

# キンボールについて

## 1 ゲームの進め方

- (1) 人数 1チーム4人(試合出場者)×3チーム  
 ※交代要員最大8人(1チーム最大12人)
- (2) 場所 体育館(コートは13×16m以上の四角形)
- (3) 時間 1～2時間程度(7分×3ピリオド)
- (4) 用具 ボール、ゼッケン、カラーコーン、スコアボード
- (5) ルール ①チームカラーを示すゼッケンを着用する



- ②開始時のヒット権は、代表者のじゃんけんで決める
- ③各ピリオドの開始時、コートの中央でヒットチームの3人がボールを支え、チームの一人が「オムニキン」と「指定するカラー(自チーム以外の2チームのどちらか)」をコールし、ボールを上方向に打つ →例「オムニキン、イエロー！」  
 ※ヒット時は、チーム全員がボールに触れていなければならない  
 ※初心者は、けが防止のため、片手のサーブは禁止とする

### 「オムニキン」とは？

オムニは「すべての」、キンは「運動感覚」という意味。つまり「すべての人が楽しめるスポーツ」という造語で、この競技の特性を表している

- ④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
- ⑤次に、レシーブしたチームが、ヒットチームになる  
 ※ミスや反則があるまで繰り返す  
 ※レシーブに失敗すると、他の2チームに1点ずつ得点が与えられる  
 ヒットやレシーブ時に反則した場合も同様に加算される
- ⑥第2ピリオドからは、最も点数の低いチームがヒット権を得る  
 ※同点の場合は、じゃんけんで決める
- (6) その他 ①油断をするとケガが起こりやすいスポーツのため、準備運動を入念に行う  
 ②ボールに空気を入れる・抜く作業は、ネイパル職員が行う  
 ③競技方法やルールの詳細は、「日本キンボール連盟」のホームページ等を参照のこと  
 (競技人数、コートの広さ、時間は、団体の実情に合わせて柔軟に行う)

## 2 対戦表

|  |   |   |   | 勝敗 | 順位 |
|--|---|---|---|----|----|
|  |   | — | — |    |    |
|  |   | — | — | —  |    |
|  |   | — | — |    |    |
|  | — |   | — | —  |    |
|  | — |   | — |    |    |
|  | — | — |   | —  |    |
|  | — | — |   |    |    |