

キーンボール

従来のスポーツの常識を超えたボールゲーム。1チーム4人、3チームでプレーするユニークなスポーツで、直径122cm、約1kgのビックなボールを使って「サーブ」「レシーブ」を繰り返して得点を競います。

難易度:★★ 人数:12人～



◎ 用具

- ◆ ボール 1個(カバー1個、インナーボール1個) 直径122cm(重さ1kg)
- ◆ ゼッケン 12枚(ブラック、ピンク、グレー3色 各4枚)
- ◆ スコアード 1個
- ◆ 専用電動ブロアー 1機
- ◆ 専用コーン 4個
- ◆ 電子ホイッスル 1個

◎ 場所

コート大きさは、13m～21m×16m～21mで、この範囲内の大きさの屋内であれば、壁や天井を境界線として利用してプレーする。

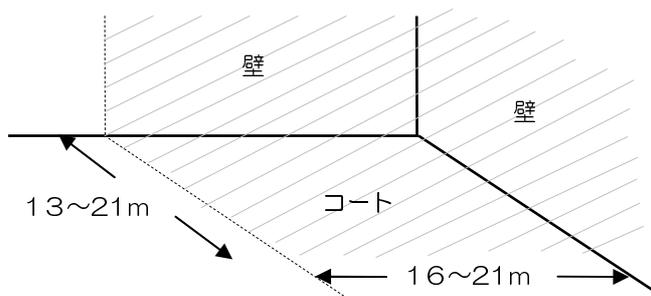
◎ 人数

チームの最大登録人数は12人。ただし、ゲームは1チーム4人、3チーム計12人で行う。交替はサーブやレシーブの失敗・反則が行われたときにコーチの指示によって何回もできる。

◎ コート

コート大きさは15m～21m×15m～21mとする。

参加者の身体条件や年齢を考慮してコートサイズを決めてもよい。



ゲームの進め方

1. ピンク、ブラック、グレーの3チームで競う。
あらかじめチームごとにチームカラーを示すゼッケンを着用しておく。
2. 各チームのキャプテンがじゃんけんをし、勝ったチームがサーブ権を得る。
3. 試合の開始は審判のホイッスルの合図で開始とする。
4. コートの中央でサーブチームの3名(サーバー以外の全員)がボールを支え、残り1名がサーブ(手または腕のみ使用可)する。その時、片膝を床につけて頭を下げ腕は頭上に伸ばす基本姿勢をとり、3人のプレーヤーは三角形をつくるようにボールの下に入る。サーブするチーム以外守備につく。
5. サーブは、サーブチームの1名が、必ず「オムニキン」(※)と言い、続いて「レシーブチームの色」をサーブ前に大きな声でコールしてからサーブする。必ずしもサーバーが言う必要はない。オムニキンと色は別々の人がコールしても良い。但しそのつど必ず1名のみとする。
(※)「オムニキン」の言葉の由来は、オムニ=すべての、キン=運動感覚という言葉で、いわば「すべての人が楽しめるスポーツ」という造語
6. サーブされたボールは、指定された色のチームが床に落ちる前にレシーブする。
7. 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が、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。
また、1人目がレシーブのためにボール触れてから10秒以内にサーブしなければならない。
レシーブするチームの3人目がボールにタッチした後は、5秒以内にサーブしなければならない。
8. レシーブに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点が加算される。
9. その後のゲーム再開は、レシーブの失敗や反則をしたチームがレシーブの失敗や反則をしたところから(2.5mの範囲内で)サーブする。
10. ゲーム時間は3セットマッチで各セットは、15分で行う。ただし、申し合わせ事項として参加者の身体条件や年齢、経験の有無、1チームの登場人数が少ない場合などを考慮し、各セットを7分に各セットの休憩3分。
11. 第2セット、第3セットのスタート時は前のセットまでで最も得点の低いチームが、サーブ権を得る。同点の場合は、じゃんけんで決める。
12. 10と同様にゲーム終了。

【反則】

<サーブ時>

- ・サーブの瞬間、味方のメンバー全員ボールに触れていなければならない。
- ・1人のプレーヤーが続けて2回サーブできない。
- ・サーブは床と水平以上の角度でボールの直径の1.5倍、1.8m以上飛ばさなければならない。
- ・審判にも聞こえない小さなコールの場合。
- ・サーブ時のサーバー以外のメンバーがコートの外に出てはならない。
(3名中の1名の片足はO.K.)

<レシーブ時>

- ・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が、3人目がボールに触れたらその場から動かすことはできない。
- ・1人目がレシーブのためにボールに触れてから、10秒以内に3人目がボールに触れなければならない。
- ・レシーブするチームの3人目がボールに触れた後は、5秒以内にサーブしなければならない。
- ・ボールを両腕で抱え込んで持つてはならない。
- ・カバーの口の部分をつかんではいけない。
- ・レシーブの瞬間、コートの外に出てはならない。
- ・上記反則を犯した場合、他の2チームに1点が与えられる。

<チーム（コーチを含む）がアスリートらしくない行為をした時（故意に行う妨害、暴言、暴力など）>

- ・最初の警告の場合、他の2チームに1点が与えられる。
- ・個人的な警告を2回受けた場合、その個人は退場となる。交代選手を入れて続けるが、控えの選手がいない場合は3人でゲームを行う。
- ・個人に対する警告も含めチームとして2回目から4回目の警告の場合、他の2チームに5点が与えられる。
- ・5回目の警告を受けた場合、チームが退場、2チームでゲームをする。

【補足】

選手交代は何回でも自由にできる（ただし、ゲームの中断時に限る）が、どんな時でもコートにいるのは1チーム4名でなければならない。5名以上コートにいた場合、反則となる。

【勝敗】

1セットの競技時間は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。ただし、申し合わせ事項として、参加者の身体条件や年齢、経験の有無、1チームの登録人数が少ない場合などを考慮し各セットを自由に設定してよい。