

# キンボールスポーツ・リードアップゲーム



将来、キンボールスポーツを公式ルールで楽しめるように  
キンボールを使ったゲームを紹介します。  
体育館や障害物のないオープンスペースであればどこでも行えます。  
遊び感覚でボールコントロールを身につけることができ、  
仲間づくりにも役立ちます。

## 1 鬼ごっこ

人数 1チーム2人、3チーム以上

### 目標

鬼2人がボールを転がして他の組にボールに触れさせ、鬼にすること。目的は、一つの動作を協力して行うことにあります。

### 【ルール】

- ①人数に応じてコートを設定します。
- ②鬼以外のチームは必ず2人が手をつないでいなければなりません。手を離れた場合は、ボールに触れなくてもそのチームが鬼となります。
- ③鬼2人は手をつながなくても構いません。
- ④コートから出たチームは、反則で鬼となります。



⑤ボールは常に床につけて転がさなければなりません。

### ！ 注意

●体育館やコートの大きさ、参加者の体力や年齢によってボールの数を変更し、安全に留意します。

## 3 サークル・リフティング

人数 1チーム6～10人、2チーム以上

### 目標

各チーム手をつないでサークルを作り、頭や足など手以外の身体の部位を使ってボール・リフティングをします。このゲームの目的はチーム一丸となってボールを追いかけることにあります。

### 【ルール】

- ①手をつなぎ、サークルの中央にボールを置きます。
- ②手を使わないでボールを上上げます。
- ③みんなで数えながら、最も多くボール・リフティングができたチームが勝利チームとなります。



### ！ 注意

●チーム間の安全に留意します。  
●ヘディングはあごを引いて行うよう指導します。

## 2 サークル鬼ごっこ

人数 10人以上

### 目標

1～3人が円の中に入ります。円を作っているプレーヤーは中に入っているプレーヤー(鬼)にボールを当てます。



### 【ルール】

- ①円を作っているプレーヤーはボールをヒットしても、押しても構いません。
- ②円を作っているプレーヤーは協力してボールをパスすることができます。

### ！ 注意

●ボールをヒットする場合、必ず両手で行うよう指導します。片手でのヒットはケガにつながります。

## 4 サークル・キャッチ

人数 6～40人

### 目標

全員でサークルを作り、2～4人のチームを決め、各チームに番号をつけます。サークルの中央で任意のチームが協力してボールを保持し、他のチームの番号を大きな声でコールし、真上にパスします。呼ばれた番号のチームが中央に出てきてボールが床に落ちるまでにキャッチします。このゲームの目的は、チーム全員で協力してボールコントロールを身につけることにあります。

### 【ルール】

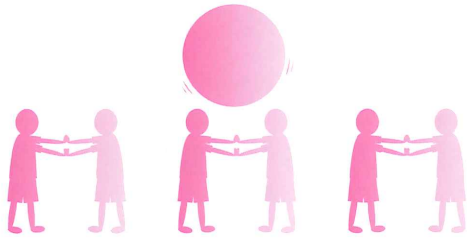
- ①全員でサークルを作ります。
- ②各チーム2～4人で編成します。
- ③声の小さいチームやキャッチできなかったチームは負けになり、サークルの外で座って待ちます。
- ④最後まで失敗しなかったチームが勝利チームとなります。



### ！ 注意

●対象者によっては、チーム名(動物、植物など)を参加者に考えてもらって実施しても構いません。





本来リードアップゲームは指導者や参加者の創意工夫で生み出されるものです。下記紹介したゲームは講習会などで行われているものの一部です。新しいリードアップゲーム等があれば、日本キンボールスポーツ連盟にご連絡ください。



## 5 バクダン

人数 10人以上

**目標** 参加者は2重の円をつくり、お互いに向き合い両手をつなぎます。参加者はそのつないだ両腕の上でボールを移動させます。



### 【ルール】

- ① テーマ(お題)と時間(例1分、2分等)を決めます。
- ② 任意で決めた組からテーマの1つを言い終わった後、ボールを隣の組の2人に渡していきます。
- ③ 指導者または担当者は、言い終わったテーマを毎回参加者全員に聞こえるよう大きな声で復唱します。
- ④ 一度使われたテーマは使用できません。
- ⑤ 定められた時間にボールを保持していた組の2人が負けとなります。

- !** **注意**
- 練習で1回以上ボールを一周させ、どの程度時間がかかるかを把握し、時間を設定します。
  - 残り時間をアナウンスするとより盛り上がりやすい。
  - テーマは果物、野菜、動物、魚、寿司ネタ、都道府県名など指導者と参加者で相談して決めるとよいでしょう。

## 6 転がしジャンケンゲーム

人数 10人以上

**目標** ボールを相手ゴールラインまで転がして運びます。



### 【ルール】

- ① 各チーム縦1列で20m間隔で並びます。
- ② 中央にボールを置き、各チームの先頭者がボールの所まで走り、ジャンケンをします。勝ったチームはそのままボールを転がし、負けたチームは次の人がスタートしてボールの所まで走り、ジャンケンをします。

- ③ ジャンケンをしながらか先に相手チームのゴールラインまでボールを運んだチームが勝利チームとなります。

- !** **注意**
- 相手が転がしてくるボールに、激しくぶつからないように指導します。

## 7 運んでジャンケン

人数 10人以上

**目標** ボールを相手のゴールラインまで持ち上げて運びます。転がしジャンケンゲームの応用版。



### 【ルール】

- ① 各チーム縦1列で20m間隔で並びます。
- ② 中央にボールを置き、各チームの先頭2人がボールの所まで走り、2人ずつ合計4人でボールを支えます。
- ③ チームの代表者がジャンケンをします。
- ④ 勝ったチームは2人でボールを持ったまま前に走って進みます。負けたチームは次の2人がスタートしてボールのところまで走り、代表者がジャンケンをします。
- ⑤ ジャンケンをしながらか先に相手チームのゴールラインまでボールを運んだチームが勝利チームとなります。

- !** **注意**
- 2人でボールを保持して運ぶバランスに気をつけなければなりません。
  - ボールを保持して運ぶ2人は前方に注意するよう指導します。
  - ボールに向かって走る2人がボールに激しくぶつからないように指導します。

## 8 キンボールリレー

人数 10人以上

用具 カラーコーン

**目標** 1人、もしくは2人でボールを転がし、コントロールできるようにします。



### 【ルール】

- ① 両手で転がす、お腹で転がす、足でドリブル(サッカーのドリブルの要領)、手でドリブル(バスケットのドリブルの要領)、2人で運ぶ練習をします。
- ② ボールコントロールができるようになったら、2チーム以上で競争をします。

- !** **注意**
- チーム間の安全面に留意します。