

## キンボール

難易度

★★★★

場所

屋内

人数

4人対4人対4人

大きなボールを使い、「サーブ」、「レシーブ」を繰り返して得点を競います。

### 用具

- ・キンボール（カバー、インナーボール、直径 122 cm、約 1 kg）
- ・ゼッケン 1セット 12枚（ピンク・ブラック・グレー各4枚）
- ・スコアボード
- ・キンボール専用送風機



### ルール

- ・最大 21×21mのコートで 1 チーム 4 人、3 チームで行う。
- ・1 セット 15 分、3 セットマッチで得点の多いチームの勝ち。
- ・サーブチームの 3 人がボールを支え、残りの 1 人がサーブする。
- ・サーブの前には必ず「オムニキン（すべての人が楽しめるスポーツ）」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。
- ・サーブは 1.8m以上飛ばさなければならず、下向きのサーブは反則。
- ・指定されたレシーブチームはボールが床に落ちる前にレシーブする。
- ・ボールを持って走ったりパスをしたりして、10 秒以内に 3 人目がボールに触れなければならない。
- ・3 人目が触れたその場所から、5 秒以内に次のサーブを行う。
- ・レシーブ失敗や反則があれば、そのチーム以外の 2 チームにそれぞれ 1 点が入る。

### アレンジ・ご当地ルール

- ・参加者に合わせてコートサイズを変更してみましょう。
- ・ルールに縛られず、キンボールを用いて、大玉転がし競走など様々な遊びが出来ます。
- ・大きなボールの特性上、小学生や高齢者が参加するには難しい場合があります。
- ・また、競技に不慣れな場合、片手でのサーブは身体への負荷が大きいため、両手でのサーブをおすすめします。