

技術指導

マニュアル

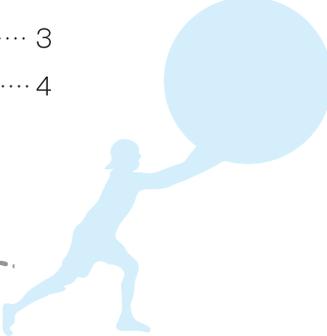
Manual for
technical guidance



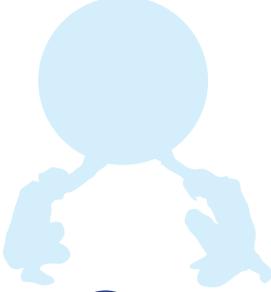
第1章 ボールコントロールを身に付けよう

- 
- 1 ボールコントロールについて 1
 - 2 ボールを持ってみよう
 - 2-1 ひとり編 1
 - 2-2 ふたり編 2
 - 2-3 練習方法 2
 - 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 3
 - 3-2 手のみを使って投げる 3
 - 4 ボールを蹴ってみよう
 - 4-1 ボールを当てる位置 3
 - 4-2 練習方法 4

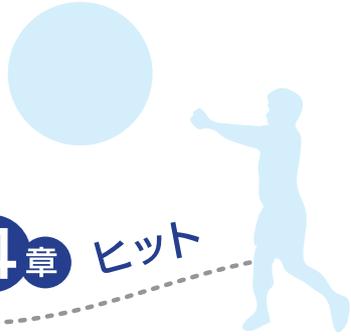
第2章 パス

- 
- 1 パスについて
 - 1-1 手を使用したパスの基本動作 5
 - 1-2 手を使用したボールコントロールのスキルアップ 5
 - 1-3 足を使用したパスの基本動作 6
 - 2 パスの練習方法
 - 2-1 手を使用したパスの練習方法 6
 - 2-2 足を使用したパスの練習方法 7

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 8
 - 1-2 2人セットの応用編 9
 - 1-3 3人目の位置と入り方 9
 - 1-4 1人セットの基本動作 10
 - 2 セットの練習方法
 - 2-1 2人セットの練習方法 10・11
 - 2-2 1人セットの練習方法 12

第4章 ヒット

- 
- 1 両手打ち 13・14
 - 2 片手打ち 14

第5章 チームオフェンス

- 1 オフェンスについて15
- 2 オフェンスの種類
 - 2-1 3人目を利用したフェイント15
 - 2-2 スイッチ15
 - 2-3 2人で挟んで移動16
 - 2-4 1人セット16
 - 2-5 1人セットからボール運び17
 - 2-6 その他17

第6章 個人ディフェンス

- 1 姿勢18
- 2 レシーブ
 - 2-1 概要18
 - 2-2 レシーブの基本18
 - 2-3 手を使ったレシーブ18
 - 2-4 足を使ったレシーブ19
- 3 スライディング
 - 3-1 概要20
 - 3-2 基本姿勢20
 - 3-3 ボールを使わない練習20・21
 - 3-4 ボールを使った練習21・22
- 4 ライン際でのディフェンス
 - 4-1 ボールの見極め22
 - 4-2 レシーブ22

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23
- 2 ディフェンスの種類
 - 2-1 一般的なディフェンス23
 - 2-2 ライン際でのディフェンス23
 - 2-3 コートの角からのディフェンス24
 - 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24
- 3 練習方法
 - 3-1 一般的なディフェンス24
 - 3-2 ライン際でのディフェンス25
 - 3-3 コートの角からのディフェンス26
- 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27

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。

良い例



▶ 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。

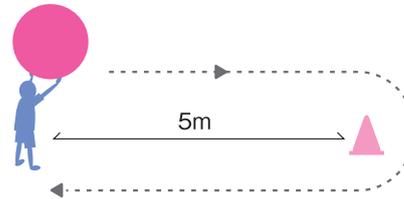


2-3 練習方法

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

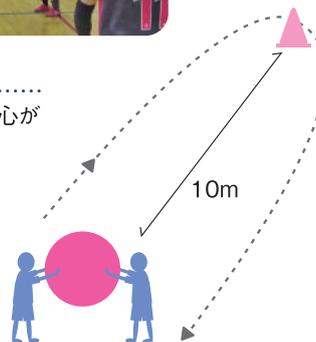
ボールがぶれることなく止められるように意識します。挟んだ時ボールの中心が相手と向かい合ったときの顔の正面にくるように挟みます。

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り編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り編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

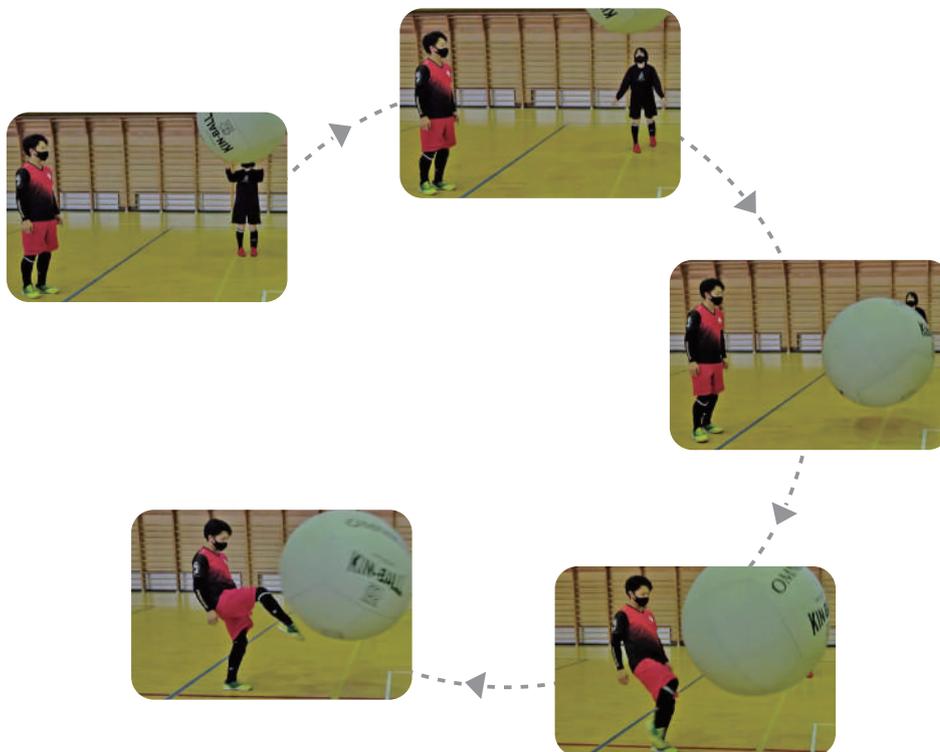
1 レベル ★★☆☆

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付きにくくなります。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

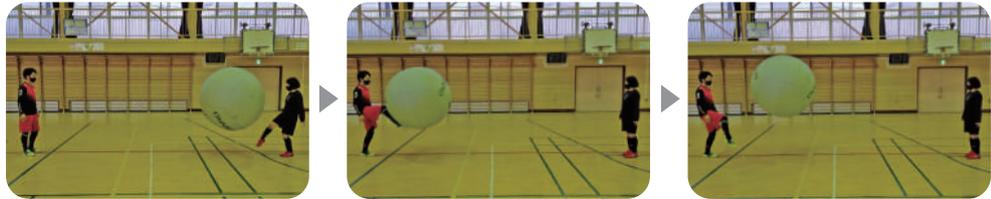
- ◆ボールのスピードよりも、ボールを受けてから投げるまでの動作スピードを早くできるように意識してください。
- ◆早く動作することを目的としていますが、投げるボールをコントロールすることは意識して行ってください。ただ動作を早くするだけでは試合で活用できない技術となってしまいます。パスを行う動作を早くすることでオフェンスへの移行が早くなり、スピーディーな攻撃が展開できるようになります。

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

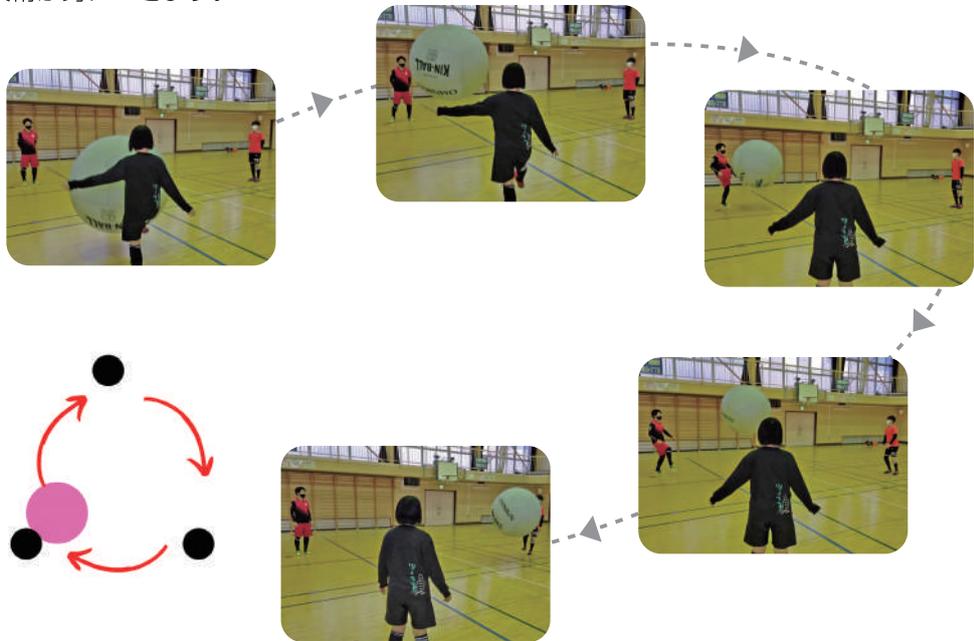
- ◆パスを蹴る際には距離に関わらず、受け手の腰から下足元にボールがくるように意識してください。
- ◆ボールを蹴る力加減も調整しながら行くとボールのスピードもコントロールできるようになります。

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。

第3章

セット

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。

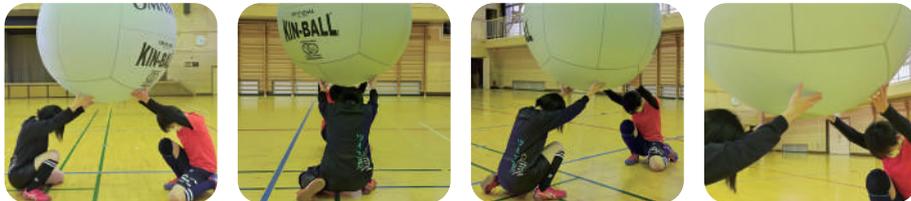
【2人セットの基本動作】

- 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。

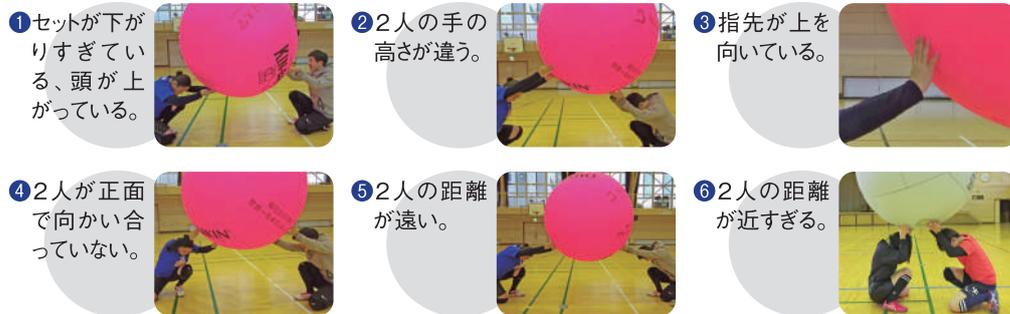
POINT

- ◆打ちやすいセットの高さ… hitter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。



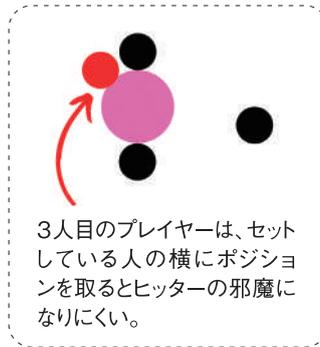
POINT

- ◆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

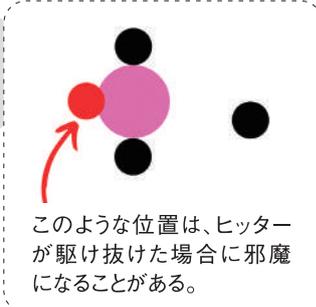


手はセットされているボールの下に入れ、軽く触れる程度でボールに触ります。

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。



- 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。



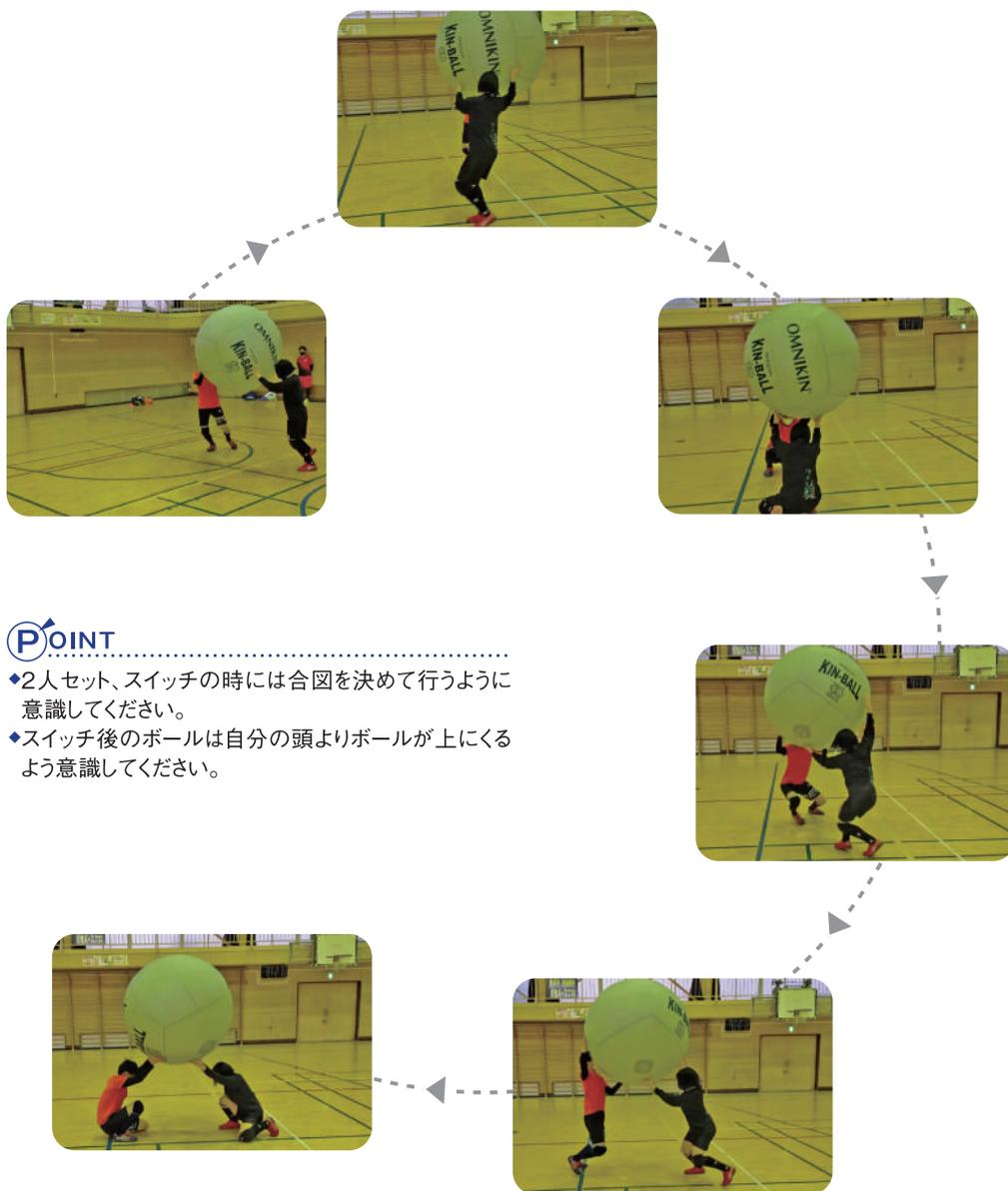
- 目標地点まで運んだら2人セットを行います。

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に意識してください。
- ◆1人セットした時には自分の頭よりボールが上にな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 ★☆☆

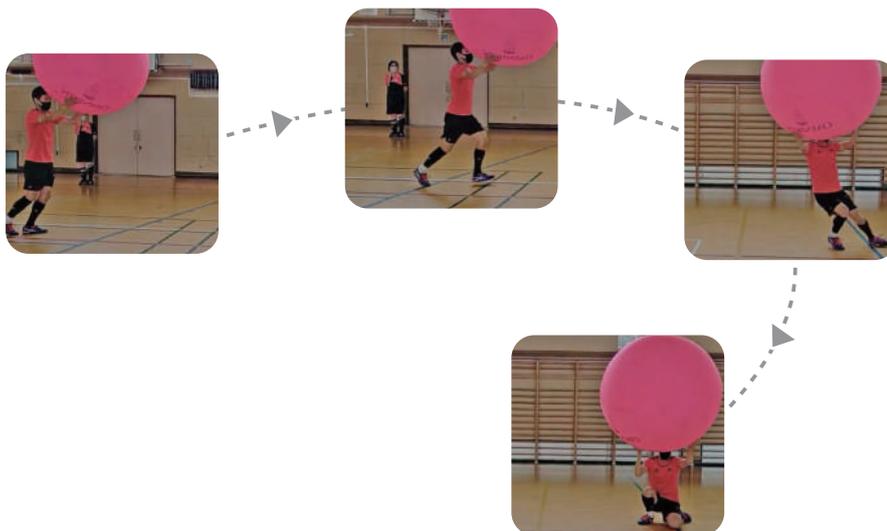
1人で一定距離ボールを運び、セットポジションを取る練習法です。

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に意識してください。
- ◆1人セットした時には自分の頭よりボールが上にな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



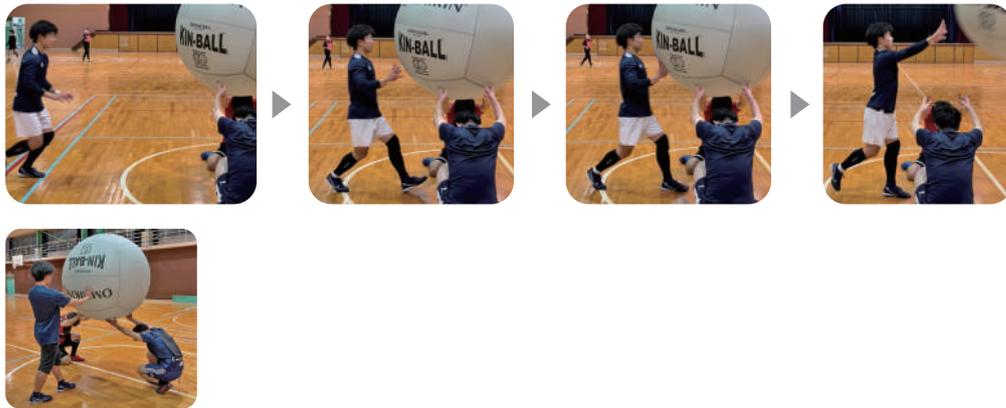
打ち方



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。



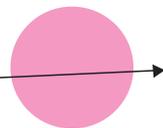
注意 ⚠

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

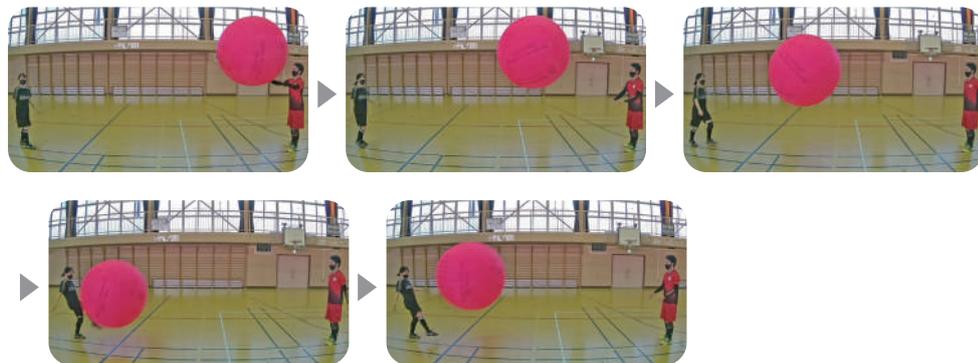
- ◆ボールの勢いを吸収することでボールを保持しやすくなります。
手だけでなく腕全体でボールの勢いを吸収できるように練習しましょう。
- ◆顔の高さより低いボールを手でレシーブしようとするとうボールを上げたりキャッチすることが難しくなります。顔の高さより低いボールには足を使ったレシーブを活用しましょう。
- ◆バレーボールのレシーブのようにボールをはじくレシーブはボールが安定せず、ケガの危険性もあるので行わないようにしましょう。

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】

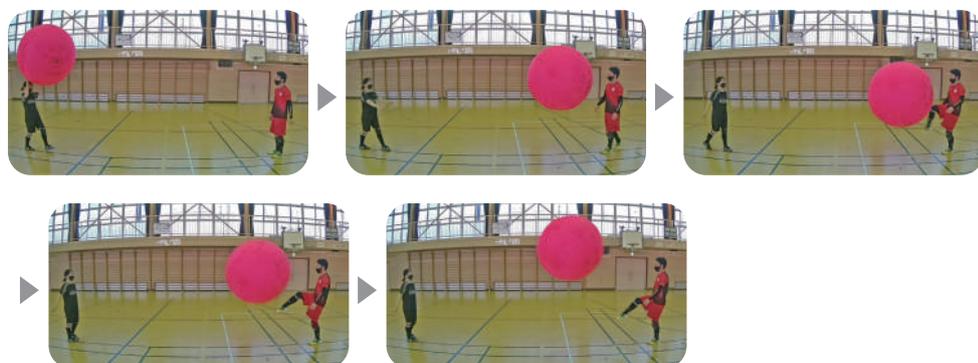
- 指導者に投げてもらったボールをまっすぐ蹴り返します。



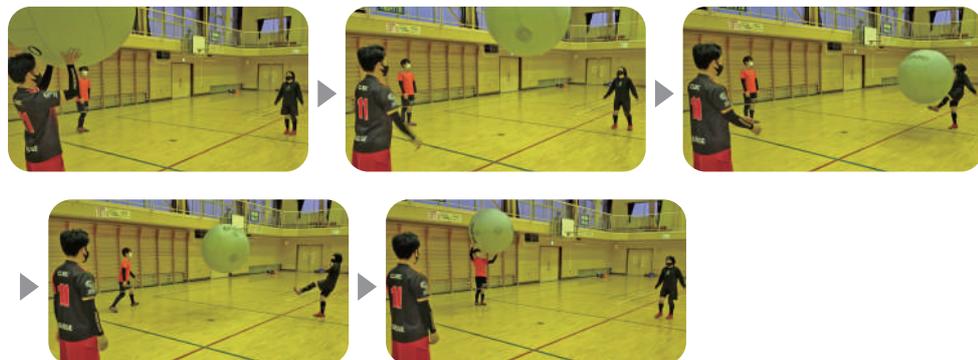
- 指導者に投げてもらったボールを蹴り上げ自分で保持します。



- 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

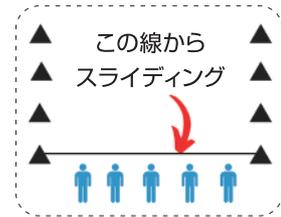


- 左足の裏で床を蹴りだす



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

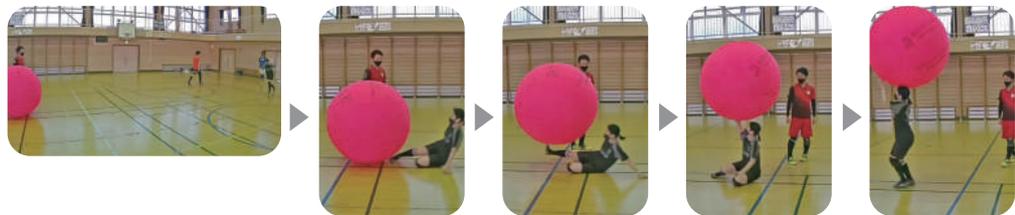
① ボールくぐり



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。

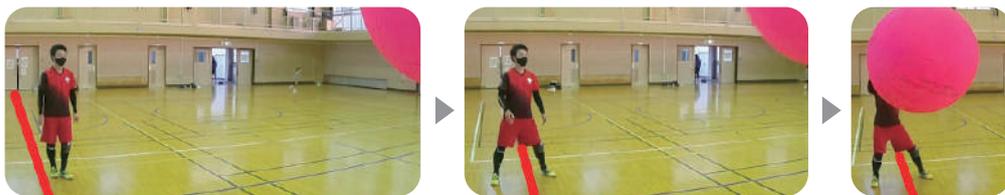
レベルアップ ★ 指導者に軽くヒットしてもらいレシーブします。

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

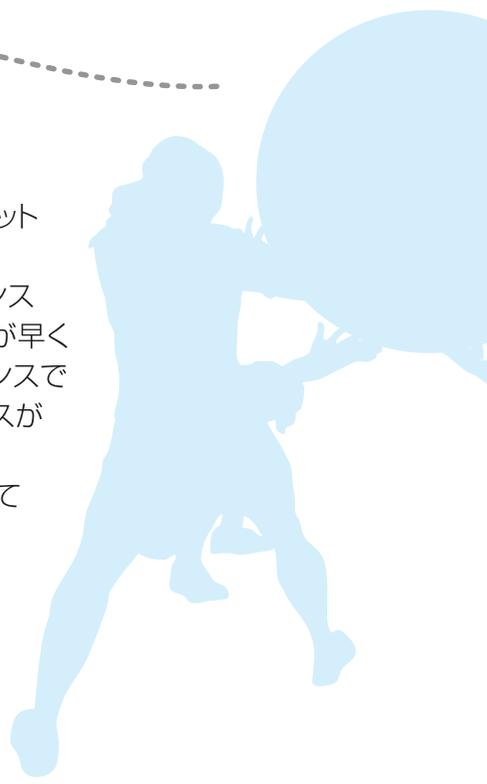
1 チームディフェンスについて

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。

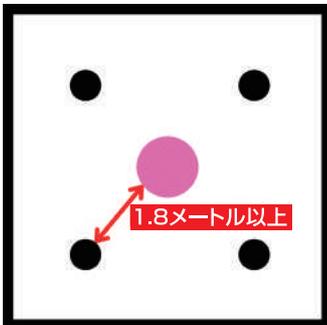
しかし、ボールが拾えなければ次のオフェンスの位置が決まってしまうため得点のチャンスが減少してしまいます。

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。

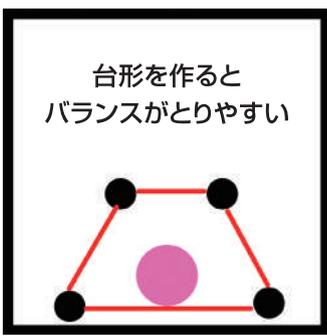
POINT

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。

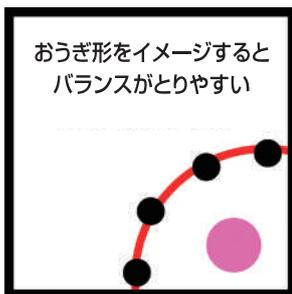
POINT

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。

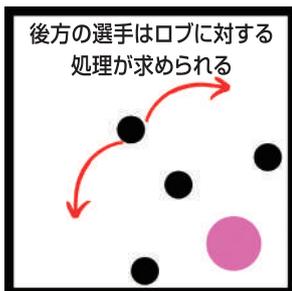
周りを見て、ボールと味方選手との距離感を確認します。

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

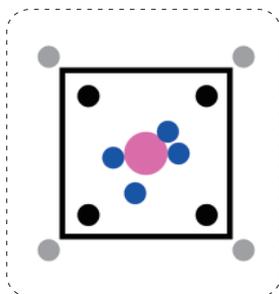
コートのほぼ全体を3人で守るためボールとの距離感が近くなりすぎないようにしましょう。
角を守る人はショートヒットに対応できる準備をします。

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



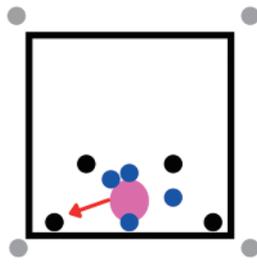
- ①コート角の4ヶ所に、コート外側で待機します。(グレー)
- ②コートの中央で、オフェンスチームがヒットをします。(ブルー)
ヒットしたチームはコートの外側で待機します。
- ③ディフェンスをするチーム(ブラック)はヒットされたボールを拾っても、拾えなくてもオフェンスに移行します。オフェンスに移行する際は焦らずにコート中央でヒットが出来るよう、ゆっくりオフェンスの準備をし、試合と同様にコールで合図をしヒットします。
- ④オフェンスチームが準備してる間に、次の待機している4人(グレー)がディフェンスの準備をしヒットされたボールをレシーブします。
以上を繰り返します。

POINT

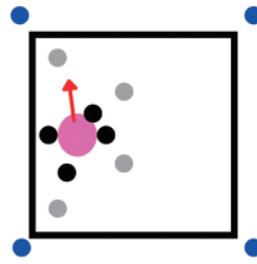
慣れるまでオフェンスはヒットまでをゆっくり行いディフェンスの準備が整うまでコールをしないようにしましょう。
人数が少ない場合は指導者が真ん中よりヒットを行いディフェンス⇒待機を繰り返す方法や、ディフェンスのみ繰り返す方法もあります。

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ゴ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。

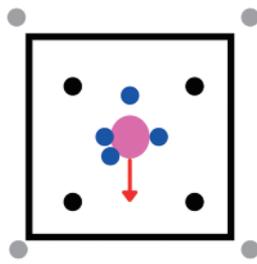
ディフェンスはレシーブできた位置により近いライン際でヒットを行っても構いません。

角からは少し離れた場所にしましょう。

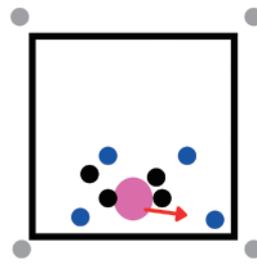
人数が少ない場合は指導者がライン際よりヒットを行いディフェンス⇒待機を繰り返す方法や、ディフェンスのみ繰り返す方法もあります。

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ゴ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・ゴ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

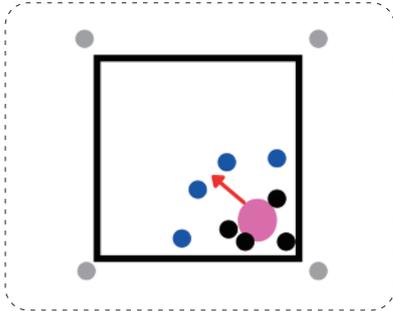
オフェンスからディフェンスへ移行した際の4人のディフェンスのバランスを意識して下さい。

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

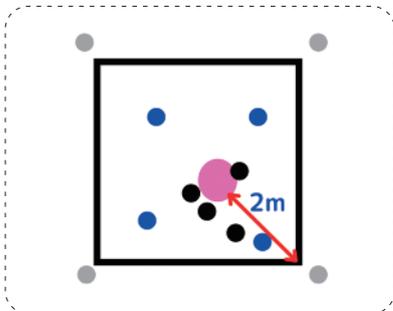


- ①コート角の4ヶ所に、コート外側で待機します。(グレー)
- ②コートの角から、オフェンスチームがヒットをします。(ブラック)
ヒットしたチームはコートの外側で待機します。
- ③ディフェンスをするチーム(ブルー)はヒットされたボールを拾っても、拾えなくてもオフェンスに移行します。オフェンスに移行する際は、ゆっくりオフェンスの準備をし、試合と同様にコールで合図をしヒットします。
- ④オフェンスチームが準備してる間に、次の待機している4人(グレー)がディフェンスの準備をしヒットされたボールをレシーブします。
以上を繰り返します。

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 クローズディフェンス(おまけ)

クローズ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。

クローズディフェンスをしてみよう

4 - 1 クローズ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
〈石岡 聖也、新垣 直人、金子 渚、當山 勝由、三尾 剛〉作成