

チュックボール

難易度

★★★★

場所

屋内

人数

9人対9人以上

コート端のネットにシュートするハンドボール形式のスポーツです。

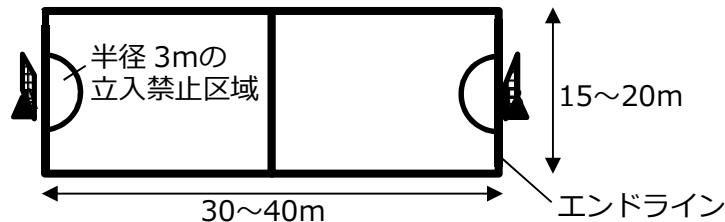


人数

- ・ 1 ネットの場合、1 チーム 9 人、コート内 6 人、交代競技者 3 人
- ・ 2 ネットの場合、1 チーム 12 人、コート内 9 人、交代競技者 3 人

用具

- ・ ネット ネットは強い弾力性のあるもので一辺が 95~100 cm の正方形。60 度の角度をつけ使用
- ・ ボール ボールは外周 55~60 cm、重さ約 450 g。参加者に応じてやわらかいボールを使用してよい。
- ・ コート 公認競技会は 40×20m。ワンネットの場合は半面を使用する。



ルール

- ・ 全てのプレイを妨害せず、ネットに当たって跳ね返ってくる（リバウンド）ボールをキャッチすることだけを考慮してプレイする。
- ・ じゃんけんを行い、勝ったチームがスローインして競技を開始する。
 - ア ワンネットの場合 ネットのある反対側のエンドラインの外からスローインする。
 - イ ツーネットの場合 エンドラインの外からスローインする。スローイン後の最初のシュートはボールがセンターラインを越えればどちらのネットにシュートしてもよい。
- ・ スローインしたボールはパス 3 回までの間にシュートする（スローインは数えない）。
- ・ ネットに当たり、跳ね返ったボールが床に着くと 1 点。ただし、シュートされたチームが床に触れる前に捕球すると得点にはならない。
- ・ ツーネットの場合、A / B のネットどちらへシュートしても良いが、同一ネットには両チーム合わせて連続 3 回までとし、4 回目は反対側のネットにシュートする。
- ・ シュートを失敗した場合、守備側に 1 点加算する。
 - ア シュートしたボールがネットに当たらなかったとき。
 - イ リバウンドのボールがコート外に落ちたとき。
 - ウ リバウンドのボールが立入禁止区域に落ちたとき。
 - エ リバウンドのボールがシュートした者に当たったとき。

■ 反則行為

次の反則行為がある場合、反則のないチームに、反則のあった地点からフリースローが与えられる。

- ・相手チームがボールを持っているとき、いかなる方法でも妨害すること。
- ・相手チームの者に故意にボールを投げつける。
- ・ボールをコートや空中でドリブルする（一方の手からもう一方の手へボールを移すことは可能）。
- ・ボールを3秒以上持つこと、3歩以上歩くこと。
- ・ボールを脚（足を含む）で蹴る。
- ・ボールを3回超えてパスする。
- ・ボールを持ったままコート外に出る。
- ・パスを受けた後、ボールを落とす。
- ・自チームがシュートしたリバウンドを取る。
- ・立入禁止区域内でリバウンドを行うこと。
- ・ボールを持っている競技者が立入禁止区域内に入ること。

■ 競技時間と勝敗

	第1ピリオド	休憩	第2ピリオド	休憩	第3ピリオド
中学生以上男子	15分	5分	15分	5分	15分
中学生以上女子 小学生男子・高齢者	10分	5分	10分	5分	10分
小学生女子	7分	5分	7分	5分	7分

- ・定められた時間で競技を行い、終了時に得点の多いチームの勝利とする。
- ・それぞれの競技時間は参加者の体力や年齢に応じて調整すると参加しやすいでしょう。