



# 51 キンボールスポーツ

青森県立種差少年自然の家



## ○活動の概要○

直径1mをこえる大きなゴムボール（キンボール）を使い、簡単で楽しいチームスポーツをします。

### 1 ねらい

キンボールスポーツを通して、体を動かす心地よさやみんなでプレーすることの楽しさを感じさせます。  
(小学校 体育 中学校 体育)

### 2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 プレーホール 12人以上 72人程度まで(36人までなら比較的スムーズに運営できます)
- ② 期間 通年
- ③ 時間 1～2時間 (人数により変わります)

### 3 職員の支援について

・物品貸し出し時にルールや安全についての説明を行うことができます。活動支援に入ることができます。

### 4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・特になし	
個人	・運動ができる服装・内ズック ・汗拭きタオル	
自然の家	・キンボール用具一式 (専用ボール2、電動空気入れ1、 ビブス10×4色、得点板、電子ホイッスル2)	

### 5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

### 6 活動の流れ

- ① 用具の準備
- ② ルールの説明と諸注意
- ③ 活動
- ④ まとめ・片づけ

### 7 その他

- ・弾力的なルールの運用により、初めてプレーする人でも充分楽しむことができます。
- ・多く的人数でも実施可能です。1度にコートでプレーできるプレーヤーは1チーム4名、3チームで12名になります。3交代でプレーすると最大36名までならスムーズにゲームができます。自然の家では2コートを使用できるため、2倍の72名までならスムーズな実施が可能です。

## 《資料》キンボールについて

- ・キンボールスポーツは、大きなボールを使い、コート内でヒット（サーブ）やレシーブを繰り返す新しいゲーム。誰でも簡単にできるゲームとしてカナダで開発された。
- ・キンボールスポーツの「キン」は、英語の「キネシシス（kinesthesia）」の略で「運動感覚」の意味。従ってキンボールスポーツとは、直訳では運動の感覚を楽しむボールゲームとなる。運動能力を高めたり、競ったりする一面的な記録主体の競技でなく、運動による感性の創出、「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を高める」そんなコンセプトの具現化を目指したスポーツ。
- ・巨大なボールは好奇心を刺激し自ら進んでゲームに参加するようになる。全員の協力が必要なため、一体感を味わうことができ協調性を養うことができる。

### 競技方法とルール（年齢や体力によって変更可）

[進め方について]

- ① 各チームはチームカラーを示すビブス（正式なゲームではグレー・ブラック・ピンク、当所では所有するビブスの色であるイエロー・オレンジ・グリーン・ブルー）を着用します。
- ② 最初のサーブ権はじゃんけんで決めます。
- ③ サーブチームはコート中央で3人がボールを支え、残りの1人がサーブをします。
- ④ サーブ前に必ず「オムニキン」（全ての人を楽しめるスポーツ、という意味の造語）と言い、続けて「レシーブチームの色」をコールします。
- ⑤ 指定された色のチームは、ボールをレシーブし4人でボールを支えます。
- ⑥ レシーブ・サーブの失敗チーム、反則をしたチーム以外の2チームに、1点を与えます。
- ⑦ ゲームの再開は、レシーブの失敗や反則をしたチームが、その場所からサーブします。
- ⑧ 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です。（臨機応変な対応可）
- ⑨ 選手交代はゲームが止まっているときであればいつでもできます。
- ⑩ 2セット目からは、もっとも点数の低いチームがサーブ権を得てゲーム開始となります。同点の場合はじゃんけんで決めます。
- ⑪ 勝敗は、3セットマッチの総得点で競います。

[サーブについて]

- ⑫ サーブ前のコールは、チームの誰か1人が「オムニキン・イエロー！」のように叫ぶ。  
★言い終わってからサーブしないと、周りに聞こえなくてトラブルの元になる。
- ⑬ サーブは必ず両手で行う（怪我の防止）。打つ瞬間はメンバーの全員がボールに触れていること。
- ⑭ 1人のプレーヤーが続けて2回サーブすることはできない。
- ⑮ ボールは床と水平以上の角度で、ボールの直径の1.5倍（約1.8m）以上飛ばすこと。コート内に落ちなければならない。

[レシーブについて]

- ⑯ ボールが床に着く前にコート内でボールを捕らえる。キック以外は身体の中の部分を使っても良い。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。
- ⑰ レシーブ後、ボールを持って移動したり、チームメンバーにパスしたりできるが、4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。  
★参加者のレベルが高い場合は次のルールも適用。1人目がボールに触れてから10秒以内にサーブする。4人目がボールにタッチした後は、5秒以内にサーブする。

[得点について]

- ⑱ 反則やプレーに失敗があった場合は、主審がホイッスルを1回鳴らしゲームを止め、反則やプレーに失敗があったチーム以外の2チームに、各1点ずつ与える。大きな声でコールする。
- ⑲ 警告を受けた場合は、他のチームに1点ずつ与える。警告2回目以降は5点ずつ与えられる。