



# KIN-BALL® sport

Manual for coaches,  
referees and players



Japan KIN-BALL sport Federation

スポーツマンシップ憲章	1
キンボールスポーツの楽しさ&特色	2~3
キンボールスポーツ コンペティションゲーム	4~5
キンボールスポーツ リードアップゲーム	6~7
役員一覧	8
組織体制	9
会員・指導者・レフリー資格制度	10~11
キンボールスポーツ 指導者のための心得	12
一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟 行動規範	13
大会時における指導者及び保護者のマナーに関するお願い	14
誰もが参加できる「キンボールアクティビティ」	15~17
飛沫を飛ばさないキンボールスポーツ コールをしないキンボールスポーツ	18
レフリング	19~20
レフリーの手順 2審制 [ヘッドレフリーとアシスタントレフリーの役割]	21~35
レフリーの手順 1審制 [レフリーの役割]	36~42
公式ジェスチャー	43~46
技術指導マニュアル	47~76
キンボールスポーツパートナーシップ制度 メディア報道 学会発表	77
都道府県団体案内 加盟国	78
日本連盟 あゆみ	79~86
キンボールスポーツ インフォメーション	87~88



# Sportsmanship charter スポーツマンシップ憲章

SPORTSMANSHIP COUNTS!  
大切なのはスポーツマンシップ!

教師や両親、ヘッドコーチ、アシスタントコーチ、競技者、その他キンボールスポーツに関わる全ての者は、スポーツマンシップ憲章の条項を守ることによってスポーツマンとして行動をするよう求められている。人間性を高め、人格形成に役立つスポーツ実践をすすめるために、一人ひとりが自分の役割を果たさなければならない。

## スポーツマンシップを示すということは：

- ✦ 何よりもまず、全ての規則を厳格に守ることであり、決して故意に反則を犯さないこと。
- ✦ 大会役員やレフリーの存在は大会を開催する上で必要不可欠なもので、人から尊敬を受けるに値する。彼らに敬意を払うこと。
- ✦ レフリーの誠実さを疑うことなく、レフリーの決定を全て受け入れること。
- ✦ 負けても毅然としてふるまい、恨みを抱かず敗北を受け入れること。
- ✦ 勝ってもおごらず、謙虚さをもって勝利を受け入れること。
- ✦ 対戦者の素晴らしいプレーや振る舞いを称賛すること。
- ✦ 勝つために不正をはたいたり、反則行為をしないこと。
- ✦ 対戦者を尊敬し、勝つために自分のもちうる力の限りでプレーをすること。
- ✦ チームメイトがミスをおかしても良いプレーのときと同様に励ますこと。
- ✦ いかなる時も冷静さを保ち、感情に流されず、身体的な暴力や言葉による暴力を用いないこと。

Teachers, parents, coaches, athletes and all other participants are invited to adopt a sportsmanlike conduct by respecting the articles of the sportsmanship charter. Each and everyone must do his part to promote a more humane and formative sport practice.

**To show sportsmanship:** is first and foremost to strictly observe and respect all the regulations; to try to never deliberately commit a fault;

**To show sportsmanship:** is to respect the officials. The presence of officials or referees is essential to holding a competition. They deserve everybody's complete respect.

**To show sportsmanship:** is to accept all the referee's decisions without ever questioning his integrity.

**To show sportsmanship:** is to accept defeat with dignity and without spite.

**To show sportsmanship:** is to accept victory with humility and without gloating.

**To show sportsmanship:** is to praise your opponent's good plays and good performance.

**To show sportsmanship:** is to refuse to cheat or use illegal means in order to win.

**To show sportsmanship:** is to respect your opponent as an equal and to try to win by performing to the best of your ability and talent.

**To show sportsmanship:** is to encourage your team-mates during poor play equally as during good plays.

**To show sportsmanship:** is to remain dignified at all times, to maintain self-control, and to not indulge in physical or verbal violence.

# キンボールスポーツを始めよう！

## KIN-BALL<sup>®</sup> sport SOCIAL VISION

キンボールスポーツの理念は

# 【共遊】

【共遊】は3つのキーワード  
「楽しむ」「つながる」「尊重する」で  
言い表すことができます。

輝ける居場所がここにある！！

### 楽しむ

- 仲間と共有する時間・空間を楽しむ
- ボールの特性を楽しむ
- ユニークなゲーム特性を楽しむ

### 共遊

### つながる

- 仲間とつながる
- 家族とつながる
- 地域、社会、世界とつながる

### 尊重する

- 仲間を尊重する
- 対戦相手・関わるすべての人を尊重する
- ルール・スポーツマンシップを尊重する

キンボールスポーツが人々の絆を深め、豊かな社会を創り出す

【共遊】を中心とした上の図でも示していますが、  
「楽しむ」「つながる」「尊重する」は競技・ルールの中にも  
その考えは生きています。



すべての人が主役になれる！

競技は、全員が主役になれるように、  
考えられています。

- チームの全員が揃っていないと攻撃できません。仲間が不可欠なルールです。
- 同じ人が続けてボールを打つことは禁止されているため、みんなに活躍するチャンスがあります。



## キンボールスポーツの特色

### Ⅱ 幅広い対象年齢

幼児からシニアまで年代を  
問わず一緒にプレー可能！

- 幼少年向けプログラムとしての活用から、福祉施設等でのシニア向けプログラムの活用に。
- 小学校では学校の授業、クラブ活動、PTA活動、学童保育に。
- 世代を超えて総合型地域スポーツクラブ内の活動に。
- 不登校の子どもたち、発達障害のある子どもたちに。非行防止活動の一環として、NPO団体や関係官庁と一緒に活動も。
- 芝生の上なら屋外でも、キャンプ活動の一環として活用も。
- 小学校、中学校、高校、大学、社会人ではサークル、クラブ活動に。

### Ⅱ さまざまな活用用途

アイスブレイク、レクリエーション  
からワールドカップまで！

競技大会にはレベル、年齢に応じたさまざまな  
部門があり日本一、世界一に挑戦できます。



# 「スポーツが苦手な人」も「スポーツが得意な人」も夢中になるキンボールスポーツ。



**つながる**

すべての人が一体感を味わえる! 協力することの大切さを感じることができる!!

ボールを床に落とさないように、チーム全員が協力します。

- チームメートの動きが自然と把握できるようになり視野が広がります。
- リームワークの基礎を学ぶことは、すべての団体活動、団体スポーツ競技に通じます。



**尊重する**

すべての人やすべてのものを大切にします。

人や用具・環境があってはじめてゲームが成り立ちます。

- 故意の妨害、意図的な身体的接触は禁止です。
- プレーヤーだけでなくコーチや観客が、誰かを傷つける行動を取った場合に重いペナルティーが課せられます。



# キンボールスポーツ コンペティションゲーム

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。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カーブ、ロブなどの高度なテクニックが使える。



## 場 所

体育館で、コートは最大20m×20m。参加者の身体条件や年齢等を考慮してコートサイズを決める。必ずしも正方形である必要はない。

## 用 具

- ◆ボール 直径1.22m 重さ1kg
- ◆空気入れ(電動が望ましい)
- ◆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)

## 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、プレーが中断した時、何回でも行うことができる。

## 勝 敗

キンボールスポーツは得点制、時間制でプレーをする。主催者が試合形式を定めてよい。

**得点制** … 予め決められた点数にいち早く達したチームがピリオドを取得し、予め決められたピリオド数を先取したチームの勝利とする。

※1ピリオド11点で4ピリオド先取したチームの勝利。(2025年度公式ルール)

**時間制** … 予め決められたピリオド時間内で最も多くの点数を獲得したチームがピリオドを取得し、予め決められたピリオド数を先取したチームの勝利とする。

※時間制を用い、かつ複数ピリオドを実施し、得点を加え続けていく総得点方式もある。

### 参考情報

- ★日本では多くのチームが参加でき、多くの交流ができる、時間制(1ピリオド7分、10分など)で1ピリオド先取方式を用いる場合が多い。
- ★世界大会であるワールドカップでは第1回大会～第4回大会は1ピリオド10分または15分の3ピリオドマッチで一番多く点数を取ったチームの勝利(時間制・総得点方式)。第5回大会～第7回大会は1ピリオド7分で3ピリオド先取したチームの勝利(時間制)。第8～第10回大会(2019年)は1ピリオド13点で3ピリオド先取したチームの勝利。(得点制)
- ★第11回大会(2024年度)は1ピリオド11点で4ピリオド先取したチームの勝利。(得点制)

## 競技の概要

- ゲーム開始前に、各チームの登録プレーヤーは全員、チームカラーを示すゼッケンを着用する。
- ゲーム開始時のヒット権は、各チームのキャプテンがジャンケンで決める。(公式ルールはピンクからヒット)

オムニキン、グレー



- ①3人でボールを支えコール※後、プレーヤーの1人がボールをヒットする。

- ②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。



- ③ボールを床に落とさないよう、チームメイトと協力し、3人でボールを支える。



オムニキン、ブラック



- ①今度はレシーブチームがヒットチームになり、コール後にプレーヤーの1人がボールをヒットする。

- ①～③をミスや反則があるまで繰り返す。

- ★ヒット時は4人全員がボールに触れていなければならない。
- ★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、レシーブ時に反則した場合も同様に加算される。

※コール＝「オムニキン」と自チーム以外のカラーを指定する。オムニキンとは「すべての人が楽しめるスポーツ」という意味の造語。

## ■ ヒット

ヒットとはボールを打ったり、押し出したりすること。ボールをヒットする時は、腰から上であれば、どこを使っても構わない。

- ⚠️ 安全面注意 小学生以下及び練習を積んでいない人の場合、ヒットは必ず両手で行うこと。
- ⚠️ 安全面注意 ヒット時、ボールを支えるプレーヤーはできるだけ頭を下げる。頭を上げていると、ヒットされたボールが頭に当たる可能性があり危険です。



ヒット時の主な反則

反則名	解説
コンタクトミス	ヒットの瞬間、ヒットチームのプレーヤー4人全員がボールに触っていなかった場合。
コールミス	正しくコールしなかった場合。「コールミス」の一例 1)レフリーにも聞こえない小さなコールの場合。 2)2人以上のプレーヤーが同時にコールした場合。 3)自分のチームカラーや使用していないチームカラーをコールした場合。 4)ヒッターの手がボールに触れる前にコールを言い終わっていない場合 (コールしながらのヒットの場合)。 ⚠️ レシーブチームの混乱を招くため、コールと同時のヒットは反則です。
ショートヒット(短いヒット)	ヒットしたボールが1.8m以上飛ばなかった場合。
ダウンワードヒット (下向きのヒット)	ヒットしたボールが水平、下向きに飛んだ場合。
アウトサイド(アウトボール)	ヒットしたボールが直接コート外に落ちた場合。
トゥワイス(連続ヒット)	1人のプレーヤーが続けて2回ヒットした場合。

◆補足 「不当な攻撃(通称:トップコール)」について

ヒット時の反則の一つです。これはスポーツマンシップの精神をもとに狙わなければならない上位チームを攻撃せず、下位チームを攻撃した場合に適用されます。下位チームを攻撃した場合、即座にコールミスの反則がとられます。

## ■ レシーブ

身体の中のどの部分を使ってボールをレシーブしても構わない。レシーブ後はボールを持って移動しても、パスしてもよい。

- ⚠️ 安全面注意 バレーボールのオーバーハンドパスのように指先でボールを受けてはいけません。必ず手のひら全体でボールを受けます。

レシーブ時の主な反則



反則名	解説
レシーブミス	ボールが床につく前にレシーブできなかった場合。
アウトサイド (アウトボール)	1)レシーブしたボールがコート外に落ちた場合。 2)レシーブ時、両足がコート外にある場合。
イリーガルディフェンス (不正なディフェンス)	レシーブチームはボールから1.8mの範囲内に1名のみプレーヤーをおくことができる。 レフリーがヒットの瞬間に2人以上のプレーヤーがいたと判断した場合。
タイムオーバー (時間ルール違反)	1)10秒ルール違反・・・1番目のプレーヤーがレシーブしてから10秒以内にヒットしなかった場合。 2)5秒ルール違反・・・プレー開始時や再開の際にレフリーのホイッスル後5秒以内にヒットしなかった場合。
イリーガルトラベリング (不正なボール移動)	3番目のプレーヤーがボールに触ってボールがコントロールされた後に、そのチームが意図的に水平方向にボールの移動やパスを行った場合。

◆補足 「レシーブチームのポジション」について

ヒットチーム以外のレシーブの2チームは常にボールを中心として四角形をつくるように守備位置につくと効果的です。

## ■ 備考

- 1.キンボールスポーツはいかなる身体的な接触をも禁じています。プレーヤーは全員、接触しないよう最善を尽くさねばなりません。
- 2.キンボールスポーツのルールは状況、レベルに応じて、変更することが認められています。

# 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。

## 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イヤーは中に入っているプレイヤー(鬼)にボールを当てます。



### 【ルール】

- ①円を作っているプレイヤーはボールをヒットしても、押しでも構いません。
- ②円を作っているプレイ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。

## 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回すことにあります。



### 【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へ上げます。
- 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。

## 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。

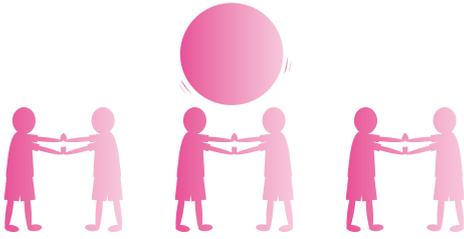


### 【ルール】

- 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くなります。
- 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所まで走り、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

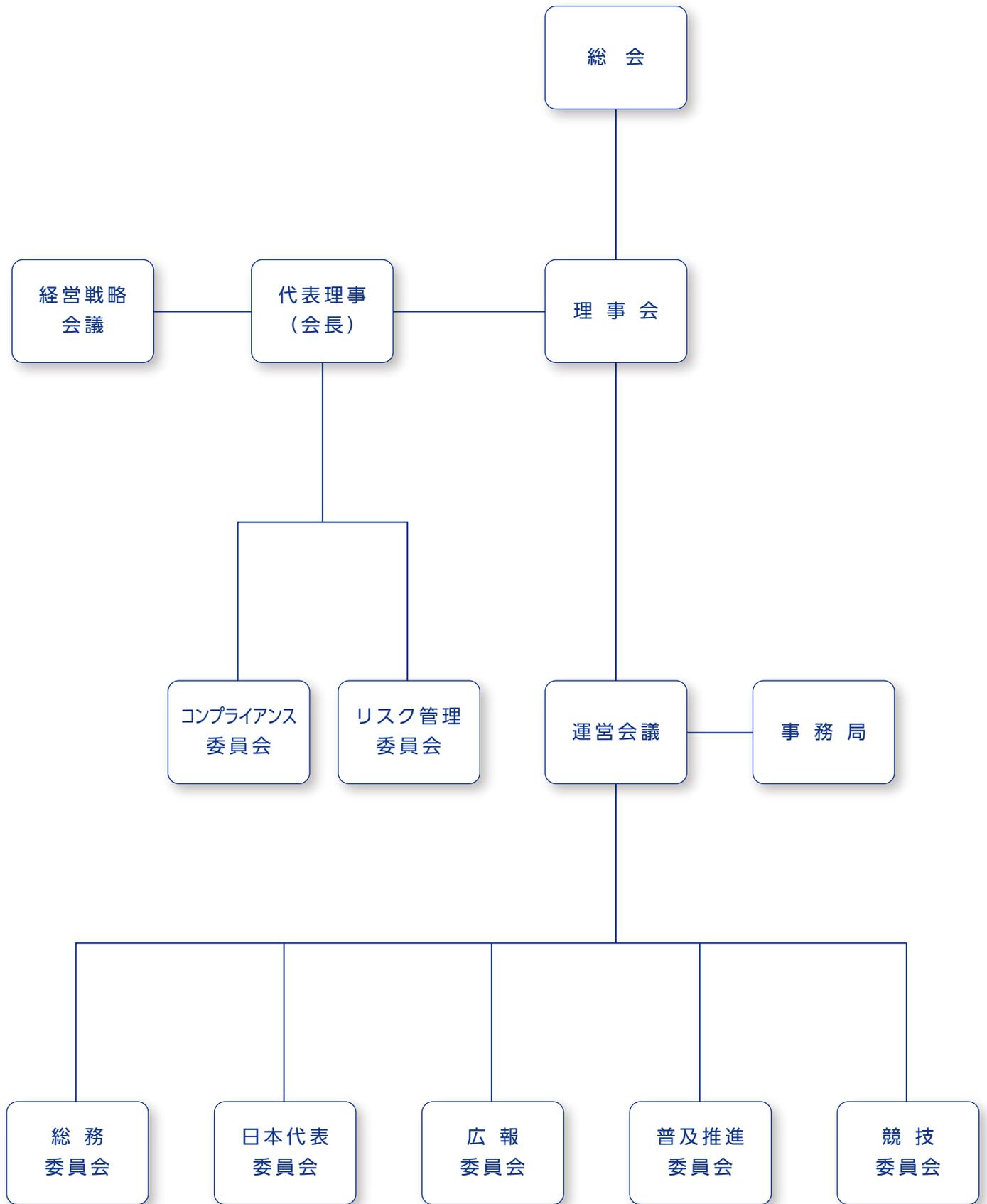
- チーム間の安全面に留意します。

## 役員

会長(代表理事)	高見 彰	(兵庫県・関西国際大学教授、兵庫県連盟顧問)
副会長	松井 外喜子	(大阪府・梅花女子大学名誉教授、大阪府連盟会長)
副会長	黒川 道子	(千葉県・国際武道大学元准教授、千葉県連盟会長)
専務理事	高谷 誠	(兵庫県・公益財団法人三木山人と馬とのふれあいの森協会)
常務理事	酒井 英登	(富山県・中新川広域行政事務組合、富山県連盟副会長兼理事長)
常務理事	辻 貴雄	(東京都・会社勤務、香川県連盟理事長)
理事	石川 剛史	(東京都・独立行政法人国立青少年教育振興機構、千葉県連盟理事長)
理事	清水 学	(東京都・会社経営、東京都連盟会長)
理事	柴井 健太	(山梨県・北杜市役所、日本連盟山梨県支局担当者)
理事	南木 恵一	(富山県・一般社団法人とやまライフデザイン研究所理事長)
監事	小磯 ゆかり	(兵庫県・税理士)

## 名誉役員

顧問	木村 貞樹	(滋賀県・守山市立明富中学校元校長、日本連盟初代理事長)
顧問	藤本 和延	(東京都・財団法人笹川スポーツ財団元常務理事)
相談役	吉田 正信	(大阪府・特定非営利活動法人フレンドリー情報センター代表理事、 日本連盟初代事務局長)
相談役	マリオ・ドゥマース	(カナダ・国際連盟)
参与	岡田 拳高	(兵庫県・小野市役所)
参与	川西 正志	(鹿児島県・鹿屋体育大学元副学長、鹿児島県連盟会長)
参与	権藤 弘之	(兵庫県・芦屋市教育委員会スポーツ・青少年課元課長補佐)
参与	坂本 譲	(北海道・特定非営利活動法人しらおい創造空間「蔵」元理事長、 北海道連盟理事長)
参与	前山 直	(大阪府・梅花女子大学元教授、大阪府連盟理事)
参与	山本 和裕	(三重県・高田短期大学、皇学館大学元講師)
参与	山本 肇	(岡山県・真庭市立木山小学校元教頭、岡山県連盟会長)
参与	ルーシー・トランブレ	(東京都・ケベック州政府在日事務所元代表)



## ◆普通会員

### 【対 象】

次の1～2の手続きを完了しなければならない。

1. 所定の登録用紙を提出した者。
2. 下記の入会金、年会費を納めた者。

※講習会受講の有無は関係なし。

### 【費 用】

初年度のみ 入会金 1,000円

年会費 1年度3,000円(キンボールスポーツ リーダーとの同時取得者は初年度のみ全額免除)

※小学生および中学生の場合は1,000円(ジュニア会員)。

### 【期 間】

1年度 1年単位で更新の手続きが必要。

### 【特 典】

1. 会員証が発行される。
2. 日本連盟主催等の大会、講習会の参加費が会員価格(割引価格)になる。
3. 日本連盟主催のジャパンオープンの会員に限定されている部門に出場できる。
4. キンボールスポーツの用具が会員価格でレンタルできる。
5. 無償の資料提供(要実費送料)を100部まで受けられる。
6. キンボールスポーツ リーダーの資格取得の権利が得られる。



## ■種別 リーダー、C級コーチ、B級コーチ、A級コーチの4種類。

### ①キンボールスポーツ リーダー

#### 【資格対象】

次の1～5の条件をすべて満たさなければならない。

1. 満15歳以上(中学生は不可)である者。
2. 日本キンボールスポーツ連盟普通会員である者。
3. 日本連盟の認定する講師が指導する日本連盟承認のリーダー講習会を受講した者。
4. 所定の登録用紙を提出した者。
5. 下記の認定登録料を納めた者。

【費 用】 認定登録料 1年度1,000円

#### 【資格役割】

キンボールスポーツの普及活動。

#### 【資格期間】

日本連盟事務局での手続き完了より当該年度末まで。1年単位で更新の手続きが必要。更新料は1,000円。

#### 【資格内容】

1. 日本連盟承認による体験会が開催できる。
2. キンボールスポーツC級コーチの資格取得の権利が得られる。
3. キンボールスポーツC級レフリーの資格取得の権利が得られる。
4. 日本キンボールスポーツ連盟普通会員の特典含む。

### ②キンボールスポーツ C級コーチ

#### 【資格対象】

次の1～4の条件をすべて満たさなければならない。

1. キンボールスポーツリーダーである者。
2. 日本連盟の認定する講師が指導する日本連盟承認のC級コーチ講習会を受講し、C級コーチ認定試験(筆記)に合格した者。
3. 所定の登録用紙を提出した者。
4. 下記の受験料および認定登録料を納めた者。

#### 【費 用】

受験時、受験料2,000円

合格後、認定登録料2,000円

#### 【資格役割】

キンボールスポーツの普及活動およびリーダーの育成。

#### 【資格期間】

日本連盟事務局での手続き完了より当該年度末まで。1年単位で更新の手続きが必要。更新料は2,000円。

#### 【資格内容】

1. 日本連盟承認によるリーダー講習会を開催できる。
2. キンボールスポーツB級コーチの資格取得の権利が得られる。
3. ジャパンオープン・男子部門、女子部門、混合部門、Over 40部門等のオフィシャルルールの部門において、アシスタントコーチを務めることができる。
4. 普通会員の特典、リーダーの資格内容含む。

### ③キンボールスポーツ B級コーチ

#### 【資格対象】

次の1～4の条件をすべて満たさなければならない。

1. キンボールスポーツC級コーチである者。
2. 日本連盟の認定する講師が指導する日本連盟承認のB級コーチ講習会を受講し、B級コーチ認定試験(筆記)に合格した者。
3. 所定の登録用紙を提出した者。
4. 下記の受験料および認定登録料を納めた者。

#### 【費 用】

受験時、受験料5,000円

合格後、認定登録料5,000円

#### 【資格役割】

キンボールスポーツの普及活動およびC級コーチの育成。

#### 【資格期間】

日本連盟事務局での手続き完了より当該年度末まで。1年単位で更新の手続きが必要。更新料は3,000円。

#### 【資格内容】

1. 日本連盟承認によるC級コーチ講習会を開催できる。(研修受講要)
2. キンボールスポーツA級コーチの資格取得の一部権利が得られる。
3. ジャパンオープン・男子部門、女子部門、混合部門、Over 40部門等のオフィシャルルールの部門において、ヘッドコーチを務めることができる。
4. 普通会員の特典、リーダー、C級コーチの資格内容含む。

**④ キンボールスポーツ A級コーチ****【資格対象】**

次の1～6の条件をすべて満たさなければならない。

1. キンボールスポーツB級コーチである者。
2. キンボールスポーツリーダー講習会またはC級コーチ講習会を指導担当したことがある者。
3. 都道府県連盟の推薦がある者または日本連盟役員や委員会の推薦がある者。
4. 日本連盟の指導者養成委員会が指導する日本連盟承認のA級コーチ講習会を受講し、A級コーチ認定試験(筆記および実技)に合格した者。
5. 所定の登録用紙を提出した者。
6. 右記の受験料および認定登録料を納めた者。

**【費用】**

受験時、受験料10,000円

合格後、認定登録料10,000円

**【資格役割】**

キンボールスポーツの普及活動およびB級コーチの育成。

**【資格期間】**

日本連盟事務局での手続き完了より当該年度末まで。

1年単位で更新の手続きが必要。更新料は5,000円。

**【資格内容】**

1. 日本連盟承認によるB級コーチ講習会を開催できる。  
(研修受講要)
2. 普通会员の特典、リーダー、C級コーチ、B級コーチの資格内容含む。

**■種別** C級、B級、A級の3種類。※リーダー以上の指導者資格を有している者がレフリー資格を取得できる。

**① C級レフリー****【資格対象】**

次の1～4の条件をすべて満たさなければならない。

1. キンボールスポーツリーダーである者。
2. 日本連盟の認定する講師が指導する日本連盟承認のC級レフリー認定講習会を受講し、C級レフリー認定試験(筆記および実技)に合格した者。
3. 所定の登録用紙を提出した者。
4. 右記の受験料および認定登録料を納めた者。

**【試験内容】**

レフリー実技試験と筆記試験。

**【費用】**

受験時、受験料2,000円

合格後、認定登録料2,000円

**【資格期間】**

日本連盟事務局での手続き完了より当該年度末まで。

1年単位で更新の手続きが必要。更新料は2,000円。

**② B級レフリー****【資格対象】**

次の1～4の条件をすべて満たさなければならない。

1. キンボールスポーツC級レフリーであり、以下3つの条件の1つ以上を満たしている者。
  - ・日本連盟役員の推薦のある者。
  - ・各都道府県連盟の推薦のある者。
  - ・地域の大会にて3回以上レフリーを務めた経験のある者。大会主催者の証明が必要。
2. B級レフリー認定試験(筆記および実技)に合格した者。
3. 所定の登録用紙を提出した者。
4. 右記の受験料および認定登録料を納めた者。

**【試験内容】**

レフリー実技試験と筆記試験。

**【費用】**

受験時、受験料5,000円

合格後、認定登録料5,000円

**【資格期間】**

日本連盟事務局での手続き完了より当該年度末まで。

1年単位で更新の手続きが必要。更新料は3,000円。

**③ A級レフリー****【資格対象】**

次の1～4の条件をすべて満たさなければならない。

1. キンボールスポーツB級レフリーである者。
2. 日本連盟競技委員会の推薦のある者。
3. 所定の登録用紙を提出した者。
4. 右記の受験料および認定登録料を納めた者。

**【試験内容】**

レフリー実技試験と筆記試験。

**【費用】**

受験時、受験料10,000円

合格後、認定登録料10,000円

**【資格期間】**

日本連盟事務局での手続き完了より当該年度末まで。

1年単位で更新の手続きが必要。更新料は5,000円。



指導者、レフリーの資格を取得するとそれぞれの資格認定証が発行されます。

# キンボールスポーツ 指導者のための心得

キンボールスポーツ指導者は単なるルールの伝達人ではありません!

## 1. キンボールスポーツは、生涯スポーツの基盤づくりの活動である

みなさんが伝えるのはゲームの勝ち方ではありません。みなさんはキンボールスポーツを通じてスポーツの楽しさや仲間のありがたさ、フェアプレー（他者を思いやる）について気付く、学ぶ機会を提供する伝道者なのです。

## 2. 対象者に合わせた活動の質・量・教え方を常に工夫する

- 対象者に合わせた活動とは発育発達段階に応じた活動のことです。
- 特に子どもは大人の縮小ではありません。少年期のそれぞれの機能的・生理的・心理的側面を考慮した指導を行わなければなりません。指導内容には十分な工夫とアイデアを持つことが大切です。
- 指導者自身の経験と勘に頼った指導ではなく、広い視野と科学的根拠をもった指導を心掛けましょう。

## 3. あんな指導者になりたい、あんなプレーヤーになりたいとあこがられる存在になる

- 指導者としてふさわしい態度（立ち居振る舞い、言葉遣い）を身につけましょう。ベンチからプレーヤーに罵声を浴びせたり、相手チームをおとしめるような言動は絶対に避けなければなりません。また、指導者として、プレーヤーとしてレフリーの判定にクレームをつけることはキンボールスポーツそのものを否定することにつながります。
- あなたの立ち居振る舞い、服装、印象が初めてキンボールスポーツに触れた人にとっての印象につながります。
- 指導者として知性と理性のそなわった人が受講者やプレーヤーの信頼と敬意を勝ち取ることができます。社会の動きにも敏感に。指導者としての知性が問われます。
- 日ごろの研鑽を忘れず、指導レベルの向上につとめましょう。笛の吹き方一つにも指導者としてのレベルがわかります。

## 4. リスクに対して常に敏感になる

- 会場、練習方法などでどこが危険か前もって確認しておきます。
- 事故、ケガが起きたとき、どのように対処するか、ファーストエイドの知識・技術を身につけます。万が一の時、初動時の対処の仕方でも責任を問われることもあります。
- 指導者自身のリスクマネジメントとして指導者賠償責任保険に加入しましょう。

## 5. 気持ちのよい挨拶と気持ちのよい笑顔

- 「こんにちは」「ありがとうございました」から始まるコミュニケーションが受講者、プレーヤーの満足度を高めます。

## 6. 勝利だけにこだわらず、常に指導者自らが研鑽を積み重ねる

- キンボールスポーツの技術だけでなくアイスブレイク※の手法なども指導者として重要な技術です。
  - 仲間づくりの手法も学び、楽しさを感じさせながら指導を進めます。
- ※アイスブレイク…初対面の人たちが集まっている場合、心も体も緊張していることがある。その緊張した状態（氷:アイス）を ほぐす（壊す:ブレイク）ために行う活動のこと。

## 7. 行政・地域社会・学校・保護者・他クラブ・キンボールスポーツ連盟関係者などとの連携

- 自分たちの活動範囲に閉じこもらず、外部の関係者に働きかけキンボールスポーツのよき理解者を増やしましょう。

# 一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟 行動規範

一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟は、キンボールスポーツの発展と普及のためスポーツマンシップ憲章を具現化するために、行動規範を定める。この規範はプレイヤー、指導者、レフリー、役員などが守るべきものであるが、保護者や観客などキンボールスポーツを愛するすべての人がこれを理解し尊重してくれるよう強く願うものである。

私たちはキンボールスポーツを通して成長し、友情を広げ、広く社会に貢献することを望んでいる。本規範にのっとった行動を通してキンボールスポーツの社会的価値を高め、多くの人々がプレーすることを楽しみ、自分自身の人生を豊かなものとし、他のスポーツに取り組む仲間達と力を合わせ平和で健全な社会を築いていきたい。

キンボールスポーツに係わることを私たちは心から誇りに思う。

## 1. 最善の努力

どんな状況でも勝利のため、また一つの得点獲得のために最後まで全力を尽くしてプレーする。

## 2. フェアプレー

スポーツマンシップ憲章をよく理解し、フェアプレーに徹する。

## 3. 相手の尊重

プレイヤー、レフリー及び関係者に対し、いかなる時も決して威圧的及び侮辱的な態度をとらず常に友情と尊敬をもって接する。

## 4. ルールの遵守

ルールを学び、またそれを仲間と共有し、いかなる時もルールの精神に従って行動する。

## 5. 責任ある行動

コート内はもとよりコート外であっても、社会の一員であることを忘れずに責任ある行動をとる。

## 6. 勝敗の受容

勝利に対しても慎みをわきまえ、また敗戦に対しても誇りある態度で受け入れる。

## 7. 社会悪との戦い

薬物の乱用、差別などスポーツの健全な発展を脅かす社会悪に対し、断固として戦う。

## 8. 仲間の拡大

キンボールスポーツの仲間を増やすことに努める。

## 9. 感謝と喜び

常に感謝と喜びの気持ちをもちながらキンボールスポーツと関わる。

# 大会時における指導者及び保護者のマナーに関してのお願い

大会の出場にあたり、以下の注意事項をよくお読みいただき、プレーヤーにとって、最高の舞台となるよう大会運営へのご協力をお願いいたします。

## 指導者の皆様へ

いかなる大会においても勝利至上主義に決して陥ることなく、各大会がプレーヤーを育てる一つの通過点であることを十分に理解し、プレーヤー一人一人を大切にしたいチーム運営を心掛ける。キンボールスポーツを通して社会性を育み、豊かな人間形成を目指した指導に努める。

- (1) プレーヤーのスポーツマンシップやフェアプレーそしてマナーの指導に責任を持つ。
- (2) 肯定的なプレーヤーへの声かけを大切に、プレーヤーのやる気を引き出し、自主性や判断力を育む指導を心掛ける。
- (3) 身体的発達を科学的に理解し、スポーツ障害の予防に努める。
- (4) 指導者としてのモラルの確立
  - プレーヤーに対する暴言、暴行などの体罰の禁止。
  - プレーヤー本人の判断の機会を奪うような指示、指導の禁止。
  - ベンチにおける指導者として相応しい身なり。
  - 喫煙場所以外での喫煙、通路での座り込み、駐車違反や近隣への迷惑行為などはもつてのほかである。全ての行動において健全なスポーツマンシップを心掛ける。
- (5) その他ルール、規約及び指針等に規定のない事項に関しても、常識ある言動を徹底し、オフィシャル(大会役員)の指示に素直に従う。

## 保護者の皆様へ

下記マナーの徹底をお願いする。

- (1) レフリーへの暴言の禁止。
- (2) 応援における相手チームへの暴言の禁止。
- (3) 試合中のプレーヤーの判断を妨げるような指示の禁止。
- (4) ゴミの投げ捨てをしない。ゴミ等は必ず自チームで持ち帰る。
- (5) 試合中の応援席の徹底(ベンチには登録した指導者が3名までしか入れない。ベンチ周辺での応援は禁止)
- (6) 喫煙場所以外での喫煙、通路での座り込み、駐車違反や近隣への迷惑行為などを行わない。全ての行動において健全なスポーツマンシップを心掛ける。
- (7) その他ルール、規約及び指針等に規定のない事項に関しても、常識ある言動を徹底し、オフィシャル(大会役員)の指示に素直に従う。

誰もが参加できる

# 『キンボールアクティビティ』 activity

『キンボールアクティビティ』とは、幼い子どもや高齢者、障がいのある人を含むその場に参加した全員が、いろいろな方法で「キンボール」を使って楽しむ活動(アクティビティ)のことです。「キンボール」のボールとしての魅力を伝え、対象となる人に合わせ、参加した全員が挑戦できて楽しめる内容であることが重要です。

## 「キンボール」には人の心を惹きつける魅力がある!!

直径122cmの風船のような大きなピンクのボールは、その視覚的インパクトから、幼い子どもから高齢者、障がいのある方も含めて、ほとんどの人々が興味や関心を抱きます。そして、それぞれの感性から「触れてみたい」「持ち上げてみたい」「転がしてみたい」「打ってみたい」「投げてみたい」

など、ワクワク・ドキドキした様々な衝動に駆られ主体的な行動へとつながります。また、主体的な行動として表現できた時の嬉しさは、次もやってみたいという期待感や楽しみにつながります。それだけ「キンボール」には人の心を惹きつける魅力があるのです!!

ここでは、誰もが参加できる『キンボールアクティビティ』を目指すために、何が大切なのかといった点を中心に以下にまとめました。

## 『キンボールアクティビティ』を楽しむために大切なこと



### 1 対象となる集団に合わせた アクティビティ(=活動)の提案

\*主体は参加する人々であり、特に幼い子どもや高齢者、障がいのある人については配慮すべきことも多く、それぞれの能力を見極めた上で、どういった内容が楽しめることにつながるのかを工夫する必要があります。  
(実践紹介/参照)



### 2 決して身体に 大きな負担とならない ように配慮すること

\*能力以上の無理を身体に強いてしまうと、転倒し捻挫や骨折など大きな怪我を招いたり、不快な筋肉痛を引き起こす要因になります。



### 3 参加者全員が ワクワク・ドキドキ、「楽しかった!」 「またやってみたい!」で終われること

\*一人一人が主役になれるように、「できた」を実感できるように導くサポート役の演出力を含め、MCを中心とした指導者のチームワークと、何よりも指導する側も一緒に楽しむことが大切になってきます。  
\*できてあたりまえではなく、できるためにはどうすれば良いかといった観点から活動の内容を提案すれば、健康増進や余暇活動の一助にもなります。



### 4 共遊・主体・創造の 3つのオリジナルコンセプトを 意識してもらうこと

\*「キンボールスポーツ」を介し、思考して、協力して、積極的に動いて、みんなで楽しんでいることを自然に実感できることが大切です。  
\*お互いに助け合う気持ちを大切にすることを、常に伝えるように心がけます。

## 『キンボールアクティビティ』／実践紹介

以下に紹介した内容は、ほんの一部でしかありません。アレンジは無限大です。  
道具の工夫や道具をどのように使うかも大きなポイントになります。

### ① キンボール・シートトランス

#### 【準備する物】

- シート(150cm×200cm)、三角コーン
- ※シートの枚数や三角コーンの数は、参加人数や内容によって随時異なります。

#### 【内 容】

- 4人のプレーヤーがシートの四隅を持ち、その上に「キンボール」をのせて落とさないように運びます。
- ※スタートとゴールを一緒にし、折り返し地点を作り往復する形で運ぶだけでも十分楽しいのですが、チームを作ってシートの上に乗せた「キンボール」をバトン代わりにして競争したり、チームのトランスタイムを予想してもらい予想タイムの近さを競ったりします。
- ※また、スラロームの動きや4人で1回「キンボール」を上に向けてキャッチするなど、トランス過程の中に変化をつけると挑戦意欲も増してさらに楽しくなります。

#### 【ねらい】

- シートを介して仲間の動きが感じられ、運ぶスピードを調整したり「キンボール」を落とさないようにバランスを保ったりと、4人で一つのまとまった動きを引き出すこととなります。
- ※バトンタッチも四隅の入れ替わりが確実に出来ないと「キンボール」を落とすことになるため、最初から最後まで協力する内容が盛りだくさんの活動になります。

#### 【備 考】

- シートの四隅は、結び目をつけたり、リングをつけたりすると持ちやすくなり、握力がなくてもしっかりと持ち続けることが可能になります。また、車椅子操作や、手の障害が重い場合もリングを車椅子に引っかけて固定することでトランスが可能になります。
- シートの大きさを変化させると、上にのせる「キンボール」の安定度もことなるため、運ぶ時に変化がでて面白さがアップします。



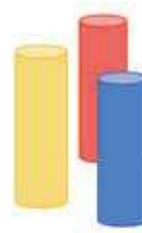
## Ⅱ キンボール・ボウリング

### 【準備する物】

- 三色カラーピン  
(円筒スチロール／直径30cm×高さ90cm)  
シート(150cm×200cm)。

※青・赤・黄の巨大な三色の円筒スチロール3本をボウリングピンとして使用します。

※シートは、「キンボール」を上にした状態から、4人で協力して転がしたり、投げたりするのに使用します。



### 【内容】

- 「キンボール」を投げたり、転がしたり、ヒットしたりして、巨大なボウリングピンを倒した得点を競います。

※「キンボール」をセットする位置からピンまでの距離を基本約15mとします。

※投球方法は、シートを使用して4人で協力して転がしたり、投げたり、通常のヒットスタイル(3人で支えて1人がヒットする形)でヒットしたり、2人で「キンボール」を支えた間を車椅子で通り抜ける形で転がしたりなど、各チームで選択しながら進めていきます。

※倒したピンの数を得点(例／ストライクの場合は10点)としたり、ピンのカラーによって得点が変わったり、投球方法の選択によりボールコントロールの難しさや、ピンまでの距離が遠くなることで得点が高得点になるなど、決められた投球回数(10投／1チーム)によるチームの総合得点で競います。

### 【ねらい】

- 使用するピンを大きくすることで、目標が明確になることや倒れた時のダイナミックなピンアクションが爽快感につながるなど、参加者全員の注目が集中することで誰もが主役になれる機会を持つこととなります。

※また、3本のピンの設置準備が簡単であることなども大きなピンを使用する理由です。

- チーム内のメンバーを配慮した投球方法の選択や戦略的な投球方法の選択、そこから協力して作り上げるパフォーマンスは、共遊・主体・創造に向き合った一つの結果といえます。

### 【備考】

- 参加者の能力によっては、ヒットしたり、転がしたりしたボールがピンまで届かないこともあるので、距離を近くしたりする配慮も必要になってきます。

★一つの『キンボールアクティビティ』から、道具の工夫や使い方、参加者に合わせた構成を行うことで、無限大に広がる可能性を持っています。

### まとめ

「できた!!」を実感する多くの体験が、挑戦することの楽しさを知る機会となり、それが「キンボール」への多くの支持につながると思います。さらに知名度がアップすることで、スポーツ競技としての「キンボールスポーツ」への興味関心も高まり、スポーツとして追求する人も増えてくると思われます。



栗山 光英 (和歌山県在住)

理学療法士  
和歌山県キンボールスポーツ連盟元会長

# 飛沫を飛ばさないキンボールスポーツ

普及広報委員会(2021年度)提案

ゲームにおいて飛沫が飛ぶのは以下の状況があります。

レフリーがホイッスルを吹く時

「オムニキン」+「カラー」コール時

レフリーの復唱

飛沫を飛ばさないために、聴覚障がい者向けの「ジェスチャー・キンボールスポーツ」のやり方をアレンジして取り入れた内容でやってみましょう!

## 1 レフリー用ホイッスルへの対策

A 電子ホイッスル使用



または

B ホイッスルカバー着用



## 2 「オムニキン」コールを表現

A 片手を上げる



または

B 両手を叩く



## 3 カラーのコール

ピンク → 桃



桃の形をつくります。

グレー → ねずみ



ねずみを表現します。

ブラック → 髪触る



髪を上から下になでます。

## 4 レフリーの復唱

A リストバンドを示す



または

B 旗などでカラーを表示



ヒッターはレフリーがカラーを示してからヒット!

### 実際にやってみていろいろわかりました!

- コールはヒッターがした方がわかりやすい!
- カラーのジェスチャーはゆっくりと大きくわかりやすい動きで!
- レフリーがカラーを示してからヒットなので速攻は無し!
- 当然、レフリーの反則のジェスチャーも大きく!

### 特別に楽しむ応用編

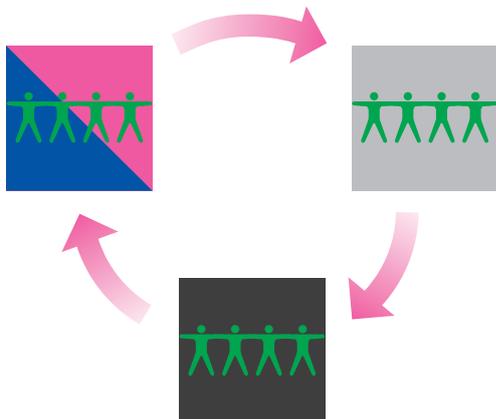
- ピンクのジェスチャーはハートに変えてもよいかも!
- 慣れてくればジェスチャーの前に色んな動きを入れてみると、盛り上がります。

笛の音とボールの打音、走る音と息づかいの静かに激しい空間はとても不思議な感じですので、是非一度やってみてください!

# コールをしないキンボールスポーツ

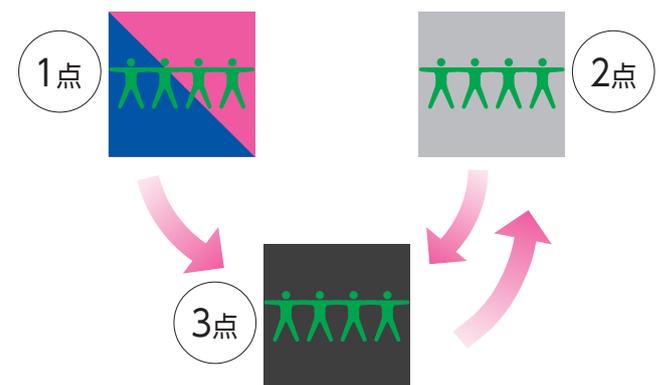
育成強化委員会(2021年度)石岡委員長提案

あらかじめ攻撃するカラーを決めておいて、同点の場合はそのルールに沿って攻撃する。「オムニキン」もないため、セットをしただけですぐにヒット!



点差がついている場合のみ、通常の攻撃が可能です。

例:



攻撃するチームが決まっているため、セットをしてすぐヒットができます。ラリーも早いテンポで続くので、中級者以上の練習に良いと思います。



## レフリングの目的

---

- 公式、非公式試合にかかわらず、試合がスムーズに進行するように監督し、確認すること。
- プレーヤー、コーチなどすべての人がルールを守っているかどうかを確認すること。
- すべての人がスポーツマンシップをもって参加し、楽しんでいることを確認すること。

## レフリーとしての心得

---

- 憶測ではなく、目を見た事実のみを判断しなければならない。
- 観客も含んだすべての人のどんな言動においても中立でなければならない。
- 怪我をしないように、初心者のプレーヤーには、ボールを支える時に頭を下げるように言わなければならない。

## 優れたレフリーであるためには

---

- 大会でレフリーを務める人は皆、豊富なプレー経験があり、選手の動き方やルールを熟知していて、どんな状況でもルールを正しく適用しなければならない。
- 優れたレフリーはどんな状況でも機転がきき、礼儀正しくなければならない。この能力は基本的な資質である。
- 優れたレフリーは常に素早く、自信をもって決定を下す。躊躇すれば、選手やコーチから自信がないレフリーだとみなされる。
- 優れたレフリーは勇気と誠実さをもって、全ての反則をコールする。反則のコールは、得点やプレーヤー、チームを気にせずに行わなければならない。その決定が自分とプレーヤーの関係にどのような影響を及ぼすかについても気にかけてはならない。
- レフリーはプレッシャーや脅しに負けてはならない。
- レフリーは理由なく試合を遅らせたり、止めたりするものがないように注意を払わなければならない。

## レフリーとしての準備

---

### 1) 身体の準備

レフリーは試合前から身体的な準備をしておかなければならない。そのためには、試合前にウォーミングアップの時間をとる必要がある。ウォーミングアップは下記の助けとなる。

- 怪我の危険性を低くする。
- 試合でレフリーを行うために要求されるレベルの高い動作の準備ができる。
- よりよい動きができるようになり、試合の最初から素早い動きができる。

さらに、レフリーは高レベルの試合のリズムについていけるよう身体をよいコンディションに維持しておかなければならない。レフリーがこれを怠った場合、間違った場所にいたり、レフリーの決定や信用性を失いかねない動きをする危険がある。

### 2) 心の準備

トップレベルのレフリングを行えるよう、レフリーはトップレベルの選手同様自分自身の心の準備に時間を割かなければならない。このような準備は時間においても、方法においても個人個人のやり方がある。下記は、上手に心の準備をする方法の手がかりとなるものである。

#### ★はっきりと思い浮かべること:

レフリーは自分の様々な仕事を心に思い描く/配置、移動、ジェスチャー、介入手順、役目と責任。

#### ★ルールの復習:

レフリーは適用するのが比較的複雑なルールに特に注意して復習しなければならない。これは、試合前や試合中にチームのキャプテン、ヘッドコーチからの質問に答えるためにも非常に役立つ準備である。レフリーがプレイヤーの質問に対してはっきりとした、正確な答えを用意することができれば、レフリーに対する信頼がより大きくなり、信用も高まる。

#### ★マニュアルでの復習:

レフリーは時間をとってこのマニュアルを徹底的に復習しなければならない。自分の役割同様、手順、位置取り、移動が頭の中で生き生きとよみがえるよう確かなものにしなければならない。

#### ★前向きに考える:

レフリーは自分がレフリングして非常にうまくいった試合のことを思い出すこと。このことは自信となり、自分の仕事により効果を与える。

#### ★落とし穴を意識する:

心の準備を行う間、レフリーは自信過剰という落とし穴を意識しなければならない。

レフリーは自分に割り当てられた試合を過小評価したり、軽く見てはならない。

通常、自信過剰はレフリーの仕事に否定的な影響を与え、決定に影響を及ぼす。

# レフリーの手順 2審制 [ヘッドレフリー (HR) とアシスタントレフリー (AR) の役割]

## I ゲームの流れ —— 時間制試合の場合 ——

ヘッドレフリー (HR)

アシスタントレフリー (AR)

- ① 選手をベンチ前に整列させ、試合チーム、ベンチ入りメンバーの確認、服装、装飾品等のチェックを行う。コート内の安全、ラインの確認。スコアキーパーと得点の入れ方を確認。

※レフリーは時間確認が必要なため腕時計をつける(ストップウォッチ機能のついたもの)。

※警告提示のためにレッドカード、イエローカードを携帯する。

- ② キャプテンを中央に呼び諸注意を行う。

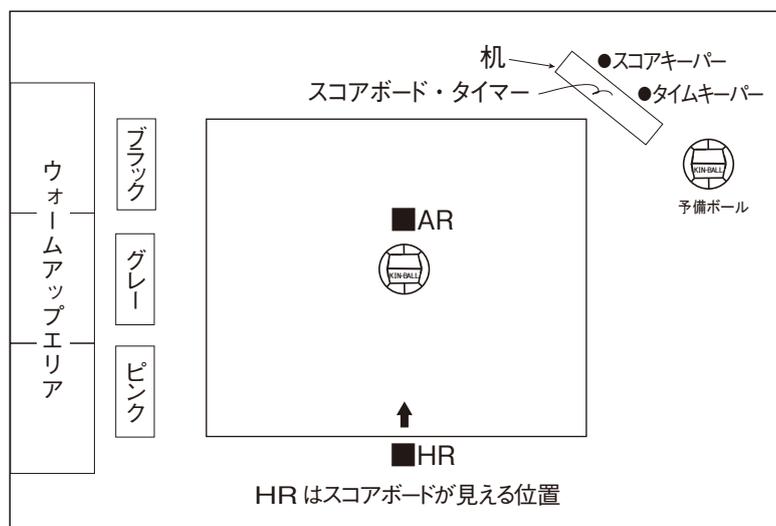
- 各チームのキャプテンと握手を行う。
- 試合の進め方(レフリーが見えないものについてはジャッジをしない、セルフジャッジの禁止等)について、キャプテンに伝える。
- 公式ルールはピンク(またはブルー)からヒット。
- 質問等があれば受け付ける。

- ③ 試合開始の所定の位置につかせる。

### <日本での会場図例>

※ベンチの順番は、スコアボードの順番。日本においては、現在、順番の違う2種類のスコアボードがある。

※ピンクのかわりにブルーを使うこともある。



# レフリーの手順 2審制 [ヘッドレフリー (HR) とアシスタントレフリー (AR) の役割]

## ヘッドレフリー (HR)

## アシスタントレフリー (AR)

●HRとARは、ボールをはさんで向かい合って立つ。

### ④ 選手をコートに入れる。

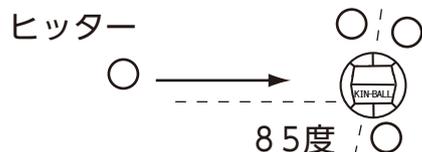
- 腕を3回前にまわしながら長くホイッスルを吹き、選手をコートに入れる。
- ピンク(またはブルー)チームのベンチを指し、そのチームのカラーをコールする。

- ピンク(またはブルー)のアームバンドを指し示す。
- ヒットチームに直ちにセットを促す。

### ⑤ ヒッターに対してのレフリーの位置取りを行う。

- HRはARの位置を確認し、場合によっては、ARの立ち位置を補正する。
- ※ARの適切な位置を手で指し、ARがその位置にくるまで手の位置を保持する。

■HR 守備の四角形の外側から3m程度の位置(守備の位置、コートサイズによる)



■AR ボールから2m程度(足を大きく一歩踏み出した時、セットを行っている人に触ることのできる位置)

### ⑥ 位置を確認し、合図(ARにヒットインの権限を与える)を行う。

- スコアキーパー、タイムキーパーを確認し、合図(ARにヒットインの権限を与える)を送る。
- ※合図は、手のひらを上にして前に差し出す。

### ★時間制 試合の場合

タイムキーパーは  
時計をスタートさせる。

### ⑦ HRの合図を確認し、うなずいてHRに知らせ、ヒットインの合図を行い、試合を開始(または再開)する。

- ヒットインのホイッスルを吹く。(短く2回)。

ヘッドレフリー (HR)

アシスタントレフリー (AR)

◆ 反則が起こった場合

⇒ 31 ページ VIII に進む

◆ タイムアウトを要求された場合

⇒ 33 ページ IX に進む

◆ 口頭注意、警告を行う場合

⇒ 34 ページ X に進む

★時間制 試合の場合

タイムキーパーは試合時間に合わせて、試合終了を大きな音で知らせる。

⑧ ホイッスルを長く吹き、試合終了のジェスチャーを行う。

※時間制試合の場合、タイムキーパーの試合終了の合図があった瞬間に反則が行われても、その反則は無効となる。

- 得点を確認する。
- 全選手に握手を促す。

⑨ ボールを中央に戻し、プレーヤーを集合させる。

⑩ スコアシートにサインする。

- 得点、ゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点を確認し、サインする。スコアシートへサインするまでの間、プレーヤー等を目視で確認する。(場合によってはゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点は本部で記入)

## II 複数ピリオドで試合を行う場合

### ヘッドレフリー (HR)

### アシスタントレフリー (AR)

#### (1) 各ピリオドの得点を加算していき、最終合計得点で勝敗を競う場合

① ホイッスルを長く吹き、ピリオド終了のジェスチャーを行う。

② ピリオドポイントを確認し、スコアシートに記入する。

●ピリオドでの単独トップチームのみにピリオドポイント1点が与えられる。ただし最終ピリオドでは適用されない。

③ プレーヤーをベンチに戻すとともに、次のピリオドのヒットチームを確認する。

●得点の最も低いチームが次のピリオドの最初のヒットチームとなる。

●得点と同じ場合は、当該チームのキャプテンを集め、HRの指示のもと、ジャンケンもしくはサイコロでヒットチームを決定する。

④ ピリオド間でHRとARは情報交換を行う。情報交換はプレーヤーの状況を把握するため、プレーヤー等が見える位置で行う。

⑤ 決められた休憩時間が過ぎたら選手をコートに入れる。

●時間になったら、腕を3回前にまわしながら長いホイッスルを吹き、選手をコートに入れる。

●ヒット権を得たチームのベンチを指し、そのチームのカラーをコールする。

※各ピリオド間の休憩は2分(公式ルール)。  
大会によっては主催者が別に定める場合がある。

※ボールはコートに置いたままにしない。

## (2) ピリオド先取制で、各ピリオドの得点をリセットする場合

① ホイッスルを長く吹き、ピリオド終了のジェスチャーを行う。

- ピリオド毎に1位を決定するため、同点で終わった場合は、1位を決めるための5点先取の延長戦を行う。

② スコアシートに結果を記入する。

③ プレーヤーをベンチに戻す。

※次のピリオドは前のピリオドの最下位チームから始める。

- 最下位チームが複数チームの場合は、HRの指示のもと、ジャンケンもしくはサイコロでヒットチームを決定する。

④ ピリオド間でHRとARは情報交換を行う。情報交換はプレーヤーの状況を把握するため、プレーヤー等が見える位置で行う。

⑤ 決められた休憩時間が過ぎたら選手をコートに入れる。

- 時間になったら、腕を3回前にまわしながら長いホイッスルを吹き、選手をコートに入れる。
- ヒット権を得たチームのベンチを指し、そのチームのカラーをコールする。

※ボールはコートに置いたままにしない。

※各ピリオド間の休憩は2分(公式ルール)。  
大会によっては主催者が別に定める場合がある。

# レフリーの手順 2審制 [ヘッドレフリー (HR) とアシスタントレフリー (AR) の役割]

## Ⅲ 試合時間が持ち越される場合 ※複数コートでの同時進行でタイマーを止めることができない時

### ヘッドレフリー (HR)

- タイムアウト等により、ロスタイムが生じた場合は、その時点でプレイヤーにロスタイムの時間を伝える。

① 試合終了に合わせて、ホイッスルを吹き、一旦試合を止める。

② ヒットチームを決定する。

- コールされたチームがボール保持する前に終了した場合は、攻撃チームがヒットチームとなる。ヒットインは直前にヒットした位置から始める。

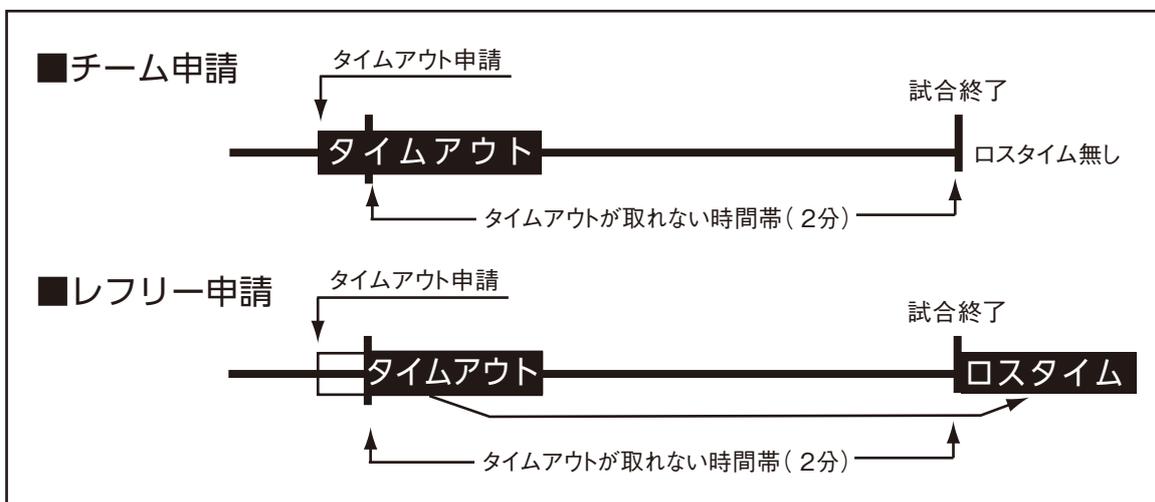
- コールされたチームがボールを保持した状態で終了した場合は、そのチームがヒットチームとなる。ヒットインはボールを保持した状態で終了した地点から始める。

③ タイムキーパーにロスタイムの時間を伝え、タイマーをセットする。

### アシスタントレフリー (AR)

④ ボールを所定の位置に置き、直ちにヒットチームにセットを促す。

——— 以下 22 ページ I - ⑤ に 続 く ———



※公式ルールでは、残り2分を切った場合、タイムアウトはとれない。  
大会によっては主催者が別に時間を定める場合もある。

## IV 延長戦が行われる場合

### ヘッドレフリー (HR)

① ホイッスルを吹き、試合終了のジェスチャーを行う。

- 得点及び順位を確認する。
- 勝ち点が同点となった当該チームで5点先取の延長をおこなう旨をプレイヤーに伝える。

※3チームの延長戦で、2チームが同時に5点に達した場合、その2チームで5点先取の再延長を行う。  
(再延長戦は得点を0点に戻して再度始める)

※延長戦に関する公式ルールは5点先取。  
大会によっては、主催者が別に定める場合がある。

### アシスタントレフリー (AR)

② ボールを中央に置き、延長戦当該チームのキャプテンを集合させる。

③ HRの指示を受け、延長戦のヒット権を決めるトスを行う。

- ジャンケンもしくはサイコロで最初のヒット権を決める。

——ゲーム中のレフリングについては 22ページ I – ⑤ ⑥ ⑦ 参照——

延長の際は、当該チームのスコアのみを表示する。

④ 得点が5点に達した時点でホイッスルを吹き、試合終了のジェスチャーを行う。

- 得点及び順位を確認する。
- 全選手に握手を促す。

⑤ ボールを中央に置き、3チームのプレイヤーを集合させる。

- 延長戦を行っているのは2チームでも、試合終了時には3チーム全てを集合させる。

⑥ スコアシートにサインする。

- 得点、ゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点を確認し、サインする。スコアシートへサインするまでの間、プレイヤー等を目視で確認する。(場合によってはゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点は本部で記入)

# レフリーの手順 2審制 [ヘッドレフリー (HR) とアシスタントレフリー (AR) の役割]

## V 得点制 (11点) 試合の場合

### ヘッドレフリー (HR)

① いずれかのチームが9点になったらホイッスルをやや長く3回吹き、最も低い得点のチームをコートから退場させる。同時に30秒+10秒のタイムアウトをとる。

③ ヒットチームを決定する。

- 2チームのうち得点の低いチームがヒットチームとなる。両チームとも9点の場合はサイコロでヒットチームを決定する。

⑤ いずれかのチームが11点になったら、ホイッスルを長く吹き、試合終了のジェスチャーを行う。

- 得点及び順位を確認する。
- 全選手に握手を促す。

当該チームのスコアのみ表示する。

⑦ スコアシートにサインする。

- 得点、ゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点を確認し、サインする。スコアシートへサインするまでの間、プレーヤー等を目視で確認する(場合によってはゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点は本部で記入)。

### アシスタントレフリー (AR)

② ボールを中央に戻す。

④ 30秒経過したら、ヒットチームをコート中央に戻し、10秒後にヒットインの合図を行い試合を再開する。

※ヒットインチームはタイムアウトの終了を告げるホイッスル(タイムアウト開始より30秒後)が鳴ったら、10秒以内に床のボールを拾い上げなければタイムオーバーの反則となる。1回目は口頭注意のみ。

⑥ ボールを中央に置き、3チームのプレーヤーを集合させる。

**<得点制>** ・この試合形式では各ピリオドの時間には制限がなく、「ターゲット・スコア」と呼ばれる決められた点数にいち早く達成するのが目的である。  
・この試合形式の場合、各ピリオド終了時には2チームしかコートにいない。「クリティカル・スコア(規定の得点)」に達したチームが出た時点で、最も低い点数のチームがコートから出なければならない。残り2チームはそれまでの得点を保持したままでそのピリオドを戦う。なお、「クリティカル・スコア」とは「ターゲット・スコア」より2点低い得点のことである。(表参照)

		公式ルールでのスコア		
ターゲット・スコア	9	11	13	15
クリティカル・スコア	7	9	11	13

- ・いずれの「ターゲット・スコア」、「クリティカル・スコア」を使用した時でも、「クリティカル・スコア」に達したチームが出た時点で残り2チームが同点だった場合、直前にミスや反則を犯し、相手チームの得点を「クリティカル・スコア」にしてしまったチームがコートから出なければならない。
- ・なお、「クリティカル・スコア」の1点前になるときのみ、不当な攻撃の反則は適用されない。

## VI 得点制（11点）複数ピリオド先取試合の場合

### ヘッドレフリー (HR)

① いずれかのチームが11点になったらホイッスルを長く吹き、ピリオド終了のジェスチャーを行う。

② スコアシートに結果を記入する。

④ ピリオド間でHRとARは情報交換を行う。情報交換はプレーヤーの状況を把握するため、プレーヤー等が見える位置で行う。

### アシスタントレフリー (AR)

③ プレーヤーをベンチに戻す。

※ 次のピリオドは前のピリオドの最下位チームから始める。

各チームのスコアは0にもどす。

⑤ 決められた休憩時間が過ぎたら選手をコートに入れる。

● 時間になったら、腕を3回前にまわしながら長いホイッスルを吹き、選手をコートに入れる。

● ヒット権を得たチーム（前のピリオドで最下位のチーム）のベンチを指し、そのチームのカラーをコールする。

※ 各ピリオド間の休憩は2分（公式ルール）。  
大会によっては主催者が別に定める場合がある。

※ ボールはコートに置いたままにしない。

● ヒット権を得たチームのアームバンドを指し示す。

● ヒットチームに直ちにセットを促す。

● 試合の勝者になるためには決められたピリオドを先取しなければならない。

1つのチームが決められたピリオドを先取した場合、2位はより多くのピリオドをとっているチームである。2チームが同じピリオド数を獲得している場合、2位を決めるために5点先取の延長戦を行う。ただし、スポーツマンシップポイント（警告の有無、数）により順位が決定する場合がある。

# レフリーの手順 2審制 [ヘッドレフリー (HR) とアシスタントレフリー (AR) の役割]

## Ⅶ レフリーの役割

### ヘッドレフリー (HR)

#### ☆ゲーム全体を担当

- コート全体を見る。
- 常にボールを中心に、広いエリアが見える位置に素早く移動する。
- ARとアイコンタクトをとりながら、ARへポジションを指示する。
- 選手とボールの両方より速く動く。
- スコアキーパーと向き合う方が望ましい。

### アシスタントレフリー (AR)

#### ☆主にボールを担当

- 狭いエリアで素早く移動する。
- 常にボールに近いところで判定できるように素早く移動する。
- ボールより素早く動く。
- HRの位置を常に確認する。  
(特にボールが飛んでいる間)
- HRが判定しにくい死角になる位置でのジャッジ等については、ARがHRにジェスチャーで知らせる。(アウトサイド、クローズディフェンス等におけるワンタッチ等)
- コールの復唱をする。

### <HR と AR の役割分担>

項 目		H R	A R	備 考
試合開始		○	×	
ピリオド終了		○	×	
試合終了		○	×	
選手交代		○	×	
ダウンワードヒット		○	×	
レシーブミス		○(優先)	○	※1
アウトサイド		○(優先)	○	※1
コンタクトミス		○(優先)	○	※1
コールミス	通常のコールミス	○	○(優先)	※1
	不当な攻撃	○(優先)	○	※1
タイムオーバー		×	○	
ショートヒット		×	○	
イリーガル トラベリング	セットの移動	×	○	
	ボールの移動時の接触および 3人目がボールに触れてからの 意図的なパスや移動	○(優先)	○	※1
ヒットインのホイッスル		×	○	
トゥワイス		○	○	※2
トゥーメニー		○	○	※2
トラッピング		○	○	※2
メジャー・マイナー警告		○	○	※2
オブストラクション (故意の妨害)		○	○	※2
タイムアウト		○	○	※2
イリーガルディフェンス		○	○	※2
イリーガルオフENS		○	○	※2
リプレー		○(優先)	○	※1

※1  
優先権を持つレフリーが適切な位置にいない場合、他のレフリーもコール可

※2  
最初に見たレフリーがコール

## Ⅷ 反則が起こった場合

### ヘッドレフリー (HR)

### アシスタントレフリー (AR)

#### 〈HRが反則を発見した場合〉

① 速やかにホイッスルを吹き、素早くスコアキーパーの見える位置に移動する。

③ きちんと静止した状態で大きな声とダイナミックなジェスチャーでスコアキーパーに反則名を告げる。

●観客、AR、選手にはっきりと聞こえる声でジャッジを行う。

④ 反則チームのアームバンドをスコアキーパーに指し示す。

⑤ スコアキーパーに合図して得点シートを下ろさせる(得点が確実に入っていることを確認する)

●スコアキーパーは合図があるまで得点シートをあげた状態を保つ。  
●速やかに次のヒットインの位置に移動する。

⑥ ARの位置を確認し、場合によっては、ARの立ち位置を補正する。

⑦ 位置を確認し、合図(ARにヒットインの権限を与える)を行う。

② ボールは反則のあった位置に速やかに置く。

●HRのジャッジを声で確認し、反則チームを確認する。  
●場合によっては、プレーヤーに反則等を説明する。  
●プレーヤーが反則のあった場所からボールを移動しても、反則のあった場所を指したままHRが所定の位置に戻るのを待つ。

●ヒットの瞬間まで反則のあった場所を指し、バッターの位置によっては、立ち位置を変える。

⑧ HRの合図を確認し、うなずいてHRに知らせ、ヒットインの合図を行い、試合を再開する。

## ヘッドレフリー(HR)

## アシスタントレフリー(AR)

### 〈ARが反則を発見した場合〉

③ ARのジャッジを確認し、素早くスコアキーパーの見える位置に移動する。

- ARのジャッジを受けて、あらためてホイッスルを吹くことはしない。
- ARが主に担当する反則については、ARのジャッジを尊重する。

④ きちんと静止した状態で大きな声とダイナミックなジェスチャーでスコアキーパーに反則名を告げる。

- 観客、AR、選手にはっきりと聞こえるような声でジャッジを行う。

⑤ 反則チームのアームバンドを指し示した状態でスコアキーパーが得点シートを上げるまで待つ。

⑥ スコアキーパーに合図して、得点シートを下ろさせる(得点が入っていることを確認する)

- スコアキーパーは合図があるまで得点シートをあげた状態を保つ。
- 速やかに次のヒットインの位置に移動する。

⑦ ARの位置を確認し、場合によっては、ARの立ち位置を補正する。

⑧ 位置を確認し、合図(ARにヒットインの権限を与える)を行う。

① 速やかにホイッスルを吹き、素早くHRの見える位置に移動する。

② ジェスチャーで反則をHRに告げる。

- ARが反則を発見した場合、HRに反則のジェスチャーと反則チームをアームバンドで示すが、反則の対象が1チームのみであきらかな場合は、反則チームは示さない。
- イリーガルディフェンスの時は反則チームのアームバンドを指し示す。

※AR担当以外の反則があった時は、HRの判定に従う。その場合、素早くボールを取りに行き、反則のあった位置にボールを置き、HRの合図を待つ。

※HRからの合図を待つ間、ボールの場所を指し示す。

⑨ HRの合図を確認し、うなずいてHRに知らせ、ヒットインの合図を行い、試合を開始する。

## Ⅸ タイムアウトを要求された場合

### ヘッドレフリー (HR)

### アシスタントレフリー (AR)

- タイムアウトは、プレーが中断しているとき、チームのヘッドコーチまたはキャプテンから申請できる。(どのチームから申請してもよい)
- 1試合につき各チーム3回とれる。(公式ルール完全適用時)

①ホイッスルを長く吹き、タイムキーパーに向かって大きな声とジェスチャーでタイムアウトの始まりを告げる。

③スコアシートに申請のあったチームを記入する。

- 選手はコート外に出てベンチに座ってもよい。(コート内にいてもOK)

⑥ARのホイッスルの10秒後、位置を確認し、合図(ARにヒットインの権限を与える)を行う。

②時間を計る(腕時計)。

④タイムアウト直前に反則があった位置にボールを置く。

⑤30秒後、ホイッスルを吹き3チームのプレーヤーをコートに呼び戻す。

⑦HRの合図を確認し、うなずいてHRに知らせ、ヒットインの合図を行い、ゲームを再開する。

- タイムアウト開始から40秒後、ヒットチームのプレーヤーがボールを保持していなかった場合、ゲームを遅らせたとみなし、そのチームに口頭で注意する。

- 同じチームがその試合で遅延行為をした場合、2回目はタイムオーバーの反則とする。

## X 口頭注意、警告を行う場合

ヘッドレフリー(HR)

アシスタントレフリー(AR)

口頭注意や警告を行う条件は以下の3点が基準。

- ①自分の不満を皆に聞こえるような大きな声で言ったかどうか。
- ②自分の不満に関して、個人攻撃に値する単語を言ったかどうか。
- ③下品または無礼な単語を言ったかどうか。

上記条件が 1つの場合・・・口頭注意  
2つの場合・・・マイナー警告  
3つの場合・・・メジャー警告

※即、メジャー警告が適用される場合とは

- ①つばを吐いたり物を投げる、また、殴る、蹴るなどの行為があった場合。
- ②再三の注意にもかかわらず、レフリーの指示に従わなかった場合。
- ③ゲーム終了後、レフリーがサインするまでの間の警告。

### 〈口頭注意の場合〉

①ホイッスルを吹き、当該プレーヤーとそのチームのキャプテンを呼ぶ。

②口頭注意の内容と、今後の対応について注意を与える。

- 2回目の口頭注意であっても、種類の違う口頭注意なら警告にはならない。  
警告になるのは、同じ種類の2回目以降の口頭注意の時である。
- レフリーからの口頭注意は、スコアボードの得点やスポーツマンシップポイントに影響しない。

以下通常の試合と同様



## 〈 警告 の 場 合 〉

① 速やかにホイッスルを吹き、素早くスコアキーパーの見える位置に移動する。

② 警告を告げ、ジェスチャーを行う。

③ タイムアウトを取る。

- 警告対象がプレーヤーの場合は、当該プレーヤーを呼びよせ、カードを見せる。
- 警告対象がチームの場合は、当該チームのベンチの前に行き、カードをアームバンドの上にかざす。

④ スコアシートの警告欄を確認(記入)し、スコアキーパーに得点を入れるように指示を出す。

- メジャー警告を告げたプレーヤーに、レッドカードを見せ、退場させる。マイナー警告を2回告げたプレーヤーには、2回目でレッドカードを見せ、退場させる。

- メジャー警告とマイナー警告は、ともにスコアボード上では1点加算。
- スポーツマンシップポイントに関して1回のメジャー警告はスポーツマンシップポイントが減点される2回のマイナー警告に相当する。
- スポーツマンシップポイントが0になったチームが更にスポーツマンシップポイントが減点される警告を受けた場合、そのチームは参加資格を失い、試合は残り2チームで行われる。

- ARが警告をとった場合は、ARが反則をとった場合と同じようにHRに伝える。(口頭でのHRへの説明も必要)



以下 通常の試合と同様

# レフリーの手順 1審制 [レフリーの役割]

## I ゲームの流れ

① 選手をベンチ前に整列させ、試合チーム、ベンチ入りメンバーの確認、服装、装飾品等のチェックを行う。  
コート内の安全、ラインの確認。スコアキーパーと得点の入れ方を確認。

② キャプテンを中央に呼び諸注意を行う。

③ 試合開始の所定の位置につく。

※レフリーは時間確認が必要なため腕時計をつける(ストップウォッチ機能のついたもの)。

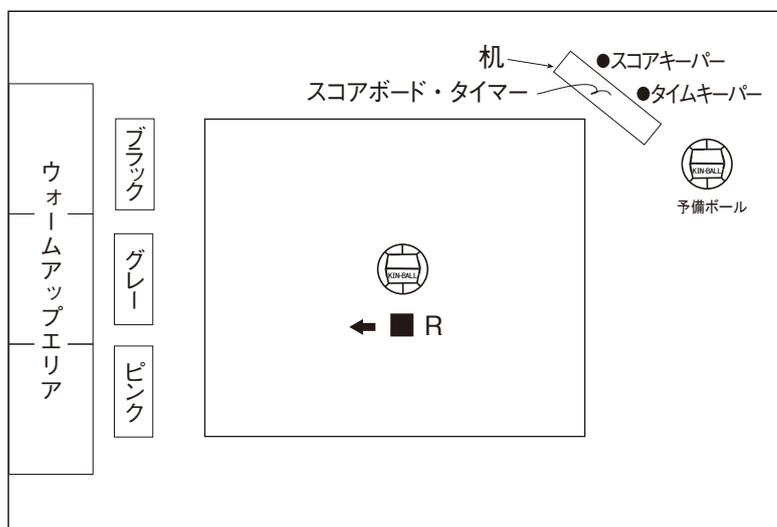
※警告提示のためにレッドカード、イエローカードを携帯する。

- 各チームのキャプテンと握手を行う。
- 試合の進め方(レフリーが見えないものについてはジャッジをしない、セルフジャッジの禁止等)について、キャプテンに伝える。
- 質問等があれば受け付ける。

### <日本での会場図例>

※ベンチの順番は、スコアボードの順番。  
日本においては、現在、順番の違う2種類のスコアボードがある。

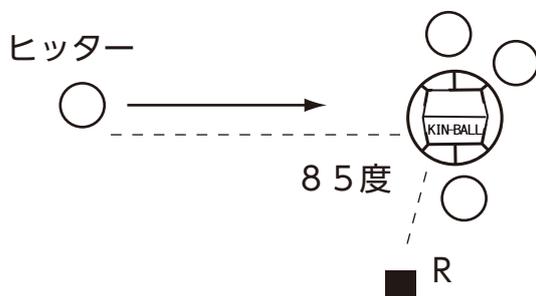
※ピンクのかわりにブルーを使うこともある。



④ 選手をコートに入れる。

- 腕を3回前にまわしながら長くホイッスルを吹き、選手をコートに入れる。
- ピンク(またはブルー)チームのベンチを指し、そのチームのカラーをコールする。
- ヒットチームに直ちにセットを促す。

⑤ ヒッターに対してのレフリーの位置取りを行う。



ボールから2m程度（足を大きく一歩踏み出した時、セットを行っている人に触ることのできる位置）  
常に広い方の自由に動けるスペース。

⑥ ヒットインの合図を行い、ゲームを開始する。

★時間制 試合の場合

タイムキーパーは時計をスタートさせる。

- スコアキーパー、タイムキーパーを確認し、ヒットインのホイッスルを吹く（短く2回）。

◆ 反則が起こった場合

⇒ 40 ページ V に進む

◆ タイムアウトを要求された場合

⇒ 41 ページ VI に進む

◆ 口頭注意、警告を行う場合

⇒ 42 ページ VII に進む

★時間制 試合の場合

タイムキーパーは試合時間に合わせて、試合終了を大きな音で知らせる。

※時間制試合の場合、タイムキーパーの試合終了の合図があった瞬間に反則が行われても、その反則は無効となる。

⑦ ホイッスルを長く吹き、試合終了のジェスチャー合図を行う。

⑧ ボールを中央に戻し、プレーヤーを集合させる。

⑨ スコアシートにサインする。

- 得点を確認する。
- 全選手に握手を促す。
- 得点、ゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点を確認し、サインする。スコアシートへサインするまでの間、プレーヤー等を目視で確認する。（場合によってはゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点は本部で記入）

## II 複数ピリオドで試合を行う場合

(1) 各ピリオドの得点を加算していき、最終合計得点で勝敗を競う場合

(2) ピリオド先取制で、各ピリオドの得点をリセットする場合

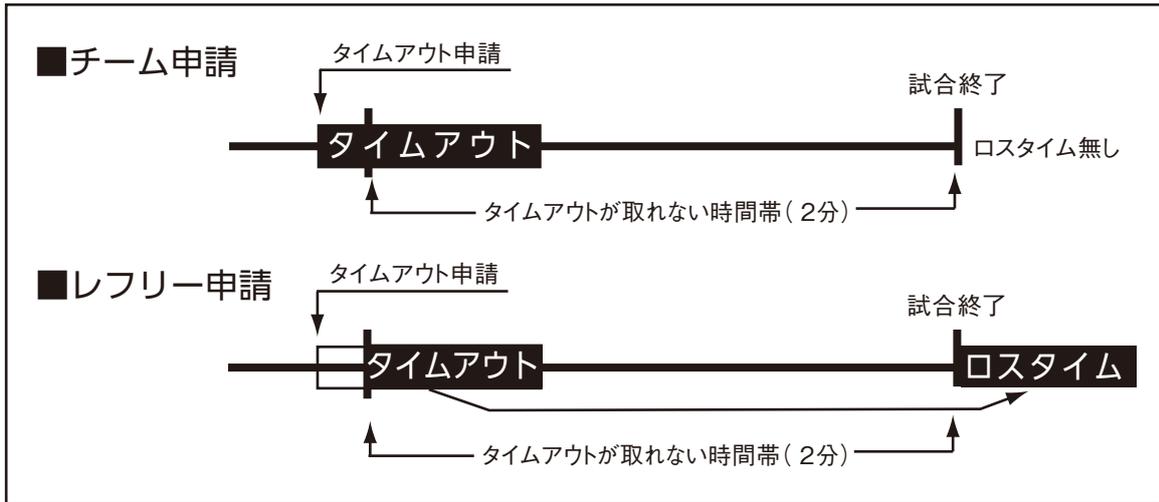
- ① ホイッスルを長く吹き、ピリオド終了のジェスチャーを行う。
  - ② ピリオドポイントを確認し、スコアシートに記入する。
  - ③ プレーヤーをベンチに戻すとともに、次のピリオドのヒットチームを確認する。
  - ④ 決められた休憩時間が過ぎたら選手をコートに入れる。
- ピリオドでの単独トップチームのみに1点が与えられる。ただし最終ピリオドでは適用されない。
  - 得点の最も低いチームが次のピリオドの最初のヒットチームとなる。
  - 得点と同じ場合は、当該チームのキャプテンを集め、ジャンケンもしくはサイコロでヒットチームを決定する。
  - 時間になったら、腕を3回前にまわしながら長いホイッスルを吹き、選手をコートに入れる。
  - ヒット権を得たチームのベンチを指す。
- ※各ピリオド間の休憩は2分(公式ルール)。  
大会によっては主催者が別に定める。  
※ボールはコートに置いたままにしない。

————— 以下 37 ページ I - ⑤ に 続 く —————

## III 試合時間が持ち越される場合 ※複数コートでの同時進行でタイマーを止めることができない時

- タイムアウト等により、ロスタイムが生じた場合は、その時点でプレーヤーにロスタイムの時間を伝える。
- ① 試合終了に合わせて、ホイッスルを吹き、一旦試合を止める。
  - ② ヒットチームを決定する。
  - ③ タイムキーパーにロスタイムの時間を伝え、タイマーをセットする。
  - ④ ボールを所定の位置に置き、直ちにヒットチームにセットを促す。
- コールされたチームがボール保持する前に終了した場合は、攻撃チームがヒットチームとなる。ヒットインは直前にヒットした位置から始める。
  - コールされたチームがボールを保持した状態で終了した場合は、そのチームがヒットチームとなる。ヒットインはボールを保持した状態で終了した地点から始める。

————— 以下 37 ページ I - ⑤ に 続 く —————



※公式ルールでは、残り2分を切った場合、タイムアウトはとれない。  
大会によっては主催者が別に時間を定める場合もある。

#### IV 延長戦が行われる場合

- ① ホイッスルを吹き、試合終了のジェスチャー行う。
- ② ボールを中央に置き、延長戦当該チームのキャプテンを集合させる。
- ③ 延長戦のヒット権を決めるトスを行う。

- 得点及び勝ち点を確認する。
- 勝ち点が同点となった当該チームで5点先取の延長をおこなう旨をプレイヤーに伝える。
- ※3チームの延長戦で、2チームが同時に5点に達した場合、その2チームで5点先取の再延長を行う。  
(再延長戦は得点を0点に戻して再度始める)
- ジャンケンもしくはサイコロで最初のヒット権を決める。

———— ゲーム中のレフリングについては 37ページ I – ⑤ ⑥ 参照 ————

- ④ 得点が5点に達した時点でホイッスルを吹き、試合終了のジェスチャーを行う。
- ⑤ ボールを中央に置き、3チームのプレイヤーを集合させる。
- ⑥ スコアシートにサインする。

- 延長戦を行っているのは2チームでも、試合終了時には3チーム全てを集合させる。
- 得点及び順位を確認する。
- 全選手に握手を促す。
- 得点、ゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点を確認し、サインする。  
スコアシートへサインするまでの間、プレイヤー等を目視で確認する。  
(場合によってはゲームポイント、スポーツマンシップポイント、勝ち点は本部で記入)

### V 反則が起こった場合

- ① 速やかにホイッスルを吹き、素早くスコアキーパーの見える位置に移動する。
  - ② きちんと静止した状態で大きな声とダイナミックなジェスチャーでスコアキーパーに反則名を告げ、反則チームのアームバンドを指し示す。
  - ③ ボールを反則のあった位置に速やかに置く。
  - ④ スコアキーパーに合図して得点シートを下ろさせる(得点が確実に入っていることを確認する)
  - ⑤ 速やかにセットを促し、ヒッターに対してのレフリーの位置取りを行う。
- 観客、選手にはっきりと聞こえる声でジャッジを行う。
  - 反則チームのアームバンドを指し示した状態で、スコアキーパーが得点シートを上げるのを確認したら速やかにボールを取りに行く。
  - スコアキーパーは、レフリーの合図があるまで得点シートを上げた状態で待つ。

————— 以下 37 ページ I - ⑤ に 続 く —————



## VI タイムアウトを要求された場合

- タイムアウトは、プレーが中断しているとき、チームのヘッドコーチまたはキャプテンから申請できる。(どのチームから申請してもよい)
- 1試合につき各チーム3回とれる。(公式ルール完全適用時)

- ① ホイッスルを長く吹き、スコアキーパーに向かって大きな声とジェスチャーでタイムアウトの最初を告げる。
- ② 時間を計る(腕時計)。
- ③ スコアシートに申請のあったチームを記入する。
- ④ タイムアウト直前に反則があった位置にボールを置く。
- ⑤ 30秒後、ホイッスルを吹き3チームのプレーヤーをコートに呼び戻す。
- ⑥ ホイッスルの10秒後、ゲームを再開する。

- 選手はコート外に出てベンチに座ってもよい。(コート内にいてもOK)

- タイムアウト開始から40秒後、ヒットチームのプレーヤーがボールを保持していなかった場合は、ゲームを遅らせたのみなし、そのチームに口頭で注意する。

- 同じチームがその試合で遅延行為をした場合、2回目はタイムオーバーの反則とする。

## VII 口頭注意、警告を行う場合

口頭注意、警告を行う条件は以下の3点が基準。

- ①自分の不満を皆に聞こえるような大きな声で言ったかどうか。
- ②自分の不満に関して、個人攻撃に値する単語を言ったかどうか。
- ③下品または無礼な単語を言ったかどうか。

上記条件が  
1つの場合・・・口頭注意  
2つの場合・・・マイナー警告  
3つの場合・・・メジャー警告

※即、メジャー警告が適用される場合とは、

- ①つばを吐く、物を投げる、殴る、蹴るなど暴力があった場合。
- ②再三の注意にもかかわらず、レフリーの指示に従わなかった場合。
- ③ゲーム終了後、レフリーがサインするまでの間の警告。

### 〈口頭注意の場合〉

- ①ホイッスルを吹き、当該プレイヤーとそのチームのキャプテンを呼ぶ。
- ②口頭注意の内容と、今後の対応について注意を与える。

- 2回目の口頭注意であっても、種類の違う口頭注意なら警告にはならない。警告になるのは、同じ種類の2回目以降の口頭注意の時である。

以下 通常の試合と同様

### 〈警告の場合〉

- ①速やかにホイッスルを吹き、素早くスコアキーパーの見える位置に移動する。
- ②警告を告げ、ジェスチャーを行う。
- ③タイムアウトを取る。
- ④スコアシートの警告欄を確認(記入)し、スコアキーパーに得点を入れるように指示を出す。

- 警告対象がプレイヤーの場合は、当該プレイヤーを呼びよせ、カードを見せる。
- 警告対象がチームの場合は、当該チームのベンチの前に行き、カードをアームバンドの上にかざす。
- メジャー警告を告げたプレイヤーに、レッドカードを見せ、退場させる。マイナー警告を2回告げたプレイヤーには、2回目でレッドカードを見せ、退場させる。
- メジャー警告とマイナー警告は、ともにスコアボード上では1点加算。
- メジャー警告はマイナー警告2回分に相当し、マイナー警告チーム4回分でチーム退場。
- スポーツマンシップポイント(勝ち点の種類の一つ。下記参照)の扱いもメジャー警告はマイナー警告2回分に相当。

以下 通常の試合と同様

# 公式ジェスチャー(レフリー)

これらのジェスチャーは国際キンボールスポーツ連盟が認める唯一の公式ジェスチャーである。尚、2015年度版ルールブックより英語表記を併記する。

## a) 試合やピリオドの開始

Start of game or period

ヘッドレフリーは腕を肩の高さで後ろから前へ3回まわし、ヒットチームのベンチを指さす。



## b) ピリオドの終了

End of period

ヘッドレフリーはタイムキーパーの方を向き、頭の上で片方の手首をつかむ。



## c) 試合の終了

End of game

ヘッドレフリーはタイムキーパーの方を向き、頭の上で3回手を鳴らす。



## d) タイムアウト

Timeout

ヘッドレフリーはスコアキーパーの方を向き、胸の高さで一方の手の指をもう一方の手の中央に置き、タイムアウトを要求しているチームのアームバンドを指さす。



## e) コールミス

Designation fault

レフリーは片手を前に、もう一方の手を耳に当て、前に伸ばした腕の手の平を素早く開いたり、閉じたりする。



## f) ヒットイン

Hit-in

アシスタントレフリーは手でヒットイン・ポイントを指さし、2回短くホイッスルを鳴らす。



## g) リプレー

Replay

レフリーは、腰の高さで両腕を交差させ、戻す動作を2回繰り返す。



## h) アウトサイド (アウトボール)

Out of bounds

レフリーは両肘を曲げ、手のひらを後ろ向きにし、肩の後ろに運ぶ。



以上の4つのジェスチャーを行っている時はホイッスルを鳴らし続ける(1~3秒間)。

## 公式ジェスチャー(レフリー)

- i) トゥーメニー  
(コート内に5人以上の  
プレーヤーがいる場合)  
Too many players  
on the court

レフリーは片方の手の5本の  
指を広げたまま前に出す。



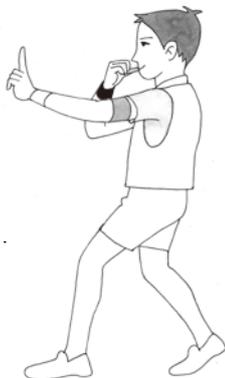
- j) イリーガルディフェンス  
Illegal Defense

レフリーは片手を前に出  
し、3本の指を立てる。



- k) コンタクトミス  
(ヒットの瞬間に4人全員  
がボールに触れていな  
かった場合)  
Missing a contact

レフリー片方の人差し指を  
上に向けたままその腕を前  
に伸ばし、元に戻す。



- l) トゥワイス  
(同じプレーヤーが2回続  
けてヒットした場合)  
Same player hit  
twice

レフリーは手の平を前  
に向け、両腕を前に伸  
ばし引いたりする動作  
を2回行う。



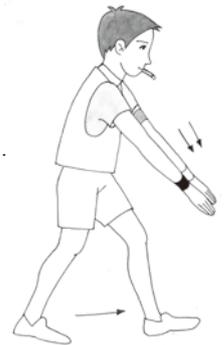
- m) ショートヒット  
(短いヒット)  
Throw too Short

レフリーは両手の平が向か  
い合うように両腕を頭上  
に伸ばす(この時両手は触れ  
ない)。



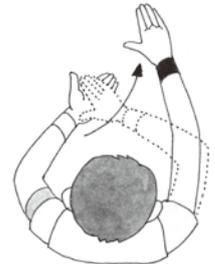
- n) ダウンワードヒット  
(下向きのヒット)  
Downward angle hit

レフリーは片方の足を前に  
踏み出し、力強く両腕で床を  
指さす。



- o) レシーブミス  
(ボールの落下)  
Dropped ball

レフリーは片方の手の平を  
もう片方の手の平にこすり  
合わせる。



- p) タイムオーバー  
(時間に関する反則)  
Time fault

レフリーは手首の時計を指  
さす。



q) アンスポーツマンシップ  
(反スポーツマン的行動)

Unsportsmanlike conduct

レフリーは床と垂直になるよう一方の腕を胸の前で曲げ、拳をつくる。もう一方の手を肘の前にもっていく。この反則はマイナー警告になる。



r) インジャー  
(故意に誰かを傷つける言動)

Intent to hurt

レフリーは拳を肩に打ちつける。この反則はメジャー警告になる。



s) イリーガルオフense  
Illegal Offence

レフリーは拳をつくり、両腕を胸の前で交差させる。



t) トラッピング  
Trapping the ball

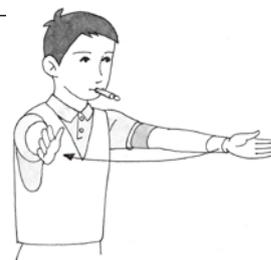
レフリーは両腕で胸の前で円を作り、指を組む。



u) イリーガルトラベリング  
(ボールの不正な移動)

Illegal ball displacement

レフリーは両腕を胸の前で床に平行に伸ばす。手のひらを近づけ、一方の手は固定し、もう一方の手を床と平行に移動させる。



v) サブスティテューション  
(プレイヤーの交代)

Players' substitution

ホイッスルは鳴らさない。レフリーは両手を顔の前で手の平を向かい合わせ前後に動かす。



★交代は反則があってプレーが中断した時にはレフリーに交代の意志を伝えなくても、いつでも何度でも行える。そのため、通常はv)のジェスチャーは行わない。但し、小学生の試合などで1ピリオド中3チームが同時にプレイヤーを交代することを予め決めておくような場合、このジェスチャーを行い、全員に交代の時を知らせる。

★オブストラクション プレーヤーズ(プレイヤー同士の故意の妨害)とオブストラクション ボールアンドプレイヤー(ボールとプレイヤー化の故意の妨害)のジェスチャーは q)アンスポーツマンシップ(反スポーツマン的行動)のジェスチャーと同じ。

## 公式ジェスチャー(ラインジャッジ)

### w) ボールがコート外に落ちた

Ball touched outside element

-----  
ボールがコート外に落ちたり、予め設置されている障害物に当たりボールの軌道が変わったら、フラッグを上げる。



### x) ボールがコート内に落ちた

Ball touches the inside ground

-----  
ボールがコート内やライン上に落ちたら、フラッグでコートの中央を指す。



### y) タイムアウト

Requested timeout

-----  
ヘッドコーチやキャプテンがタイムアウトを要求しているのを見たら、頭上でフラッグを水平に構えるジェスチャーを行う。



# 技術指導

マニュアル

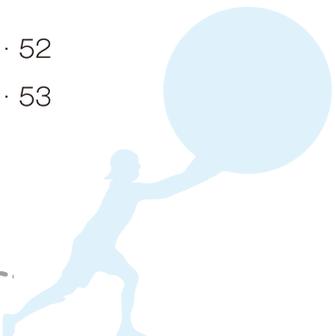
Manual for  
technical guidance



## 第1章 ボールコントロールを身に付けよう

- 
- 1 ボールコントロールについて .....50
  - 2 ボールを持ってみよう
    - 2-1 ひとり編 .....50
    - 2-2 ふたり編 ..... 51
    - 2-3 練習方法 .....51
  - 3 ボールを投げてみよう
    - 3-1 頭にのせて安定させた状態から投げる... 52
    - 3-2 手のみを使って投げる ..... 52
  - 4 ボールを蹴ってみよう
    - 4-1 ボールを当てる位置 ..... 52
    - 4-2 練習方法 ..... 53

## 第2章 パス

- 
- 1 パスについて
    - 1-1 手を使用したパスの基本動作 .....54
    - 1-2 手を使用したボールコントロールのスキルアップ .....54
    - 1-3 足を使用したパスの基本動作 .....55
  - 2 パスの練習方法
    - 2-1 手を使用したパスの練習方法 ..... 55
    - 2-2 足を使用したパスの練習方法 ..... 56

## 第3章 セット

- 
- 1 セットについて
    - 1-1 2人セットの基本動作.....57
    - 1-2 2人セットの応用編 .....58
    - 1-3 3人目の位置と入り方 .....58
    - 1-4 1人セットの基本動作 .....59
  - 2 セットの練習方法
    - 2-1 2人セットの練習方法 .....59-60
    - 2-2 1人セットの練習方法 ..... 61

## 第4章 ヒット

- 
- 1 両手打ち .....62-63
  - 2 片手打ち ..... 63

## 第5章 チームオフェンス

- 1 オフェンスについて .....64
- 2 オフェンスの種類
  - 2-1 3人目を利用したフェイント .....64
  - 2-2 スイッチ .....64
  - 2-3 2人で挟んで移動 .....65
  - 2-4 1人セット .....65
  - 2-5 1人セットからボール運び .....66
  - 2-6 その他 .....66

## 第6章 個人ディフェンス

- 1 姿勢 .....67
- 2 レシーブ
  - 2-1 概要 .....67
  - 2-2 レシーブの基本 .....67
  - 2-3 手を使ったレシーブ .....67
  - 2-4 足を使ったレシーブ .....68
- 3 スライディング
  - 3-1 概要 .....69
  - 3-2 基本姿勢 .....69
  - 3-3 ボールを使わない練習 .....69・70
  - 3-4 ボールを使った練習 .....70・71
- 4 ライン際でのディフェンス
  - 4-1 ボールの見極め .....71
  - 4-2 レシーブ .....71

## 第7章 チームディフェンス

- 1 チームディフェンスについて .....72
- 2 ディフェンスの種類
  - 2-1 一般的なディフェンス .....72
  - 2-2 ライン際でのディフェンス .....72
  - 2-3 コートの角からのディフェンス .....73
  - 2-4 コートの角から少し距離がある場合のディフェンス .....73
- 3 練習方法
  - 3-1 一般的なディフェンス .....73
  - 3-2 ライン際でのディフェンス .....74
  - 3-3 コートの角からのディフェンス .....75
- 4 クローズドディフェンス(おまけ)
  - 4-1 クローズドディフェンスの姿勢 .....76

# 第1章 ボールコントロールを身に付けよう

## 1 ボールコントロールについて

キンボールスポーツでは、まず初めにボールをコントロールする技術を身に付ける必要があります。手を使ってボールを保持する基本動作から、ボールを運ぶ、投げる、蹴る方法まで本章では、キンボールスポーツを行う上で基本となる動作について説明します。

## 2 ボールを持ってみよう

### 2-1 ひとり編

#### ① 頭と手の3点で持つ方法

腕はまっすぐ前へ伸ばし、肩幅より少し開きます。そして肩の高さより少しだけ上にあげます。頭と両手3点でボールを支えます。



▶ ボールの手前を持つと前に落ちてしまう



▶ ボールの奥を持つと後ろに落ちてしまう



#### ② 手だけで持つ方法

右手と左手の結んだ線がボールの一番下にくる部分と重なるように保持します。



#### ③ ホールドして運ぶ方法



## 2-2 ふたり編

### 挟んで持つ

チームメイト同士に大きな身長差がない限り、2人で挟んだときにボールが顔の高さになる程度で保持します。挟んだ時、ボールとの距離は軽く肘が曲がる程度にし、ボールを軽くたたかれてもぶれない程度で力で挟むと安定します。

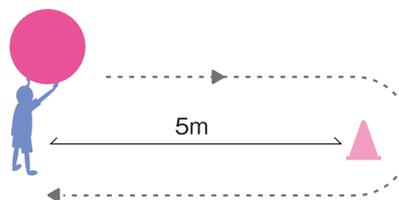


## 2-3 練習方法

### 1 ひとり編

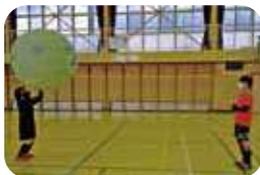
1 レベル ★☆☆

ボール保持の姿勢を作り、指導者にボールを乗せてもらいます。安定したらボールを持って歩いて5メートル先のコーンまで行き、Uターンして戻ってきます。



2 レベル ★★☆☆

指導者にボールを投げてもらいボールを3点でキャッチします。



### POINT

ノーバウンドでのキャッチが難しい場合はボールをワンバウンドさせてキャッチしても構いません。

### 2 ふたり編

1 レベル ★☆☆

指導者は2人の間にボールを投げ、2人でボールを挟むようにキャッチします。



### POINT

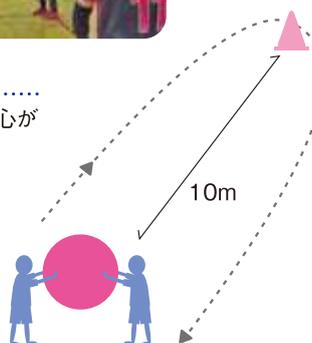
ボールがぶれることなく止められるように意識します。挟んだ時ボールの中心が相手と向かい合ったときの顔の正面にくるように挟みます。

2 レベル ★★☆☆

ボールを挟んだ状態で10メートル先のコーンをUターンして戻ってきます。

### POINT

2人のスピードと距離感を合わせて行きます。移動中ボールの高さが変わらないように注意します。



### 3 ボールを投げてみよう

#### 3-1 頭にのせて安定させた状態から投げる

頭と両手の3点でボールを持ち(ボールを持ってみようひと編2-1参照)頭にボールをのせたまま両手でボールを押し出すようにして投げます。



#### 3-2 手のみを使って投げる

両手でボールを持ち(ボールを持ってみようひと編2-1-2参照)ます。ボールを支えている手をバンザイするような動作にかえてボールを投げます。頭にのせてパスする方法に比べ、ボールコントロールが難しくなります。



### 4 ボールを蹴ってみよう

キンボールスポーツでは攻撃側はボールをコート内に落とすためにヒットを行います。そのため、守備側はときに低いボールをレシーブしなければいけません。低いボールを手で拾うには難しく、そのような場面では足でボールを蹴り上げることが有効です。ここではボールを蹴る際のポイントを解説します。

ここでの【低いボールの目安】は「ボールをレシーブする際に飛んできたボールの中心が目線の高さより低いもの」とします。

#### 4-1 ボールを当てる位置

ボールを当てるポイントは膝下から足首くらいまでを目安にします。すねで蹴るイメージで行います。



#### POINT

上半身は軽く起こして蹴るとボールが上に上がりやすく、そのあとの味方のカバーがやりやすくなります。

**注意** ⚠️ キンボールスポーツのボールは重量が約1キロあり、他球技に比べボールが重いという特徴があります。サッカーのようにボールを蹴ってしまうと足首や足の指を痛める危険性があるので蹴るときに当たるポイントは必ず指導しましょう。

小学生の場合、筋力不足や身体が未発達な場合も多いことから、正しいフォームでボールを蹴ることができても、ボールの重さに負けてしまい、うまくボールを蹴り上げられない場合があります。このような場合はボールをうまく蹴り上げられないだけでなくケガ予防の観点からまだまだボールを蹴る行為は行わない方が望ましいです。

前述の様な場合は、低いボールに対応する方法として膝で蹴ることで低いボールに対応できます。

## 4-2 練習方法

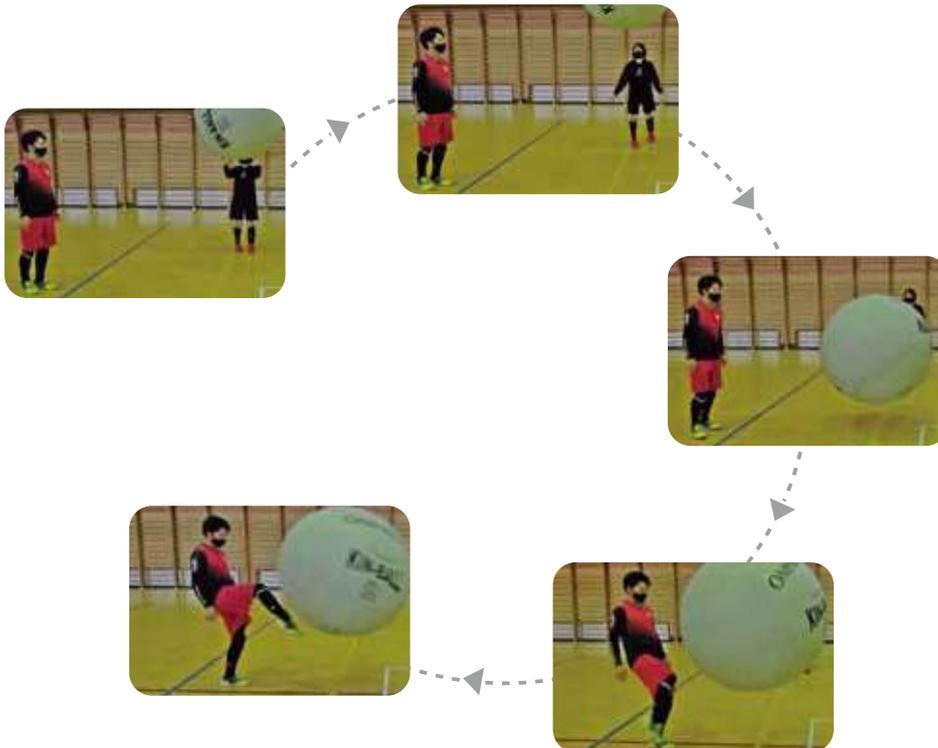
### 1 レベル ★☆☆

ボールを床に置き、指導者はボールが動かないように上部を軽く押さえます。固定されたボールの下部を4-1で説明したとおり、膝下から足首くらいまでを目安にしてボールを蹴ります。



### 2 レベル ★★☆☆

指導者は軽くボールを投げ、床にバウンドさせます。ワンバウンドしたボールにタイミングを合わせてボールを蹴ります。



### 3 レベル ★★★☆☆

ノーバウンド



### POINT

ボールを当てる足の位置を意識しながら行いましょう。

## 第2章 パス

### 1 パスについて

キンボールスポーツではボールを扱う技術にパスがあります。ディフェンスからオフェンスへの切り替え、移動攻撃の時に使用する技術です。正確にパスを出すことで、次項で説明するセットや移動攻撃の技術向上にも繋がります。

#### 1-1 手を使用したパスの基本動作

##### 【投げ方】

- 両手を肩幅より少し広めに広げ、ボールを頭上で保持します。
- 受け手に向かってボールをパスします。



##### POINT

- ◆写真のようにボールを投げる時には、片足を踏み込むように出すとボールが安定します。
- ◆ボールは受け手の顔付近を目掛けて投げてください。
- ◆ボールの中心より下でボールを押し出すとバックspinがかかり滞空時間の長いパスを投げるができます。
- ◆ボールを離す位置が自分の顔より低い場合コントロールがつきにくくなります。低い軌道でボールを投げる場合は、写真のように足を前に踏み込んで投げるとコントロールが良くなります。

#### 1-2 手を使用したボールコントロールのスキルアップ

##### ボールの勢いを吸収するための動作

強いボールの勢いを吸収することで、次の動作にスピーディーに移ることができます。

##### 【ボールの扱い方】

- ボールを受ける前に写真のように両手を少し前に出します。
- 両手を手前に引きながらボールを受けます。



##### POINT

- ◆両手を出す位置は写真を参考にしてください。腕が伸び切ってしまうとボールの勢いを吸収できません。
- ◆ボールを受ける瞬間に、向かってくるボールのスピードと同じスピードで半歩程度下がるイメージを持つと、ボールを吸収しやすいです。

## 1 - 3 足を使用したパスの基本動作

レベル ★★☆☆

試合中ではディフェンス時に足を使用するケースが多くあります。ディフェンス時のファーストタッチでボールコントロールを行い、即座にオフェンスを行うことで、速攻攻撃だけではなく、スピーディーなオフェンスを展開できるようになります。

1章のボールコントロールで記載した、ボールを蹴る動作を使用してパスを行ってください。

- 【蹴り方】**
- ボールを蹴る基本動作は「第1章 4.ボールを蹴ってみよう」を参照してください。
  - パスをしたい相手に向かって足を向けてボールを蹴ってください。

## 2 パスの練習方法

### 2 - 1 手を使用したパスの練習方法

#### ① ボールを遠くに飛ばす練習方法

レベル ★☆☆☆

**【練習方法】** ●2人が向き合った状態でパスを出しあいます。

- 2人の距離を5mから開始して、複数回パスを繰り返したら距離を伸ばしていきます。

※最大10m程度を目安にしてください。(例:5m→7m→10m)



#### POINT

- ◆パスを投げる時は距離に関わらず、受け手の顔付近にボールがくるように意識してください。
- ◆ボールを遠くに飛ばすためには体全体を使用してボールにすべての力が伝わるよう意識してください。
- ◆実際の試合で10mもパスをするケースは稀ですが、長い距離を投げることで、ボールコントロールやパスの基本動作を身につけることができます。また、ボールを投げる力加減も調整しながら行くとパススピードもコントロールできるようになります。

**注意** ⚠ 助走をつけるとボールを遠くに飛ばすことができますが、バランスが崩れて怪我の恐れがありますので、初めのうちは助走なしで練習するようにしてください。

#### ② ボールを早く投げる練習方法

レベル ★★☆☆

**【練習方法】** ●2人が向き合った状態でパスを出しあいます。

- ボールを保持する時間を短くしてパスを行います。
- 2人の距離を3mから開始して、複数回パスを繰り返したら距離を伸ばしていきます。

※最大7m程度を目安にしてください。(例:3m→5m→7m)



#### POINT

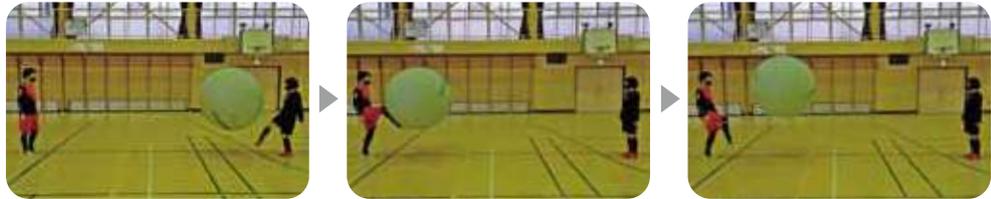
- ◆ボールのスピードよりも、ボールを受けてから投げるまでの動作スピードを早くできるように意識してください。
- ◆早く動作することを目的としていますが、投げるボールをコントロールすることは意識して行ってください。ただ動作を早くするだけでは試合で活用できない技術となってしまいます。パスを行う動作を早くすることでオフェンスへの移行が早くなり、スピーディーな攻撃が展開できるようになります。

## 2-2 足を使用したパスの練習方法

### ① ボールを遠くに飛ばす練習方法 レベル ★☆☆

#### 【練習方法】

- 「2-1-1.ボールを遠くに飛ばす練習方法」を足で行います。
- 2人の距離を3mから開始して、複数回パスを繰り返したら距離を伸ばしていきます。  
※最大7m程度を目安にしてください。(例:3m→5m→7m)



#### POINT

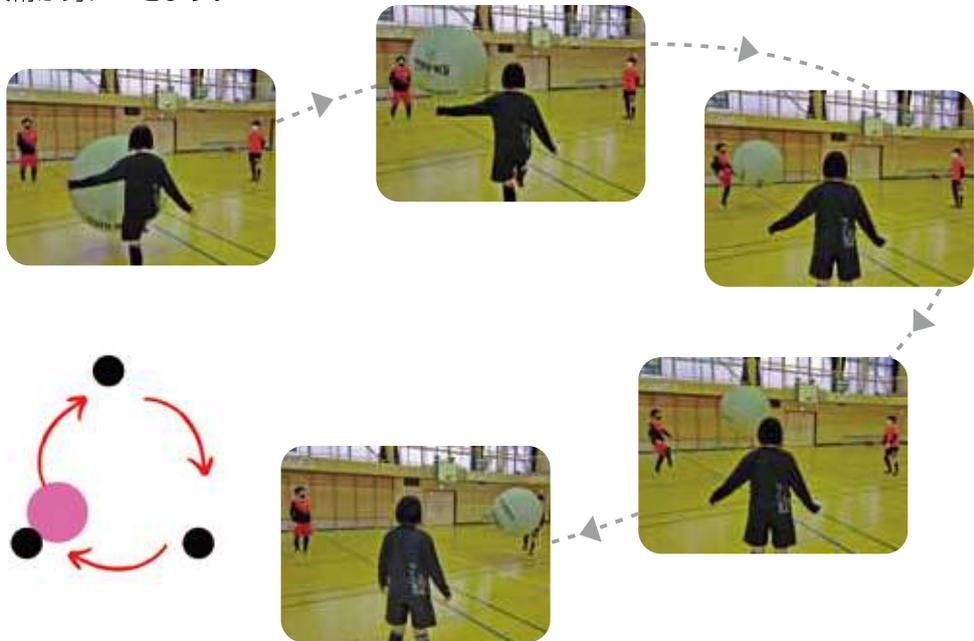
- ◆パスを蹴る際には距離に関わらず、受け手の腰から下足元にボールがくるように意識してください。
- ◆ボールを蹴る力加減も調整しながら行くとボールのスピードもコントロールできるようになります。

### ② ボールをコントロールする練習方法 レベル ★★☆☆

ボールを蹴るコントロールを身につける練習法です。

#### 【練習方法】

- 3人で三角形を作り、時計回り/反時計回りでキックパスを行います。
- 時計回りの時は右足、反時計回りの時は左足を使用することで、両足でキックパスを行う技術が身につきます。



#### POINT

- ◆自分に飛んできたボールをダイレクトでパスせず、一旦足でボールを受けてキックパスを行うとボールコントロール技術も向上します。
- ◆キックパスを行う時にはパスする相手に足を向けて行うよう意識してください。
- ◆試合中は必ずしも自分の利き足にボールが飛んでくるわけではありません。逆足も練習してコントロール技術を向上させてください。

## 1 セットについて

キンボールスポーツではオフェンスの際に必ずボールをセットする必要があります。セットを正確に行うことで、反則を取られることがなくなり、ヒットも打ちやすくなります。

セットは2名でボールを保持する2人セット、1名でボールを保持する1人セット、ボールを高くするセット、低くするセット等、戦略によってセットの形は変わりますが、今回2人セット/1人セットの基本動作を紹介していきます。

### 1-1 2人セットの基本動作

2人でボールを保持してオフェンスができるようにセットします。

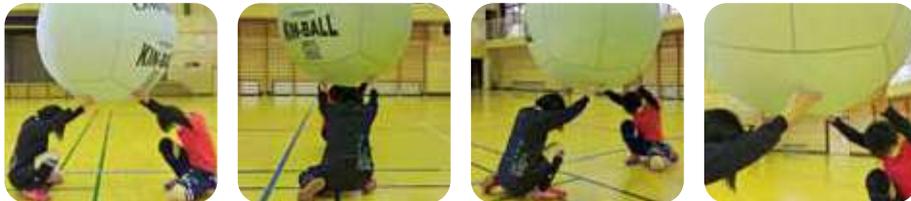
#### 【2人セットの基本動作】

- 2人でボールを挟みます。(ボールの挟み方は「第1章 2-2 ふたり編 挟んで持つ」を参照してください)
- ボールを挟んだ状態でしゃがんで、ボールを頭上に上げてください。

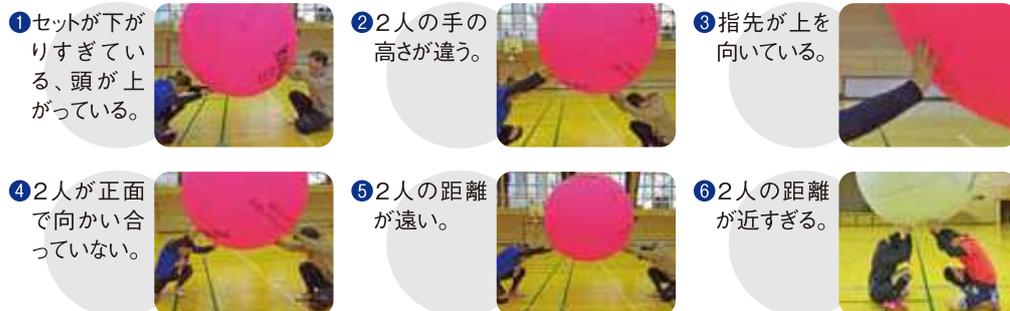
#### POINT

- ◆打ちやすいセットの高さ…ヒッターの肩の高さとボールの中心をあわせませす。
- ◆両手は写真のように肩幅程度広げてボールを保持すると安定します。
- ◆保持しているボールは自分の頭より上にあげるように意識してください。
- ◆手の平はボールにつけず指で支えるようにしてください。

良い例



#### 悪い例



#### 〈補足〉悪い例のセットをすると

- ヒットを打てる範囲が限定される
  - ヒットされたボールがセットに当たって効果的なヒットができない
  - セットが安定せずボールが動いてしまう
- 等のデメリットがあります。また、突き指等も起こりうるためケガ予防の観点からもセット時はボールをしっかり上げるように意識してください。

## 1-2 2人セットの応用編

近年キンボールスポーツのディフェンスで、クローズドディフェンス(第7章4参照)を採用しているチームが多くあります。クローズドディフェンスを攻略するにはオフェンス時にボールの位置をディフェンスが困難な位置に移動する攻撃が必要になってきます。その際に使用する2人セットの技術として、セットの向きを90°変えるスイッチがあります。

### 【スイッチの基本動作】

- 2人でボールを挟みます。(ボールの挟み方は「第1章 2-2 ふたり編 挟んで持つ」を参照してください)
- 合図を決め、合図と同時に90°時計/反時計回りします。
- スイッチした後は2人セットを行います。



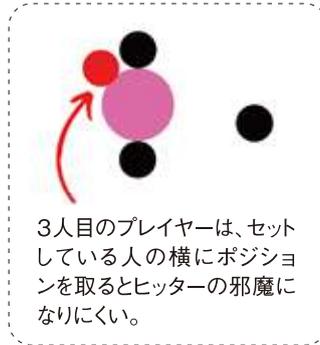
### POINT

- ◆回転する時にボールがこぼれ落ちないように注意してください。
- ◆回転後のボールは自分の頭より上に上げるように意識してください。
- ◆回転中はボールを片手で支えるように行くとボールが安定します。(写真参照)
- ◆スイッチをしている最中に、ボールが上下に動かないように意識してください。2人の呼吸が大事になってきますので、合図を決めて動きが同時になるように意識してください。

## 1-3 3人目の位置と入り方

2人セット時、3人目の選手は図のようにセットしている選手の横に位置取りをします。

### 良い例



3人目のプレイヤーは、セットしている人の横にポジションを取るとヒッターの邪魔になりにくい。

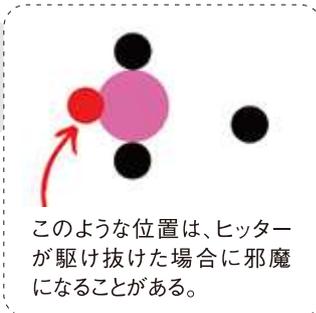


手はセットされているボールの下に入れ、軽く触れる程度でボールに触ります。

### 悪い例

- ① セットしている選手3人の位置が正三角形になっている。

ヒッターが駆け抜けるようにヒットを打ったときにセットしている選手とぶつかり、ケガをする危険があります。



このような位置は、ヒッターが駆け抜けた場合に邪魔になることがある。

- ② ボールに触る手の位置が高い。

ヒットされたボールが手に当たって勢いが弱くなってしまったり手をケガする危険があります。



## 1 - 4 1人セットの基本動作

1人でボールを保持してオフェンスができるようにセットします。

### 【1人セットの基本動作】

- 1人でボールを保持します。(ボールの保持は「第1章 2-1 ひとり編 手だけで持つ方法」を参照してください)
- ボールを保持した状態でしゃがんで、ボールを頭上に上げてください。



別角度



### POINT

- ◆両手は写真のように肩幅ぐらい広げてボールを保持すると安定します。
- ◆足は写真のように軸足を決めることでボールも体も安定します。

## 2 セットの練習方法

### 2 - 1 2人セットの練習方法

#### ① ボールを保持する練習方法 レベル ★☆☆

2人でボールを挟み一定距離を走り、最後はセットをする練習法です。

- 【練習方法】 ●2人でボールを挟みます。  
(ボールの挟み方は「第1章 2-2 ふたり編 挟んで持つ」を参照してください)
- 目標地点まで運びます。(7m程度)



### POINT

- ◆ボールを運んでいる時には2人の距離が離れすぎないように注意してください。
- ◆お互いにボールを少し押すようにするとボールが安定します。
- ◆2人セットを行う時には合図を決めるようにしてください。
- ◆2人セットした時には自分の頭よりボールが上にくるよう意識してください。



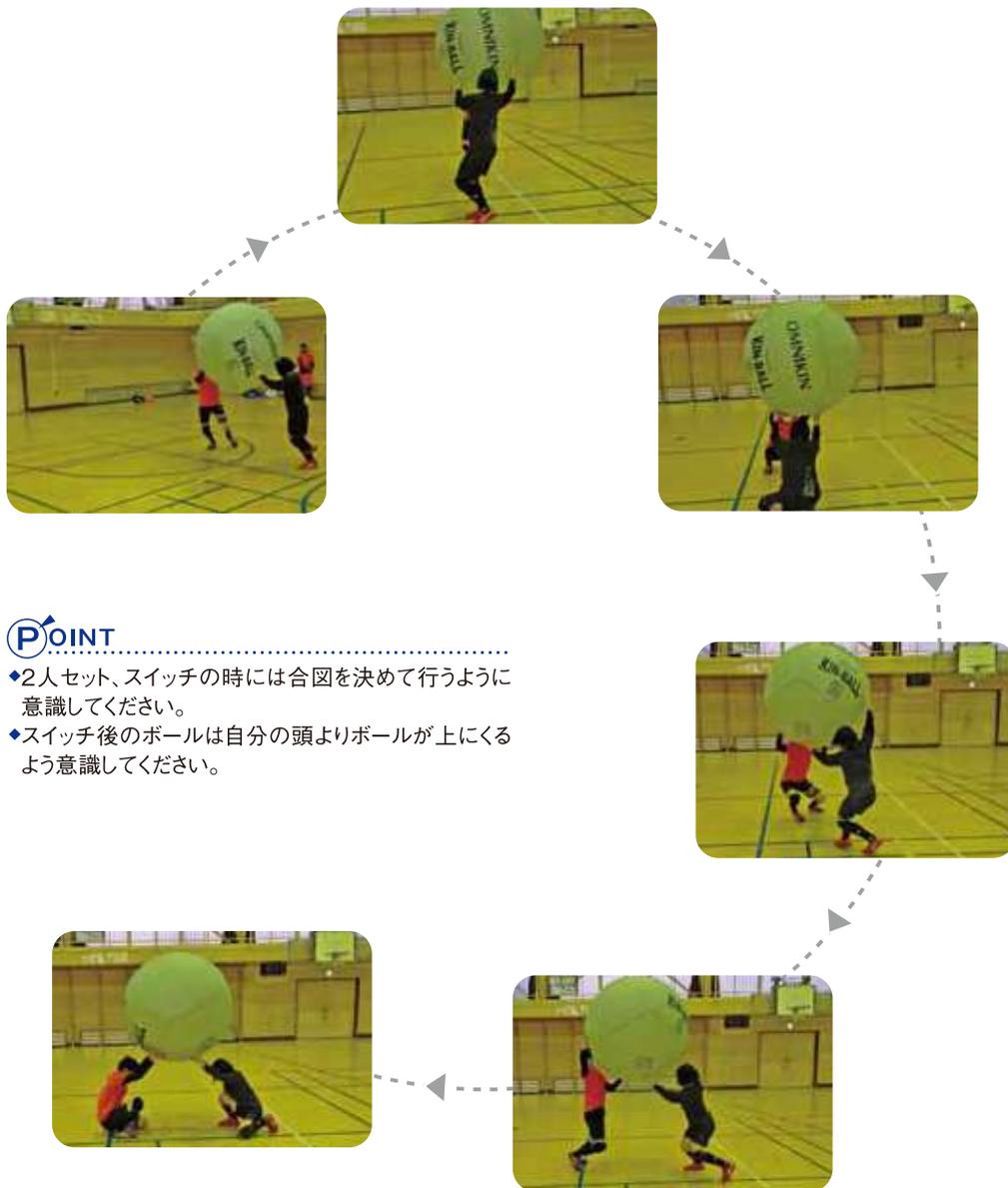
- 目標地点まで運んだら2人セットを行います。

## ② 高度な2人セットの練習方法 レベル ★★☆☆

スイッチを使用した練習法です。

### 【練習方法】

- 2人でボールを挟みます。  
(ボールの挟み方は「第1章 2-2 ふたり編 挟んで持つ」を参照してください)
- 目標地点まで運びます。(7m程度)
- 目標地点まで運んだら、ヒットが打てるよう2人セットを行います。
- その後スイッチを行いセットします。



### POINT

- ◆2人セット、スイッチの時には合図を決めて行うように意識してください。
- ◆スイッチ後のボールは自分の頭よりボールが上にくるよう意識してください。

## 2-2 1人セットの練習方法

### ① ボールを保持する練習方法 レベル ★☆☆

パスを受けて1人セットを行う練習法です。

#### 【練習方法】

- パスを出してもらい、ボールキャッチ→1人セットまでの流れを反復します。



#### POINT

- ◆ボールを両手でしっかりキャッチして1人セットを行ってください。
- ◆両手はボールの下に入るようにし、両手は肩幅程度広げるよう意識してください。
- ◆1人セットした時には自分の頭よりボールが上にくるよう意識してください。

### ② 1人でボールを移動する練習方法 レベル ★★☆☆

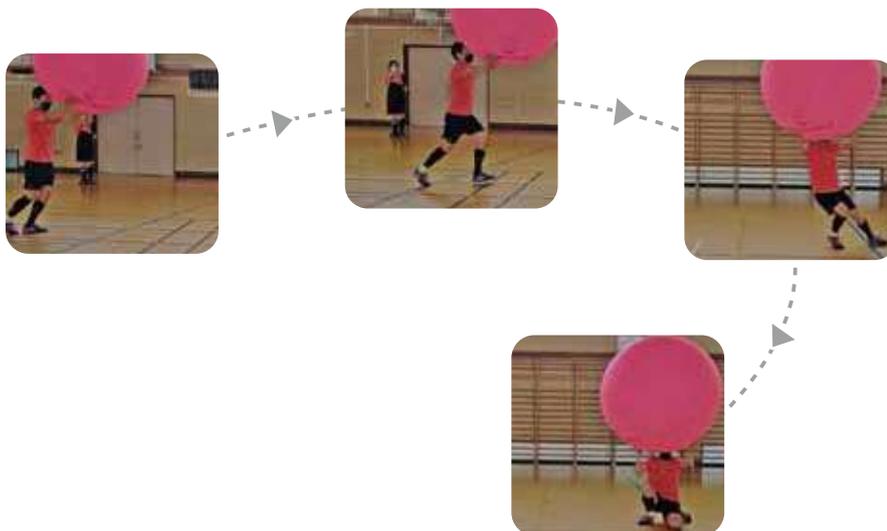
1人で一定距離ボールを運び、セットポジションを取る練習法です。

ただ1人セットを行うより高度な練習になります。

この技術を習得することで、試合中ボールを運んで即座にセットポジションを取ることができるようになります。

#### 【練習方法】

- 1人でボールを保持します。  
(ボールの保持は「第1章 2-1 ひとり編 手だけで持つ方法」を参照してください)
- ボールを保持した状態で目標地点までボールを運んでいきます。(5m程度)
- 目標地点まで運んだら1人セットを行ってください。



#### POINT

- ◆ボールを移動するときは落ちないように3点で保持してください。
- ◆両手はボールの下に入るようにし、両手は肩幅程度広げるよう意識してください。
- ◆1人セットした時には自分の頭よりボールが上にくるよう意識してください。
- ◆スピードが上がってきたらボールをホールドして運んでください。

# 第4章 ヒット

ヒットにはさまざまな打ち方があります。  
主に「両手を組んだ打ち方」と「片手打ち」が使われます。  
(上半身であればどの部位を使って打っても良い)

## 1 両手打ち

両手を組んだ打ち方はボールの中心を、腕全体で当てて打ちます。速攻や移動攻撃の時によく使います。片手ヒットに比べて正確な位置を狙いやすく、コンパクトに素早く打つことができます。また、肘などに負担がかからないため、初心者の方は両手打ちの練習から始めます。

### 両手を組んだ打ち方

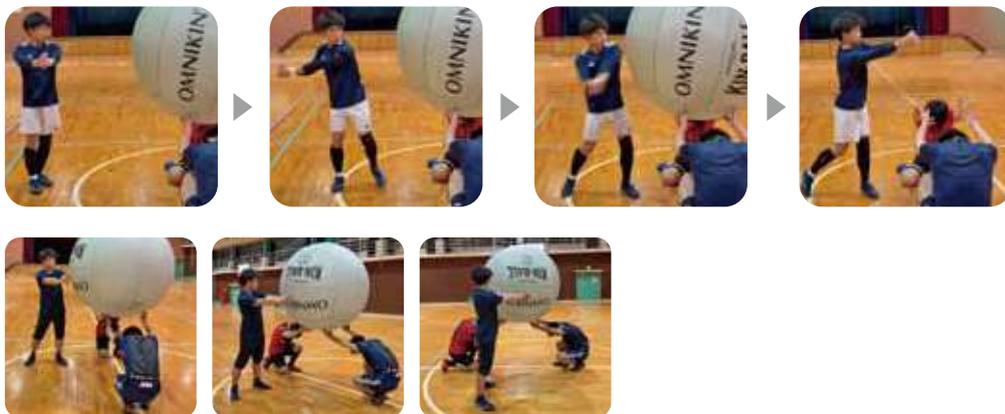
良い例



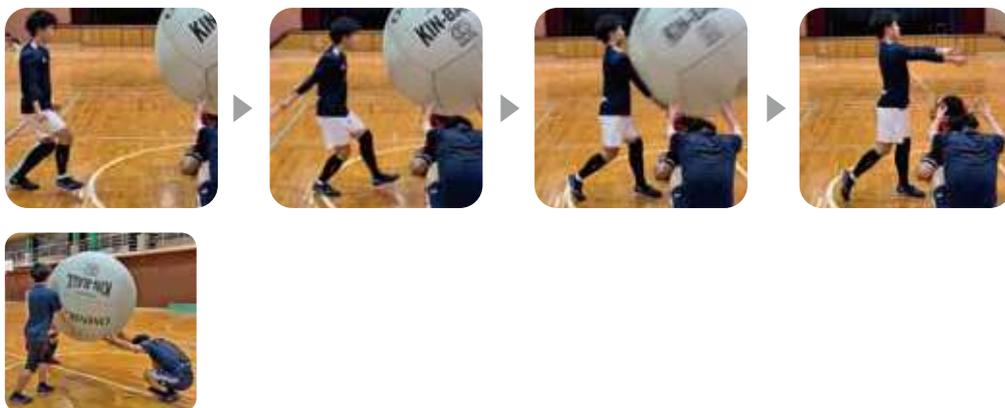
悪い例



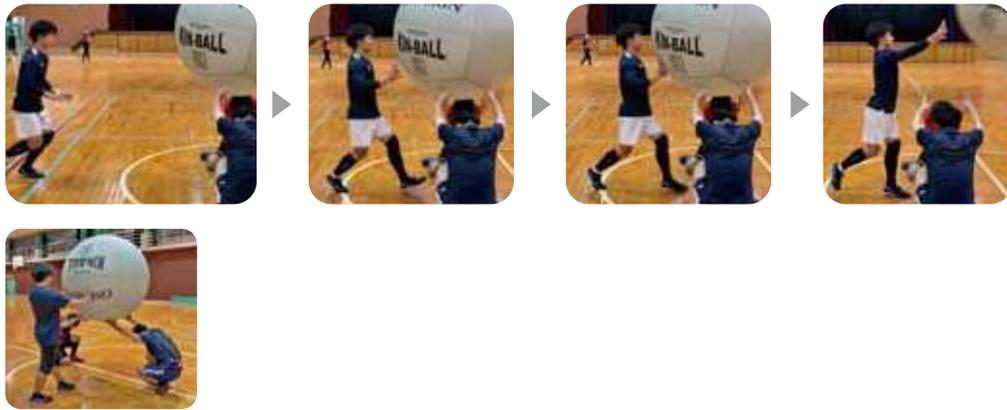
### 打ち方



### アンダーヒット(両腕を後ろに引き、腕全体をボールに当てる打ち方)



## プッシュヒット(ボールの中心を手のひらで押し出す打ち方)



## 2 片手打ち

両手打ちに比べて打てる範囲が広く、強いヒットが打つことができます。



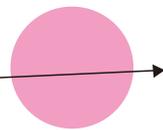
### 注意 ⚠

片手打ちは手の先で打つと肘に負担がかかるため、肘の内側をボールの中心に当てるようなイメージで打ちます。また、小学生は大会での片手ヒットは禁止されています。練習などでも、片手ヒットは推奨していません。中高生の場合は成長過程の中で、身体がしっかりできあがってから練習しましょう。

## 【より強いヒットを打つために必要なスキル】

- ボールの中心をしっかり捉えること

イメージは  
やや斜め上



- 身体の捻りを使うこと

腕だけの力ではボールに力負けてしまうため、しっかりと身体を捻って腕をふります。

- 体重の移動

打つときに身体が伸び上がったり、沈み込んだりせず、まっすぐボールに力を伝えられるように意識しましょう。

- 助走をとって打つこと

助走をとることによってボールに体重が伝わりやすく、速く威力のあるボールを打つことができます。歩幅などを調整し、はじめはボールの近くから練習していきます。そして少しずつ距離を長くして感覚をつかみましょう。

- 自分を知っておくこと

ボールと身体の距離が近すぎても遠すぎても強いヒットは打てません。人それぞれ身長や手の長さが異なるため、個人に適した距離があります。

- 自分の打ちやすい

セットの高さ  
目安として、自分の肩の高さとボールの中心を合わせましょう。

**【練習方法】** ヒット練習をする際はただ速い球を打つだけでなく、体育館内にある線やコーンを設置してそれを狙ってコントロールも身につけるとよいでしょう。

# 第5章 チームオフense

## 1 オフェンスについて

キンボールスポーツにおいてオフenseはボールを床に落とし得点をとることが目的となります。しかし、競技レベルが上がるにつれて最初に指導される3人でボールを支えて残りのひとりのプレーヤーがヒットをする、という攻撃だけでは得点を奪うことが難しくなってきます。また、クローズドディフェンスを行うようなチームを相手にしたときにはより一層の工夫が必要になってきます。キンボールスポーツは選手の数だけフェイントがあり、大会の度に新しいフェイントを目にすることができます。ここでは様々なフェイントの基礎となるような動きや基本的なフェイントについて紹介します。ここで紹介するものを元にして自分たちのオリジナルのフェイントを考えてみてください。

## 2 オフェンスの種類

### 2-1 3人目を利用したフェイント



3人でセット。一人が助走をつけて走ってきます。ヒットのフェイントをして味方にヒットをしてもらいます。ディフェンスが助走をつけてきたプレーヤーを警戒して逆サイドのスペースを大きく空けることができます。

#### POINT

助走をとって走ってくるプレーヤーはしっかり腕を振ってヒットをするように見せることで相手ディフェンスのポジションを動かすことができます。逆サイドのスペースを空けることを意識します。

### 2-2 スイッチ



ヒッターがヒットする直前でスイッチします。ヒットの直前にセットが動くことでディフェンスはタイミングを取りづらくなります。また、セットをしている選手のポジションが変わるためヒットできるコースの幅が広がります。

#### POINT

ヒットの直前にスイッチすることでタイミングをずらすことができます。スイッチのタイミングが早すぎるとディフェンスはタイミングを取り直してしまいます。ヒットの直前でスイッチできるように練習しましょう。

## 2-3 2人で挟んで移動



ボールを2人で挟んで移動し、セットした瞬間にヒットを行います。セットする高さで運ぶことでヒットまでの移行をスムーズに行うことができます。ボールを保持していないプレイヤーはボールから離れすぎないようについていきます。クローズドディフェンスを入りにくくしたりスクエアディフェンス(第7章チームディフェンス参照)のバランスを崩すことができます。

### POINT

- ◆ボールを運ぶ高さはセットするときの高さを意識しましょう。
- ◆セット時にボールが下がらないようにしましょう。
- ◆セットした瞬間にヒットを打てるようにタイミングを意識しましょう。

## 2-4 1人セット



1人の選手がボールをセットします。残りの3人の選手の位置関係はボールを中心に正三角形になるようにポジションをとります。



タイミングを合わせて助走をとり、1人の選手がボールをヒットします。

3人が同時にヒットの体勢で入ることによりディフェンスにヒッターを予測されないようにすることができます。

### POINT

- ◆3人が同じタイミングでボールに触れることが理想です。3人のタイミングが合わないとヒッターが特定されやすくなってしまいます。
- ◆ヒットをしない残りの選手もヒットのモーションを行うと相手ディフェンスはよりヒッターの特定が難しくなります。
- ◆1人セットのときは事前に誰がヒットをするかチーム内で決めておくこととスムーズです。チーム内で1～4まで番号をつけておく方法などがあります。

## 2-5 1人セットからボール運び



1人がセットし、助走をつけてボールに近づくところまでは前述の1人セットと同じです。



ヒット動作に入りますが実際にヒットはせず、1人のプレイヤーがボールを運んでいきます。



数歩移動したところでセットし、味方のいずれかがヒットを行います。



特にクローズドディフェンスがいる場合に有効なフェイントになります。ボールを運ぶ選手の正面にクローズドディフェンスがいる場合はイリーガルディフェンス(ルールブック参照)を狙うことができます。正面にいない場合でもクローズドディフェンスから離れることでヒットのコースを作り出すことができます。

### POINT

- ◆ 運ぶ前にヒットフェイントを行い、ディフェンスにヒットが来ると思わせることが重要です。
- ◆ ボールを運んだあとは素早くセットを作り、できるだけセットからヒットまでの時間を短くすることが得点を取るためのポイントになります。ボールを運んだあとの一連の流れが遅くなるとディフェンスの体勢が整ってしまいます。

## 2-6 その他

この他にも ● スイッチからパス

- 2人で挟んで移動してからスイッチ
- 1人セットから2人で挟んで移動

など組み合わせやアイデア次第で無限にフェイントを生み出すことができます。ぜひオリジナルのフェイントを編み出してみてください。

# 第6章 個人ディフェンス



## 1 姿勢

キンボールスポーツでは前後上下左右あらゆる方向への様々な動きに備えなければいけません。しかも、動きはじめだけでなく、刻々と変化する相手や味方の動きに対応できる体勢をとり続けることが求められます。また、ダッシュやストップ、ターンのように筋肉や関節に負担のかかる動きが多いことから、障害を予防するという意味での姿勢の正しさも必要になります。



- 足は肩幅より少し広めに開く
- 股関節、膝、足首を軽く曲げる
- 上体はやや前方に傾ける(反り腰や猫背は好ましくない)
- 手は走りだしやすいように肘を曲げて体側に自然に垂らす
- 視線はヒットが打たれるまではボールだけに集中せず、ボールを中心とした相手の動きを全体的に視野に入れておく。

## 2 レシーブ

### 2-1 概要

ディフェンスはヒットされたボールをレシーブして自分たちの攻撃へつなげることができます。

### 2-2 レシーブの基本

レシーブは全身を使って行うことができますが、手でキャッチするか足で蹴る、という2つの方法が基本になります。

### 2-3 手を使ったレシーブ

顔の高さより上に来たボールに対しては手でキャッチするレシーブが有効です。ボールを安定させやすく、すぐにセットや味方へパスができるためオフェンスへの移行もスムーズになります。

#### POINT

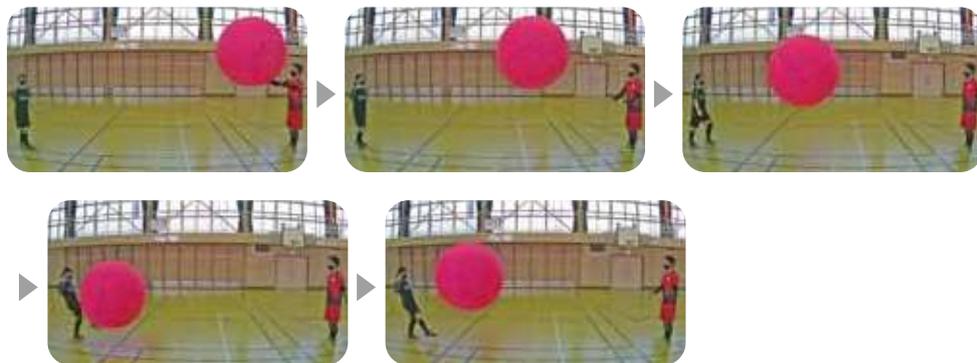
- ◆ボールの勢いを吸収することでボールを保持しやすくなります。  
手だけでなく腕全体でボールの勢いを吸収できるように練習しましょう。
- ◆顔の高さより低いボールを手でレシーブしようとするとうボールを上げたりキャッチすることが難しくなります。顔の高さより低いボールには足を使ったレシーブを活用しましょう。
- ◆バレーボールのレシーブのようにボールをはじくレシーブはボールが安定せず、ケガの危険性もあるので行わないようにしましょう。

## 2-4 足を使ったレシーブ

顔の高さより低いところへ飛んできたボールには足を使ったレシーブが有効です。足を使うことでレシーブできる範囲が大きく広がるので習得したい技術です。具体的なボールの蹴り方は「第1章4ボールを蹴ってみよう」を参照ください。

### 【練習方法】

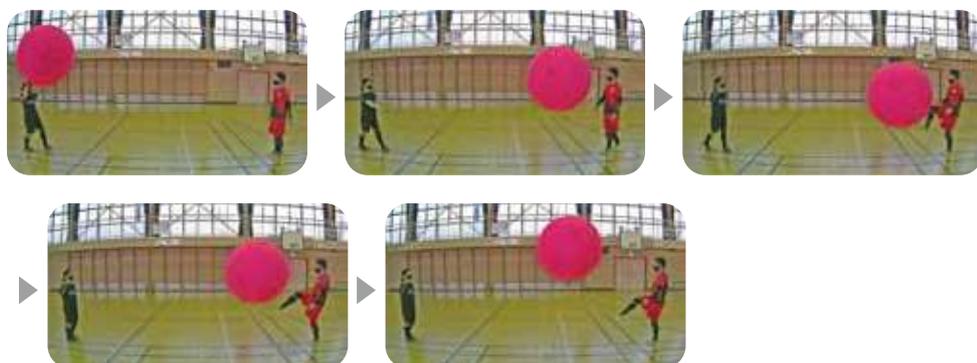
- 指導者に投げてもらったボールをまっすぐ蹴り返します。



- 指導者に投げてもらったボールを蹴り上げ自分で保持します。



- 指導者に投げてもらったボールを蹴り上げ足で蹴り返します。



- 指導者に投げてもらったボールを蹴って味方へパスをします。



### 3 スライディング

#### 3-1 概要

キンボールスポーツでディフェンス側はコート内にボールが落ちる前に拾わなければいけないという競技特性からスライディングは必要なスキルになります。また、ボールを蹴る、足に乗せる、という技術を使い分けることで次のオフェンスへスムーズにつなげることができます。今回は全て右利き(右足を前に出してスライディングする場合)のプレーヤーで解説します。

#### 3-2 基本姿勢



- 右脚は前方に伸ばし、
- 左脚の膝は曲げ、右太ももの下に入れる(写真参照)。
- 左手はお尻の脇につく、
- 上体は軽く後ろに倒す。

スライディングはボールを蹴る、乗せる、で終わりではなくその後立ち上がって自らボールを処理、味方のカバー、素早いオフェンスへの移行へつなげなければいけません。そのため、ボールをレシーブすることももちろん、そのあと立ちやすい、体勢を立て直しやすい姿勢でのスライディングが必要になります。

#### 3-3 ボールを使わない練習

##### 基本姿勢



基本姿勢を作り、左手で押しながら前へ進む。基本姿勢を意識づけるために行います。

##### ステップ1



立った状態からスタート。左足を軽く一步前へ出します。上体を倒し、左手を左足の横へ置きます。右脚を投げだして基本姿勢をつくります。

##### ステップ2



立った状態からスタート。左足を軽く一步前へ出します。右脚を前に出すところから1,2のリズムで歩いてスライディングします。

**レベルアップ** ★ 慣れてきたら小走り、歩数を増やす、スピードアップでレベルをあげていきます。

### ステップ3 スライディングからスムーズに立ち上がろう

試合中はスライディングをしてボールをレシーブできたら素早く立ち上がって次のプレーへ切り替えなければいけません。ここではスライディングからスムーズに立ちあがるためのポイントについて解説します。

- 右足の裏を床につけてブレーキをかける



- 左手で床を押す



- 左足の裏で床を蹴りだす



### スライディング距離対決

実際のゲーム中はスピードを保ったままスライディングができる方がボールをレシーブできる範囲が広がります。スライディングができるようになってきたらチームメイトとスライディングをどれだけ長い距離滑ることができるか対決してみましょう。



#### 【実施方法】

5メートル～10メートルの助走距離をとり、そこから1メートルおきにマーカーを置きます。一斉にスタートしてどこまでいけるか対決させます。指導者は勝敗だけでなく一人ひとりが前回の自分と比べて距離が伸びているかどうかにも注目します。

## 3 - 4 ボールを使った練習

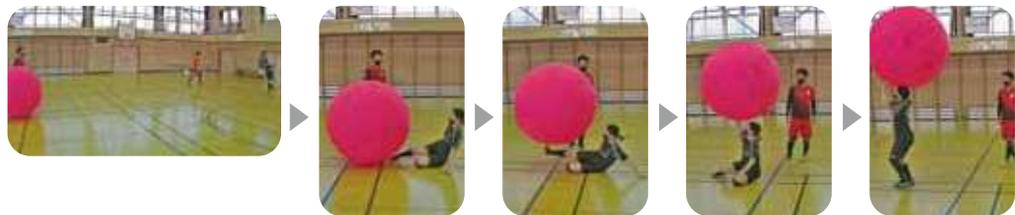
### ① ボールくぐり



指導者はボールを腰の高さで持ちます。プレーヤーはボールの下をスライディングで通り抜けます。頭まで完全にボールを通過するように勢いを付けてスライディングします。キンボールスポーツにおいてスライディングでボールをレシーブする際はボールを追い越すくらいスライディングしないとレシーブは難しくなります。まずはボールを追い越す感覚を身につけます。

**レベルアップ** ★ ボールの下を完全にくぐるようになってきたら行います。指導者はプレーヤーの足がボールの下にきたらボールを離して足に乗せてスライディングでボールを触る感覚をつけさせます。

### ② ボールすくい



床に置いたボールをスライディングですくいあげます。立ち上がり、自分でボールをコントロールするところまでを目標にします。

**レベルアップ** ★ 基準(アウトサイド)のラインを決めてそこからボールが奥へ出ないようにすくいあげます。

**レベルアップ** ★★ ボールが置いてある場所より後方(進行方向の逆)へボールをすくいあげます。

### ③ ショットガンタッチ

10メートル程度離れたところで指導者にボールを投げてもらってスライディングでレシーブします。

**レベルアップ** ★ 指導者に軽くヒットしてもらいレシーブします。

## 4 ライン際でのディフェンス

ライン際でボールをレシーブするのは通常のレシーブより気を付ける点があります。ラインの外側に味方はいないのでいかに内側にボールをレシーブできるかがライン際でのディフェンスのポイントとなります。

### 4-1 ボールの見極め

ライン際のディフェンスでまず判断しなければいけないことはヒットされたボールがアウトかインか、ということです。アウトになるボールを深追いするとボールをコート内へ戻せず、レシーブができません。逆にインのボールをアウトだと判断して見送ってしまうとレシーブミスになります。アウトかインかを判断する目安としてボールが自分のレシーブする範囲にきたときにボールの中心がラインの内側か外側かをみると良いです。



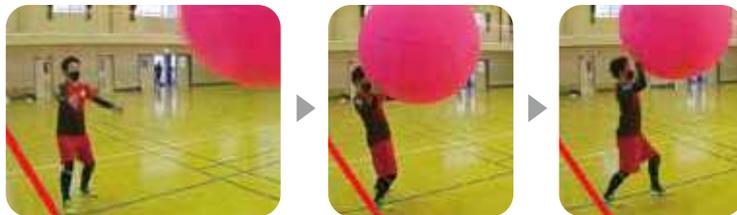
**【練習方法】** ラインをまたいで体の中心がライン上に来るように立つ。指導者にボールを投げてもらってアウトだと判断したらよける、インと判断したらレシーブする、という練習を繰り返しライン際での感覚を身につけましょう。

### 4-2 レシーブ

基本的なレシーブは前述のレシーブと同じです。ただ、ライン際でのディフェンスでは気を付けるべきポイントがあります。それは体をコートの中央、もしくはコートの内側に向ける、ということです。

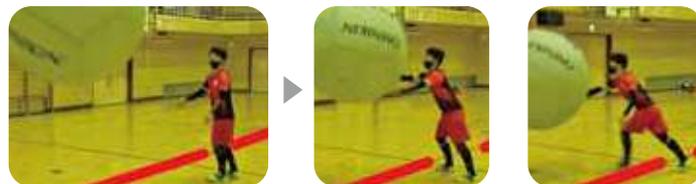
良い例

体がコート中央へ向いているのでオフェンスへの移行がスムーズ



悪い例

体がコートの外側に向いているためレシーブしたボールがアウト方向へ流れてしまう



# 第7章 チームディフェンス

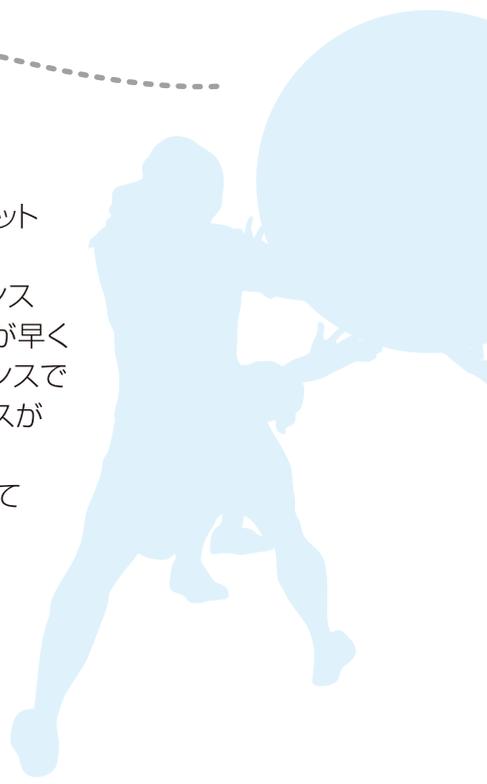
## 1 チームディフェンスについて

キンボールスポーツにおいてディフェンスは、相手チームのヒットを拾い失点を防ぐことが目的となります。

ディフェンスには、スクエアディフェンスとクローズドディフェンスの方法があります。ディフェンスからオフェンスへの切り替えが早くなると得点を得るチャンスも増やすことができます。ディフェンスでしっかりボールが拾えれば、コート内の様々な位置でオフェンスができます。

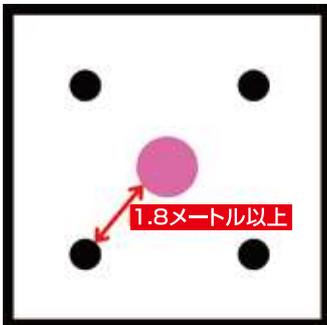
しかし、ボールが拾えなければ次のオフェンスの位置が決まってしまうため得点のチャンスが減少してしまいます。

ディフェンスは、失点を減らすことはもちろんですが、拾ったあとの得点を得ることに繋がるためとても重要です。また、ディフェンスが完璧であれば失点することもないので試合を優位に進めることができます。



## 2 ディフェンスの種類

### 2-1 一般的なディフェンス



ボールを4人でバランスよく正方形をイメージして囲みます。

ボールとの距離は、最低1.8m以上離れてください。

チームメートとの距離感、ボールとの距離感含めて周りを確認しバランスを調整します。

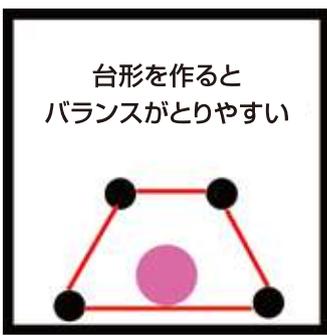
#### POINT

周りを見て、ボールを中心に4人で囲んでいるか。

ボールとの距離が近すぎるとヒットで頭上を越されてしまいます。

反対に、遠いほどショートヒットに対応出来なくなります。

### 2-2 ライン際でのディフェンス



ボールを4人でバランスよくラインの内側で台形をイメージして囲みます。

#### POINT

コートの内側の選手は、頭上を越されても対応できる距離感、ライン側の選手との間を抜かれない距離を意識します。

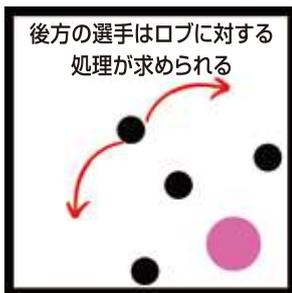
周りを見て、ボールと味方選手との距離感を確認します。

ライン側の選手は、コートの内側に入っていること。

## 2-3 コートの角からのディフェンス



ライン側の選手はコートの内側に入っていること。  
内側のディフェンスが横並びの場合、角を中心におうぎ形をイメージした位置をとります。



内側のディフェンスが縦並びの場合、後方の1人は相手のヒットを想定した位置で広範囲のディフェンスとなります。

### POINT

周りを見て、ボールと味方選手との距離感を確認します。  
横並びのディフェンスは、間を抜かれないよう距離感を確認します。  
縦並びの場合は、頭上を超えるヒットは後方の1人が対応し、前方の3人は間を意識しましょう。

## 2-4 コートの角から少し距離がある場合のディフェンス



角を起点にひし形をイメージした位置をとります。  
周りを見て、ボールとの距離、味方選手との距離を意識しましょう。

### POINT

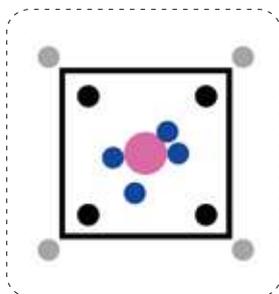
コートのほぼ全体を3人で守るためボールとの距離感が近くなりすぎないようにしましょう。  
角を守る人はショートヒットに対応できる準備をします。

## 3 練習方法

※以下の説明や図にでてくる●(ブルー)は●(ピンク)の場合も多く、今回はキンボールの色をピンクで表しているため、識別しやすいように●(ブルー)を使っています。

### 3-1 一般的なディフェンス

#### 【練習】一般的なディフェンス



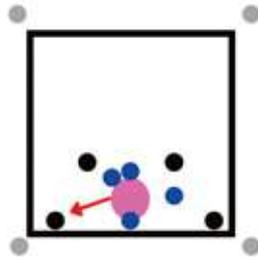
- ①コート角の4ヶ所に、コート外側で待機します。(グレー)
- ②コートの中央で、オフェンスチームがヒットをします。(ブルー)  
ヒットしたチームはコートの外側で待機します。
- ③ディフェンスをするチーム(ブラック)はヒットされたボールを拾っても、拾えなくてもオフェンスに移行します。オフェンスに移行する際は焦らずにコート中央でヒットが出来るよう、ゆっくりオフェンスの準備をし、試合と同様にコールで合図をしヒットします。
- ④オフェンスチームが準備してる間に、次の待機している4人(グレー)がディフェンスの準備をしヒットされたボールをレシーブします。  
以上を繰り返します。

### POINT

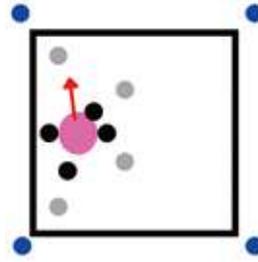
慣れるまでオフェンスはヒットまでをゆっくり行いディフェンスの準備が整うまでコールをしないようにしましょう。  
人数が少ない場合は指導者が真ん中よりヒットを行いディフェンス⇒待機を繰り返す方法や、ディフェンスのみ繰り返す方法もあります。

### 3-2 ライン際でのディフェンス

[図1]



[図2]



- ①コート角の4ヶ所に、コート外側で待機します。(図1グレー)
  - ②オフェンスチームがボールを合図にヒットします。(図1ブルー)  
ヒットをしたチームはコートの外に待機します。
  - ③ディフェンスはヒットされたボールを拾っても、拾えなくてもオフェンスに移行します。
  - ④オフェンスチームが準備してる間に、次の待機している4人(グレー)がディフェンスの準備をしヒットされたボールをレシーブします。(図2)
- 以上を繰り返します。

#### POINT

ディフェンスは台形のポジションを意識しましょう。(図1ブラック)

慣れるまではゆっくり行いましょう。

オフェンスは、どのラインからヒットをしても問題ありません。

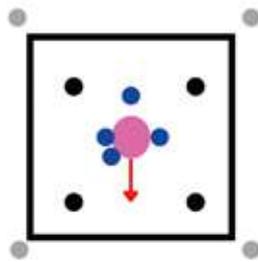
ディフェンスはレシーブできた位置により近いライン際でヒットを行っても構いません。

角からは少し離れた場所にしましょう。

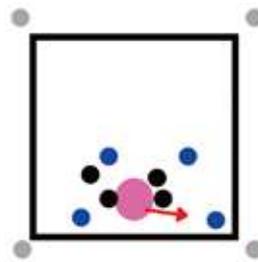
人数が少ない場合は指導者がライン際よりヒットを行いディフェンス⇒待機を繰り返す方法や、ディフェンスのみ繰り返す方法もあります。

### ライン際でのディフェンス2

[図1]



[図2]



- ①コート角の4ヶ所に、コート外側で並んで待機します。(図1グレー)
  - ②コートの中央でオフェンスチームがボールを合図にヒットします。(図1ブルー)  
ヒットする際は十字方向へ、ディフェンスが拾えるようにヒットを行います。
  - ③ディフェンスは、ヒットされたボールをライン際でレシーブし、その場でセット・ボールヒットまで行います。(図2ブラック)
  - ④2で十字方向へヒットしたチームはヒット後ライン際でのディフェンスに移行します。(図2ブルー)
  - ⑤オフェンスまで行ったらコートの外に待機します。
- 以上を繰り返します。

#### POINT

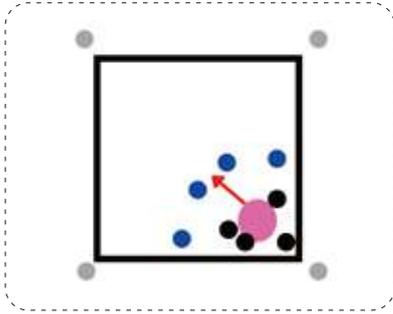
オフェンスからディフェンスへ移行した際の4人のディフェンスのバランスを意識して下さい。

ディフェンスからオフェンス、オフェンスからディフェンスと攻守の切り替えの練習にもなります。

ボールとの距離感も近くなりすぎないように気をつけましょう。

### 3-3 コートの角からのディフェンス

#### コートの角からのディフェンス

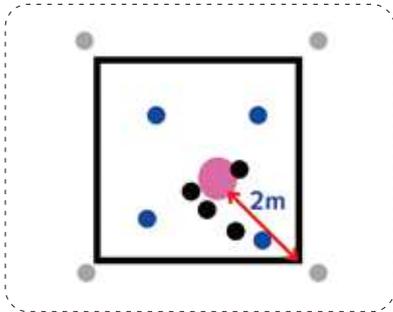


- ①コート角の4ヶ所に、コート外側で待機します。(グレー)
  - ②コートの角から、オフェンスチームがヒットをします。(ブラック)  
ヒットしたチームはコートの外側で待機します。
  - ③ディフェンスをするチーム(ブルー)はヒットされたボールを拾っても、拾えなくてもオフェンスに移行します。オフェンスに移行する際は、ゆっくりオフェンスの準備をし、試合と同様にコールで合図をしヒットします。
  - ④オフェンスチームが準備してる間に、次の待機している4人(グレー)がディフェンスの準備をしヒットされたボールをレシーブします。
- 以上を繰り返します。

#### POINT

- ◆慣れるまでオフェンスはヒットまでをゆっくり行いディフェンスの準備が整うまでコールをしないようにしましょう。
- ◆人数が少ない場合はコーチが角からヒットを行い2と3を繰り返し行う方法や、ディフェンスのみ繰り返し行う方法もあります。
- ◆横並びのディフェンスは、間を抜かれないよう距離感を確認します。
- ◆縦並びの場合は、頭上を超えるヒットは後方の味方が処理できるので、前方の3人はお互いの間を意識します。

#### コートの角からのディフェンス2



一般的なディフェンスと同様にコート角の4ヶ所に、コート外側で並んで待機します。  
コートの角から約2mを目安とした位置からオフェンスチームがヒットをします。

- ①ヒットされたボールを拾っても、拾えなくてもディフェンスした4人が、次はオフェンスに移行します。  
ディフェンスの後、オフェンスに移行した4人は、焦らずにコートの角から約2mの位置からヒットが出来るよう、ゆっくりオフェンスの準備をし、試合と同様にコールで合図をしヒットします。
  - ②オフェンスチームが準備してる間に、次の待機している4人がディフェンスの準備をしヒットされたボールを拾います。
  - ③オフェンスまで行ったらコートの外に待機します。
- 以上を繰り返して、コートの角からのヒットに対するディフェンスの練習方法があります。

#### POINT

- 慣れるまではディフェンスの後、オフェンスへ移行してヒットまではゆっくり行いディフェンスの準備が整うまでコールをしないようにしましょう。
- 人数が少ない場合はコーチが角からヒットを行い2と3を繰り返し行う方法や、ディフェンスのみ繰り返し行う方法もあります。
- コートのほぼ全体を3人で守るためボールとの距離感が近すぎないこと。  
角を守る人はショートヒットに対応できる準備をすること。

## 4 クローズドディフェンス(おまけ)

クローズドディフェンスとはセットされたボールに手を伸ばして触れるくらいの距離で行うディフェンスです。クローズドディフェンスの狙いは打たれたボールを味方のいるところへ角度を変えたりボールの威力を弱めて守りやすくするディフェンス方法です。

### クローズドディフェンスをしてみよう

#### 4 - 1 クローズドディフェンスの姿勢

軽く膝を曲げ自分の身体より腕を前に出す。  
手のひらをしっかりボールに向ける。



手の位置はボールの中心よりやや低め。



#### POINT

肘・肩に負担がかかるため、身体がしっかりできあがってから練習しましょう。  
指導者がいる場合は、指導者の判断に従いましょう。  
顔の前に手を置かないようにしましょう。  
ヒットされたボールの衝撃で自分の手が顔に当たり、怪我をするおそれがあるためです。(右記写真)



慣れるまではボールを普段より柔らかめに膨らませてからやってみるようにしましょう。



「技術指導マニュアル」は随時、内容をブラッシュアップしていく予定です。  
動画の掲載も計画中です。

日本キンボールスポーツ連盟ホームページ内にて掲載していますので、  
ぜひこのページもご覧ください。

<https://www.newsports-21.com/kin-ball2021/jkbf/jkbf08.html>

一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟 育成強化委員会(2021年度)  
〈石岡 聖也、新垣 直人、金子 渚、當山 勝由、三尾 剛〉作成

## キンボールスポーツパートナーシップ制度

当連盟ではキンボールスポーツパートナーシップ制度を設けています。この制度は企業・学校など、キンボールスポーツの普及活動に対してご理解をいただいている団体に、社会貢献ができるようにしていくものです。

<例>

★キンボールのカバー表面に団体名などをプリントし、その費用として協賛金を支払っていただきます。

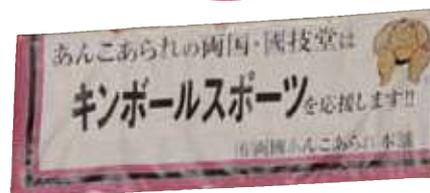
その代価として日本キンボールスポーツ連盟は、講師派遣講習会または主催・後援大会において協賛いただいたキンボールを使用し、パートナーシップ制度の案内を通じて貴団体をアピールいたします。

★日本キンボールスポーツ連盟主催の大会プログラムへの広告掲載費、大会会場での資料配付または出店、横断幕、ポスター掲示の費用を大会後援金として支払っていただきます。

その代価として大会中に後援団体として、なおかつパートナーシップ制度の案内を通じて貴団体をアピール致します。

この競技は今後ますます発展していく可能性を秘めています。パートナーとして今後の普及活動へのご協力、ご検討をお願いいたします。

お問い合わせは、日本キンボールスポーツ連盟まで。



### 現パートナー

- 梅花女子大学(大阪府茨木市)
- 有限会社両国あんこあられ本舗両国国技堂(東京都墨田区)
- 株式会社元創(東京都新宿区)

## メディア報道

キンボールスポーツが全国に広まり、マスコミの各メディアへの露出も増えています。キンボールスポーツの競技の紹介やキンボールスポーツクラブの活動がテレビ放映されたり、インターネットで試合シーンの映像が頻繁に配信されています。

新聞・雑誌でもキンボールスポーツは人気者です。ここでは報道された記事の一部を紹介。



## 学会発表

- 大 学 1999年10月7日 日本体育学会  
発表者 前山直、芳田章子(藍野学院短期大学)、松井外喜子、三浦恵子(梅花女子大学)
- 小 学 校 2000年7月27・28日 第44回全国小学校体育科教育研究会滋賀・守山大会  
発表者 西羅彰夫(篠山市立篠山小学校)
- 以降年間数本の学会発表が国内で行われています。
- 国際学会 2010年8月30日 2010 KAHPERD International Sport Science Congress (ISSC)  
発表者 高見彰(関西国際大学)

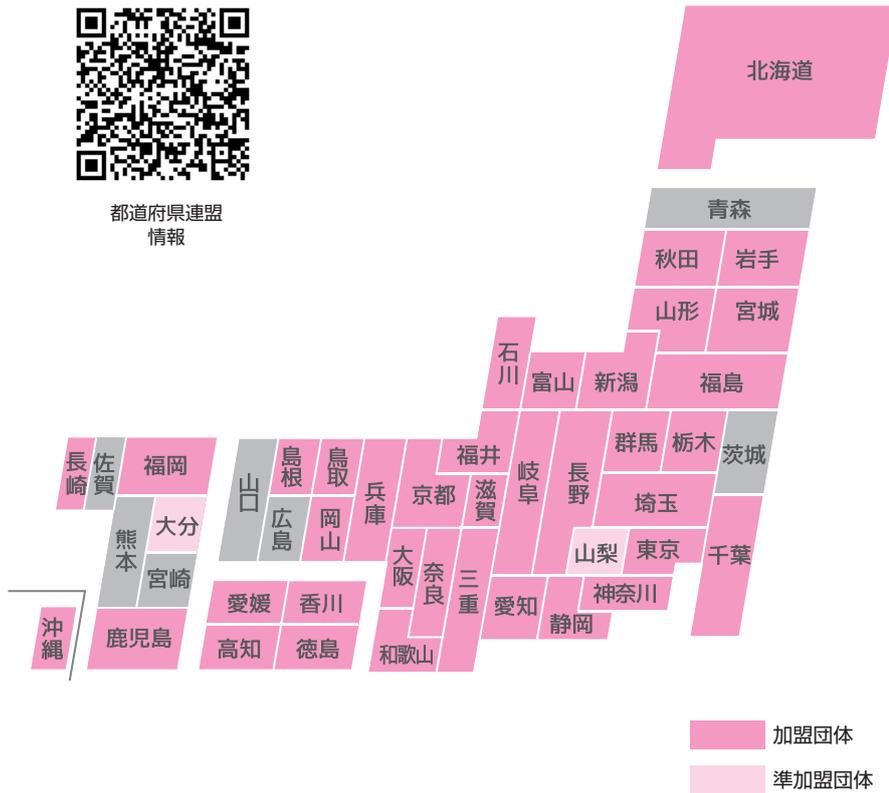
# 都道府県団体案内

40都道府県団体(38加盟団体、2準加盟団体)  
※2025年12月末日現在

各都道府県連盟の事務局は移転する場合がございます。最新情報はホームページをご確認下さい。<https://www.newsports-21.com/kin-ball/>



都道府県連盟  
情報



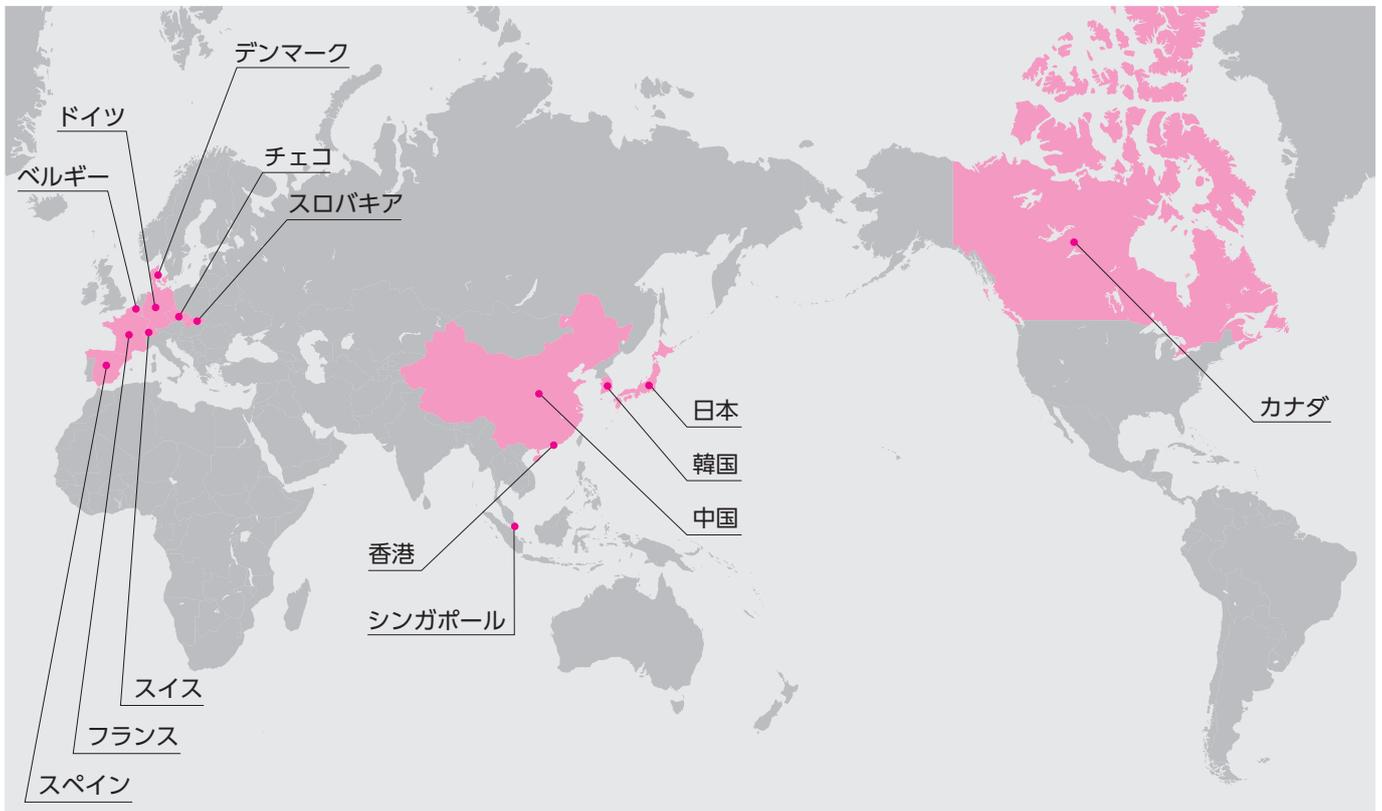
## DATA

(2025年3月10日現在)

ファン(登録者)	21,123名
会員(サポーター)	624名
リーダー	213名
C級コーチ	89名
B級コーチ	112名
A級コーチ	16名
C級レフリー	247名
B級レフリー	30名
エグゼクティブB級レフリー	7名
A級レフリー	6名
エグゼクティブA級レフリー	1名

## 加盟国

14の国と地域  
※2025年2月末日現在



### 国際事情

国際キンボールスポーツ連盟  
(本部:カナダ・ケベック州)

### 加盟団体

カナダ、日本、ベルギー、フランス、ドイツ、  
スペイン、スイス、デンマーク、チェコ、韓国、  
中国、スロバキア、シンガポール、香港

## 日本連盟の動き

## スポーツ界・社会一般

### 1997年(平成9年)

10月 キンボールスポーツは吉田正信氏(NPO法人フレンドリー情報センター代表理事)が我が国へ紹介した。吉田氏の要請によりカナダ・ケベック州よりキンボール考案者のマリオ・ドゥマーヌ氏が来日。大阪体育大学、岐阜聖徳学園大学などでキンボールがお披露目される。



右から2番目が吉田正信氏

### 1998年(平成10年)

2月 吉田氏はキンボールスポーツの理念を「共遊・主体・創造」と表象。国際キンボール連盟日本事務局を発足し、普及活動を推進。

滋賀県スポーツ振興事業団主催のリーダー講習会を契機に全国各地で普及活動を展開する。

3月 (財)健康・体づくり事業財団主催で新宿コズミックセンターにて開催されたニュースポーツ全国指導者講習会の実技種目に採用される。

11月 宝塚市教育委員会、(財)宝塚市スポーツ教育振興公社、国際キンボール連盟日本事務局共催の「第1回交流大会」を兵庫県宝塚市にて開催。

### 1999年(平成11年)

4月 名称を日本キンボール連盟と改める。

### 2000年(平成12年)

8月 日本キンボール連盟主催の初の全国大会「第1回キンボールジャパンオープン」を滋賀県野洲町(現野洲市)総合体育館にて開催。以降、毎年支部持ち回りにて継続開催。



第1回 ジャパンオープン

4月 消費税5%に引き上げ。

11月 山一証券経営破綻。

2月 長野冬季オリンピック・パラリンピック開催(～3月)。

6月 FIFAワールドカップフランス大会に日本代表チームが初出場(～7月)。

文部省が「スポーツ21プロジェクト」を発信、また厚生省が21世紀対策へ「健康日本21」を中間報告。

9月 シドニーオリンピック・パラリンピック開催(～10月)。

## 日本連盟の動き

### 2001年(平成13年)

- 1月 日本キンボール連盟公式ホームページを開設。
- 5月 大学生、専門学校生の全国大会である「第1回ケベック・カップ全日本学生キンボール選手権兼交流大会」を大阪府茨木市の梅花女子大学で開催。以降、2005年度まで継続開催。

祝辞を述べるケベック州政府在日事務所代表のロバール・キーティング氏



カナダ・ケベック州で行われた国際大会「第1回キンボールワールドカップ」に男子チーム、女子チーム各1チームを派遣。以降、毎回同様に派遣。

- 6月 日本キンボール連盟初代会長に青木高氏(現日本連盟顧問)就任。
- 11月 文部科学省他主催の「第14回全国スポーツ・レクリエーション祭」にて種目採用される。「フリー参加種目キンボール大会」として三重県阿児アリーナ、阿児町社会体育館にて開催。



マリオ・ドゥマース氏

### 2002年(平成14年)

- 4月 笹川スポーツ財団SSFスポーツエイド助成事業として講習会兼交流大会が採用される。以降、2006年度まで継続開催。
- 7月 国際キンボール連盟(本部:カナダ・ケベック州)のシステムに準じて、キンボールパートナーシップ制度を開始。初年度、パートナーとして梅花女子大学と契約。以降、継続契約。

初めてのパートナー



### 2003年(平成15年)

- 4月 日本キンボール連盟登録者数1万人を突破。
- 5月 (財)日本レクリエーション協会種目別団体として加盟。

## スポーツ界・社会一般

- 3月 スポーツ振興くじ(toto)がスタート。
- 9月 アメリカ同時多発テロ事件。

- 2月 ソルトレークシティー冬季オリンピック・パラリンピック開催(~3月)。
- 4月 学校週5日制がスタート。
- 5月 FIFAワールドカップ日韓大会開催(~6月)。

- 4月 郵政事業庁が日本郵政公社に。
- 12月 地上デジタルテレビ放送が東京、大阪、名古屋で開始。

## 2004年(平成16年)

- 3月 カナダ・ケベック州で行われた「2004国際親善大会」に男子、女子、混合チーム各1チームを派遣。
- 8月 (財)日本体育協会、文部科学省他主催の「彩の国まごころ国体公開競技スポーツ芸術協賛事業」として採用され、「第12回キンボール体験会および普及指導者講習会兼交流大会」を埼玉県上尾市運動公園体育館にて開催。2005年度も「晴れの国おかやま国体」において同様に岡山県真庭市にて開催。



上尾市での講習会参加者

- 11月 日本キンボール連盟公式ガイドブック「500万人のキンボール」発刊。



A5判、カラーグラビア8ページ、本文176ページ

## 2005年(平成17年)

- 4月 日本キンボール連盟と市町村行政で連携し、宮城県七ヶ浜町(全3校)、岡山県真庭市北房地区(全5校)をモデル地区として、町または地区内全小学校の授業の中で継続してキンボールに取り組む「キンボール小学校体育導入プロジェクト」を開始。

## 2006年(平成18年)

- 6月 日本キンボール連盟会長に松浦道夫氏が就任。
- 12月 韓国で初のキンボール講習会に日本キンボール連盟より講師派遣。



日本連盟メンバーと韓国のメンバー

- 8月 アテネオリンピック・パラリンピック開催(～9月)。
- 10月 新潟中越地震。
- 11月 新紙幣発行(1万円札が福澤諭吉、5千円札が樋口一葉、千円札が野口英世)。

- 2月 中部国際空港開港。
- 3月 愛知万博開幕(～9月)。
- 4月 JR西日本福知山線脱線事故。

- 2月 トリノ冬季オリンピック・パラリンピック開催(～3月)。  
神戸空港開港。
- 3月 第1回ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)で日本優勝。
- 6月 FIFAワールドカップドイツ大会(～7月)。

## 日本連盟の動き

### 2007年(平成19年)

- 7月 参加者増加のためキンボールジャパンオープンを「チャンピオンズカップ」と「フレンドリーカップ」に二分化。「第8回キンボールジャパンオープン・チャンピオンズカップ」を東京都文京区にて開催。以降、関東、関西地区の持ち回りにて継続開催。
- 12月 「第8回キンボールジャパンオープン・フレンドリーカップ」を東京都品川区にて開催。以降、毎年支部持ち回りにて継続開催。

### 2008年(平成20年)

- 4月 日本キンボール連盟名誉会長に小野清子氏が就任。
- 5月 「キンボールワールドカップ2011」の日本開催が決定。
- 7月 笹川スポーツ財団SSFスポーツエイド助成事業として国際キンボール連盟の指導者招聘事業が採用される。大阪府茨木市の茨木市東体育館、梅花女子大学にて『第1回「世界を学ぶ」キンボール講習会2008』を4日連続で開催。



「世界を学ぶ」キンボール講習会。  
講師はピエール・ジュリアン ハメル氏

### 2009年(平成21年)

- 4月 平成21年度スポーツ振興くじ(toto)助成事業として「第1回ジュニア対象指導者キンボールワークショップ」が初採用される。以降、毎年 スポーツ振興くじ助成を受ける。
- 7月 東京都中央区の中央区立築地社会教育会館、中央区立総合スポーツセンターにて『第2回「世界を学ぶ」キンボール講習会2009』を4日連続で開催。初の国際レフリー資格認定試験も実施。最上級資格レベル3に3名合格。

### 2010年(平成22年)

- 4月 競技名称を「キンボールスポーツ」に変更。団体を法人化。一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟と名称を改める。



法人設立記念パーティー

## スポーツ界・社会一般

- 2月 第1回東京マラソン開催。
- 3月 東京ミッドタウン開業。
- 7月 新潟県中越沖地震発生。
- 8月 北京オリンピック・パラリンピック開催(～9月)。
- 10月 小林誠氏・益川敏英氏・南部陽一郎氏の3名がノーベル物理学賞受賞。

- 8月 裁判員制度による初の裁判が始まる。
- 11月 松井秀喜氏がリーグワールドシリーズでMVP。

- 2月 バンクーバー冬季オリンピック・パラリンピック開催(～3月)。

**2010年**(平成22年)

10月 (財)日本体育協会、文部科学省、千葉県主催の第65回国民体育大会「ゆめ半島千葉国体2010」において“デモンストレーションとしてのスポーツ行事”に初採用される。大多喜町B&G海洋センター体育館、千葉県立大多喜高等学校体育館、大多喜町立大多喜小学校体育館にて大会を開催。

文部科学省他主催の「第23回全国スポーツ・レクリエーション祭」にて種目採用される。「フリー参加種目キンボール大会」を富山県・クロスランドおやべ及び小矢部市民体育館にて開催。



スポレクとやま2010

**2011年**(平成23年)

6月 国際連盟会議において、原発問題でワールドカップ日本大会開催の中止が勧告される。

11月 文部科学省他主催の「第24回全国スポーツ・レクリエーション祭」にて種目採用される。「フリー参加種目キンボール大会」として栃木県下野市の石橋体育センター、南河内体育センターにて開催。

東日本大震災復興支援事業として日本キンボールスポーツ連盟、(社)宝塚青年会議所、宝塚市、兵庫県等17団体で構成する実行委員会主催の「キンボールスポーツチャリティカップ・宝塚2011全国大会」を兵庫県・宝塚市立スポーツセンター総合体育館にて開催。

日本キンボールスポーツ連盟、(社)宝塚青年会議所等6団体で日本初の国際大会「第1回キンボールスポーツパンパシフィックカップ」を共催、兵庫県・宝塚市立スポーツセンター総合体育館にて実施。カナダ、中国、韓国、日本の4カ国が参加。

チャリティカップ・  
宝塚2011全国大会

第1回 パンパシフィックカップ

6月 FIFAワールドカップ南アフリカ大会で日本ベスト16。

12月 東北新幹線八戸・新青森間開通。

1月 2010年のGDPで中国が日本を抜き世界第2位に。

3月 東日本大震災発生。

7月 FIFA女子ワールドカップドイツ大会で、サッカー日本女子代表(なでしこジャパン)が初優勝、国民栄誉賞受賞(8月)。

## 日本連盟の動き

### 2012年(平成24年)

- 4月 一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟公式フェイスブックページを開設。
- 12月 初のアジア交流大会「アジアキンボールスポーツフレンドリーカップ2012」を主催。京都府福知山市三段池公園総合体育館にて実施。中国、韓国、日本の3カ国が参加。

### 2013年(平成25年)

- 3月 平成25年度スポーツ振興くじ(toto)助成事業として公式ガイドブック(教本)「新版 500万人のキンボールスポーツ」発刊。

### 2015年(平成27年)

- 3月 アジアキンボールスポーツ連盟設立。初代会長に高見彰氏が就任。
- 4月 一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟名誉会長に馳浩氏、名誉顧問に小野清子氏が就任。
- 8月 スペイン・マドリッド州で行われた世界大会「第8回キンボールスポーツワールドカップ2015」にて男子チーム、初優勝。



第8回  
ワールドカップ2015

### 2016年(平成28年)

- 2月 40歳以上の「キンボールスポーツマスターズ大会」を宮城県キンボールスポーツ連盟主催、一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟共催で初開催。以降、2020年までに北海道、香川県、奈良県にて開催。



- 12月 初のアジア大会「キンボールスポーツアジアカップ2016」をアジアキンボールスポーツ連盟とともに主催。大阪府豊中市の豊泉家千里体育館にて実施。中国、韓国、シンガポール、香港、マカオ、日本の6つの国と地域が参加。日本代表チームは男女ともに金メダルの成績を残す。以降、毎回同様にチームを派遣。



アジアカップ2016ポスター

## スポーツ界・社会一般

- 5月 東京スカイツリー開業。
- 7月 ロンドンオリンピック・パラリンピック開催(~9月)。
- 9月 レスリング吉田沙保里氏13連覇、国民栄誉賞。

- 5月 長嶋茂雄氏と松井秀喜氏に国民栄誉賞。

- 3月 北陸新幹線開業、東京-金沢間が2時間半に。

- 9月 第8回ラグビーワールドカップで日本が南アフリカから歴史的勝利。

- 4月 熊本地震発生。
- 5月 第42回先進国首脳会議(G7サミット)三重県志摩市で開催。
- 8月 リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック開催(~9月)。

## 2017年(平成29年)

7月 初のクラウドファンディングに挑戦。ワールドカップの開催費用支援「みんなが主役!心に残るキンボールスポーツ世界大会を開催したい」を募集。目標支援金額を達成。



10月 アジアで初の世界大会「第9回キンボールスポーツワールドカップ2017東京大会」を国際キンボールスポーツ連盟とともに主催。東京都中央区の中央区立総合スポーツセンターにて実施。12の国と地域が参加。



ワールドカップ2017東京大会

## 2018年(平成30年)

6月 一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟会長に高見彰氏が就任。

## 2019年(平成31年・令和元年)

4月 「ワールドマスターズゲームズ2021関西」オープン競技として種目採用決定。奈良県天理市にて開催。(延期)

10月 2度目のクラウドファンディングに挑戦。日本選手団の派遣費用支援「キンボールスポーツ世界大会!打倒カナダ、世界一への挑戦!!」を募集。目標支援金額を達成。



## 2020年(令和2年)

11月 コロナ禍において、「リモートワーク体制整備および会議パーペラス環境整備事業」がスポーツ庁(公益財団法人日本スポーツ協会委託事業)のスポーツ活動継続サポート事業に採用される。

6月 藤井4段が29連勝、最多連勝記録を30年ぶりに更新。

9月 桐生祥秀氏が100mで日本人初の9秒台「9秒98」を記録。

7月 羽生結弦氏に国民栄誉賞。

9月 第9回ラグビーワールドカップ日本開催。日本チーム初のベスト8(～11月)。

3月 2020年東京オリンピック・パラリンピックがコロナの影響で1年延期となる。

4月 新型コロナウイルス感染症拡大予防対策として全国対象の緊急事態宣言発令。

## 日本連盟の動き

### 2021年(令和3年)

2月 オンライン(Zoom)での講習会を初開催。以降、主催事業として継続。

### 2022年(令和4年)

5月 コロナ渦以降初、2年半ぶりにジャパンオープン・チャンピオンズカップ(全国大会)を奈良県で開催。

### 2023年(令和5年)

5月 継続寄付クラウドファンディングを開始。『共に未来へ駆ける! キンボールスポーツ「応援団」募集!!』と題し、「競技の普及推進活動」と「世界一を目指す日本代表のサポート」を中心とした支援を継続して募集。



### 2024年(令和6年)

11月 韓国オサン市で行われた世界大会「第11回キンボールスポーツワールドカップ2024」にて男子チーム3大会ぶり2度目の優勝。



ワールドカップ2024韓国大会

### 2025年(令和7年)

11月 静岡県キンボールスポーツ連盟設立、承認により38支部となる。2つの準支部とあわせ40都道府県団体となる。

## スポーツ界・社会一般

7月 東京オリンピック・パラリンピック開催(～9月)。

11月 FIFAワールドカップカタール大会で、日本ベスト16。(～12月)

3月 国枝慎吾氏に国民栄誉賞。  
第5回ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)で日本優勝。

1月 能登半島地震発生。

7月 パリオリンピック・パラリンピック開催(～9月)

11月 山本由伸氏が大リーグワールドシリーズでMVP。

大谷翔平氏が大リーグシーズンMVP。  
3年連続通算4回目。



# キンボールスポーツ インフォメーション

## その他の情報

---

最新のキンボールスポーツの情報は  
日本キンボールスポーツ連盟の  
ホームページおよび  
Facebookページ  
YouTubeチャンネルを  
参照ください。



公式ホームページ



公式フェイスブック



YouTubeチャンネル



各種ポータルサイト または facebookにて

日本キンボールスポーツ連盟

検索

Click!



# これからももっと、 私はスポーツを楽しむんだ。

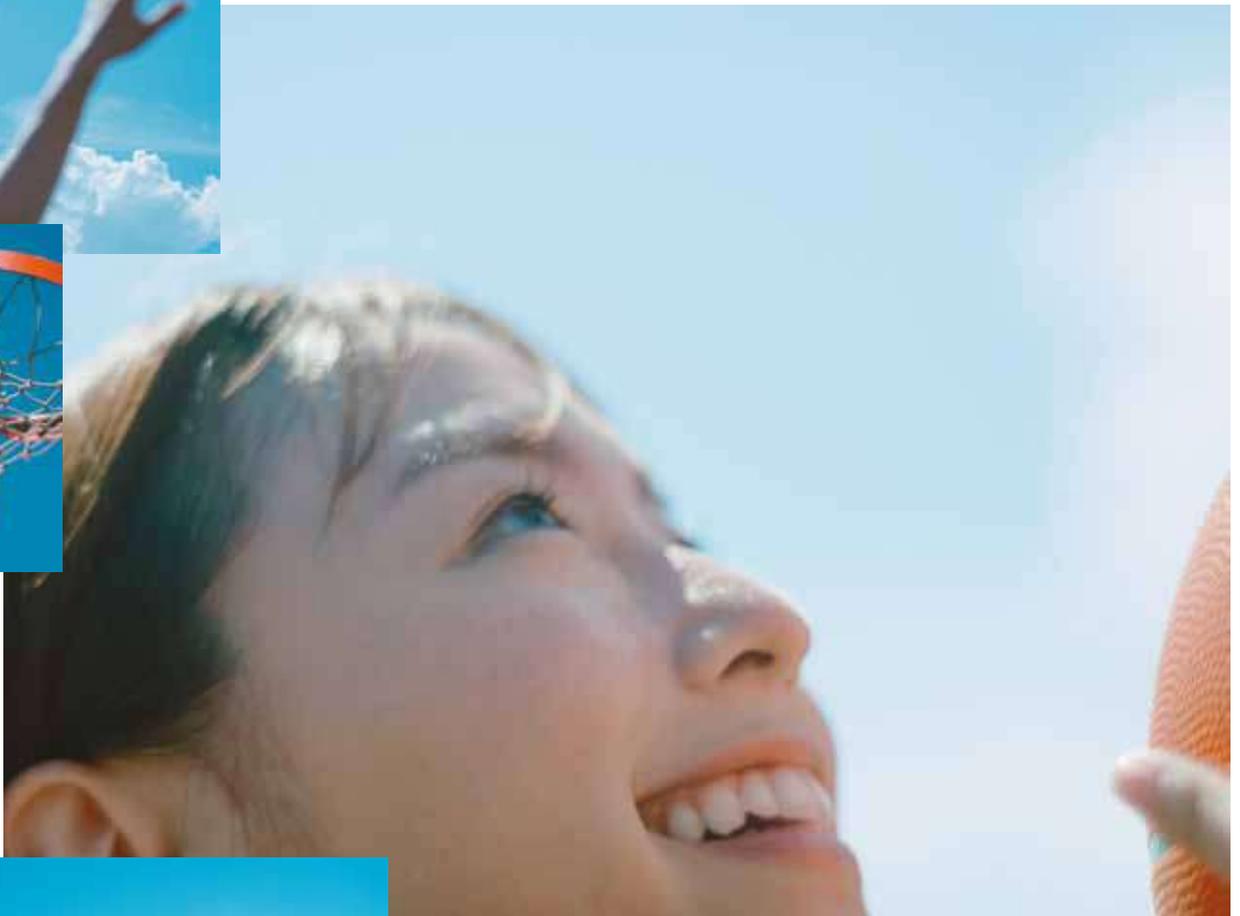
卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、  
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。

初対面でもあっという間に仲間になれる。

競技人生での楽しさとは違う、  
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、  
すべての人のために、  
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ   

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

## スポーツくじ



すべてのスポーツにエールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



**KIN-BALL**<sup>®</sup> sport  
FEDERATION

一般社団法人 日本キンボールスポーツ連盟

〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23

NPO 法人フレンドリー情報センター 4 F

TEL.06-6971-9190 FAX.06-6981-7470

e-mail:kin-ball@newsports-21.com

<https://www.newsports-21.com/kin-ball/>