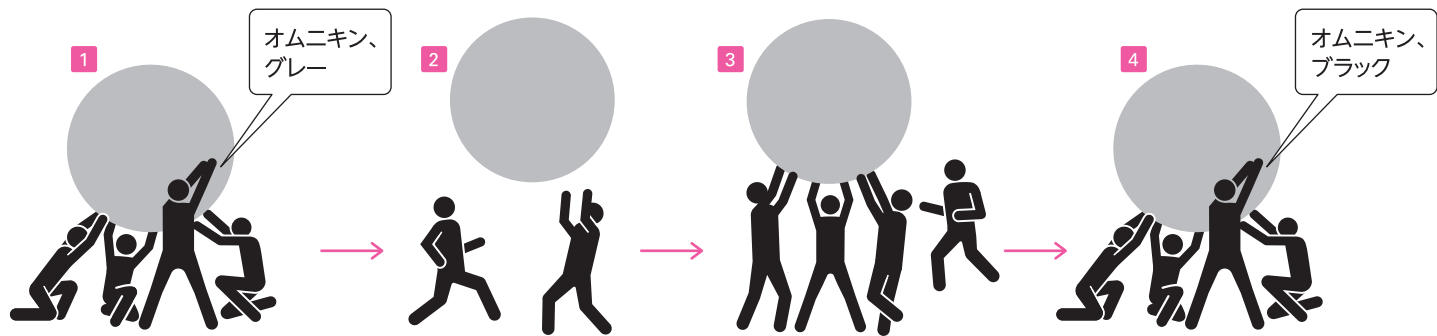


ゲームの進め方

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ドライブ、カーブ、ロブなどの高度なテクニックが使える。

- 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（ピンク、ブラック、グレーのいずれか）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。

- 1 3人でボールを支えコール※¹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、チームメートと協力する。
- 4 今度はレシーブチームがヒットチームになり、3人でボールを支えコール後にプレーヤーの1人がボールをヒットする。
これをミスや反則があるまで繰り返す。



- ※1 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ます。ヒット、レシーブ時に反則した場合も同様に加算されます。
 - 第2ピリオド目からは最も点数の低いチームがヒット権を得、ゲーム開始となります。同点の場合はジャンケンで決めます。

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。

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いかった場合。
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ってない場合（コールしながらのヒットの場合）。 [注意]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床と水平以上の角度で飛び出さなかった場合。
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。
イリーガルトラベリング（不正な移動）	ヒットインの際、反則を犯したチームは反則があった場所、もしくはボールがヒットされた場所からボールの直径の2倍以内の範囲内（2.5m）であればボールを動かすことができる。それを超えた場合、反則となる。

【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。
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こと。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。

【補足1】「不当な攻撃（通称:トップコール）」について

ヒット時の警告の1つに「不当な攻撃（通称:トップコール）」があります。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、下位チームを何回も不当に攻撃した場合に適用されます。
各チームの2回目で口頭注意（リプレー）、3回目でスポーツマンシップに反するマイナー警告[補足2]が与えられます。

【補足2】「警告」について

キンボールスポーツはマナーを重んじるスポーツです。スポーツマンシップに反する態度をとるいかなる個人、チームにもマイナーまたはメジャー警告が与えられます。マイナー、メジャーは他種目でいうところのイエローカード、レッドカードに相当します。

レシーブ

身体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。

レシーブ時の主な反則

反則名	解説
トラッピング	ボールを両腕等で抱え込んで保持した場合。
イリーガルキャッチ（違反キャッチ）	ボールのナイロンカバーや空気挿入口の部分をつまんだ場合。
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の範囲内に最大2人の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その範囲内に3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3番目がボールに触れなかった場合。 2.5秒ルール違反…3番目のプレーヤーがボールに触れてから5秒以内にヒットしなかった場合。
ウォーキング	3番目のプレーヤーがボールに触れたら、その時にボールに触れているプレーヤーとその後にボールに触れたプレーヤーはピボット※しか認められず、このことに違反した場合。 ※ピボットとはピボット（軸足）を固定し、その反対の足のみ動かす動作。原則はバスケットボールのピボットと同じ。

【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。

【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。

ゲーム時間

公式ゲームは3ピリオドマッチ。参加者の身体条件、年齢、経験の有無、1チームの登録人数が少ない場合などを考慮し、変更してよい。 ※日本の大会では多くのチームとの交流のため通常1ピリオド7分～10分で1ピリオドマッチを3試合行っています。

勝 敗

時間内の総得点数で競う。

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。
日本キンボールスポーツ連盟では「フレンドリールールバリエーション」を定め、だれもが参加しやすいように小学生、一般の初中級の対象に合わせています。このルールバリエーションは安全面、スムーズなゲーム展開、チームメートと力を合わせてゲームする楽しさを重視した、最低限度の反則設定としています。詳細は「ルールブック」をご購入いただくか、日本キンボールスポーツ連盟ホームページをご参照ください。