kg



## 3 コート

- ・原則として最大21m×21m、最小13m×16mの範囲内をコートとし、境界線としてラインを引きます。  
※必ずしも正方形である必要はありません。
- ・参加者の身体条件や年齢等を考慮して、コートサイズを決めることもできます。

## 4 人数

- ・1チーム4人の3チーム対抗で行います。
- ・各チームの最大登録人数は12人で、プレイヤーの交代は、ミスや反則がありプレーが中断した時、何回でも行うことができます。

## 5 ゲームの進め方

- (1) 各チームごとに、チームカラーを示すゼッケンを着用する。
- (2) ゲームスタート時にサーブ権を持つチームを、じゃんけん等によって決める。
- (3) 最初のサーブはコート中央から始め、サーブをしないチームはコート内で守備につく。  
※ボールから1.8mの範囲内に位置できるのは2人までとする。

- (4) サーブをするチームは、3人が片膝をついてボールを支え、大きな声でコール「オムニキン・(他のチームの色)」をした後、残りのプレーヤー1人がコート内に落ちるようにボールを打つ。  
 ※コールは、チーム内の誰が行ってもよい。「オムニキン」と「色」で分けてもよい。  
 ただし、コールの内容を明確に伝えるため、そのつど必ず1人のみとする。  
 ※サーブは、床と水平以上の角度で1.8m以上飛ばす。小学生以下や初心者の場合、必ず両手で行う。  
 1人のプレーヤーが続けて2回サーブできない。
- (5) コールされたチームは、ボールが床に落ちる前にレシーブする(全身使用可)。ボールを床に落とさないように、チームメイトと協力して行う。  
 ※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できる。  
 ただし、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できない。  
 ※両足がコートの外に出たら失敗となる。
- (6) レシーブチームが次のサーブチームになる。レシーブチームの1人目がボールに触れてから10秒以内に3人目が触れ、3人目がボールに触れてから5秒以内にサーブをする。
- (7) レシーブを失敗した場合や、その他の反則をした場合には、その失敗や反則が行われた場所から2mの範囲内で、サーブをする。
- (8) レシーブに失敗した場合や、その他の反則をした場合には、他の2チームに1点ずつ加算する
- (9) 1セットは15分とし、休憩時間3分をはさみ3セット行い、3セットの総得点で競う。第2セット、第3セットのスタート時は、前のセットまでの総得点が最も低いチームがサーブ権を得る。同点の場合は、じゃんけん等で決める。



