

ゲーム設定

1 チーム 4 人で構成された 3 チーム対抗。コートサイズは 18~21m×18~21m、正方形でなくても OK。1 ピリオド 1 3 点制で、2 ピリオド以上で構成される。ルールは参加者の年齢・経験・体力などの条件に応じて一部変更することが認められています。

ゲームの流れ

- ① じゃんけんなどでヒット権（サブ権）を決めます。ヒットを得たチームは、コートの中央につき、ヒッター以外の 3 人がボールを支えます。それ以外の 2 チームは、コート内すべてを守るよう守備につきます。
- ② ヒットチームの 1 人が「オムニキン」と大きな声で言い、続けて相手チーム（ゼッケンの色）をコールしてから腰より上の部分（手や腕など）を使ってボールをヒットする。
- ③ コールされたチームは、ボールを床に落とさないようレシーブします。レシーブは、全身どこを使っても OK。レシーブを失敗すると他の 2 チームにそれぞれ 1 点ずつ得点が入ります。
- ④ レシーブに成功したら、ボールを持って走っても仲間にパスしても OK。今度はレシーブしたチームが②と同じようにヒットします。その繰り返しです。

反則について

・ヒットの反則

セットされていない状態でヒットを行った場合
 打つ前のコールを間違える、または声が小さすぎて審判にも聞こえない場合
 ヒットしたボールが 1.8m 以上飛ばなかった場合
 ヒットしたボールが水平方向より下向きに飛んだ場合
 ヒットしたボールが誰にも触れることなくコート外に飛んだ場合

・レシーブ時の反則

両足がコートから出た場合

■いずれの場合も、反則したチーム以外の 2 チームに 1 点ずつ入ります [日本キンボール連盟HPより抜粋しました]



今年度も、さまざまな行事やニュースポーツに取り組んできました。
 板橋 City マラソンは 20 回記念のため大きく取り上げ紹介いたしました。次年度も、様々な内容を皆様にお伝えできるように、取り組んでまいります。今回はモノクロ版ですがホームページではカラー版をご覧頂けますのでよろしくお願いたします。

編集後記



板橋区スポーツ推進委員 実技講習会

レポート

スポーツ推進委員の講習会を取材します

突撃

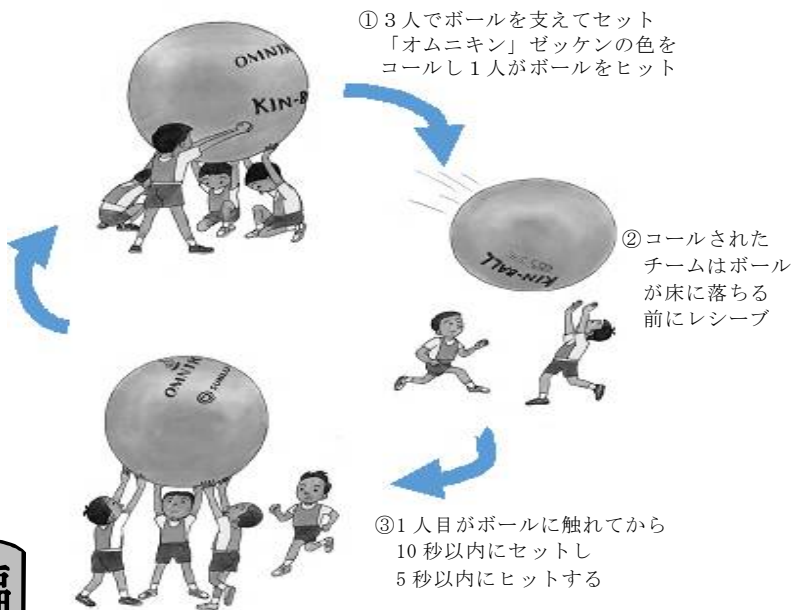


11 月実技講習会

キンボール

「キンボール」は直径 122cm、重さ約 1kg という巨大で軽いアドバルーンのようなボールを床に落とさないよう、チームで協力し合う競技です。キンボールの「キン」は英語の「キネシス」＝「運動感覚／感性」の略語で運動の感覚を楽しむボールゲームです。運動神経を磨いたり競ったりする記録主体の競技でなく「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を高める」ことを大切にするスポーツです。

キンボールの魅力は簡単なのに奥深く小学生でもすぐに覚えてプレーが楽しめます。1つのボールを 4 人で支え合ううちに自然と一体感が生まれてきます。老若男女、それぞれの体力に合わせて楽しめる、スピードと戦略性に富んだ奥の深い大変魅力的なスポーツです。29 年度はキンボールにも力をいれ、板橋区内で普及活動を行います。



お知らせ

第 21 回いたばしウォークラリー大会
 5 月 14 日(日)
 常盤台地区で開催します

詳細は「広報いたばし」でお知らせいたします

いたスポは、各地域センター・区立体育館で入手いただけます

お問い合わせ 区民文化部スポーツ振興課 TEL 3579-2652