

キンボール

1チーム4人、3チームで同時にプレーし、ヒットやレシーブを繰り返し、失敗したら他チームに得点が与えられるゲームです。122cmのキンボールは滞空時間があり、ヒットの仕方によってドライブ、カーブ、ロブなどの高度なテクニックが使えます。

1.コート

13m×16m(最小)～21m×21m(最大)の範囲内で行います。参加者の身体条件や年齢等を考慮して決める事が出来ます。また、必ずしも正方形である必要はありません。

2.用具

ボール 直径 122cm 重さ 1 kg

空気入れ

各チームを示すピンク、ブラック、グレーのゼッケン

スコアボード(ゼッケンと同色の表示)



3.人数

1チーム4人の3チーム対抗。各チームの最大登録人数は12人。プレーヤーの交代は、ミスや反則があり、プレーが中断したとき、何回でも行うことができます。

4.勝敗の決め方

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ます。ヒット、レシーブ時に反則した場合も同様に加算されます。

3ピリオドマッチを行い、時間内の総得点数で競います。

試合時間は、自由に決めることができます。公式試合では、1ピリオド7～10分とすることが多いようです。

5.ゲームの進め方

各チームのキャプテンがジャンケンをし、ヒット権を決めます。



コートでヒットチームの3人がボールを支え、チームの1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、ボールをヒットします。ヒットの瞬間には、味方のメンバー全てがボールに触れていなければいけません。コールと同時にヒットすることは反則です。

「オムニキン」とは、オムニ=すべての、キン=運動感覚と



という意味で、「すべての人が楽しめるスポーツ」という造語。

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します。体のどの部分を使ってボールをキャッチしても構いませんが、つま先のキックは禁止です。ボールの口の部分をつかんでいけません。



ボールを床に落とさないよう、チームメートと協力します。

今度はレシーブチームがヒットチームになり、3人でボールを支えコール後にプレイヤーの1人がボールをヒットします。これをミスや反則があるまで繰り返します。

オムニキン、ブラック



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ます。ヒット、レシーブ時に反則した場合も同様に加算されません。

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て、ゲーム開始となります。同点の場合はジャンケンで決めます。