

### 1 活動のねらい

手軽に軽スポーツを楽しみながら、仲間同士のコミュニケーションを深めることができます。

### 2 活動の概要

1チーム4名、3チームでプレーします。

15～21m四方のコートの中で、直径122cmの巨大ボールを使って、サーブ（ヒット）とレシーブを繰り返して得点を競います。

### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 12名以上 … (4～8名)×3チーム  
 ★ゲームは、1チーム4名の3チームで競います。  
 (選手交代は何回でも可)
- (2) **期間** 通年
- (3) **時間** 1～2時間
- (4) **場所** 体育館、ホール



### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

なお、はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

### 5 準備する物

区分	内容	備考
交流の家	キンボールセット（2セット入り） ・スコアボード（2つ） ・キンボール（2個） ・ゼッケン（ピンク・ブラック・グレー、各4枚×2） 他に ・ストップウォッチ（1個） ・コーン（4個）	・コート4隅に置く目印

### 6 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き
準備	・代表者は事務室から用具を借りる
活動	・団体の自主活動
終了	・研修場所の復元と清掃 ・用具を元の場所に戻し、事務室へ返却

## 競 技 方 法 と ル ー ル

- ① 各チームは、チームカラーを示すゼッケン（グレー・ブラック・ピンク）を着用します。
- ② 最初のサーブ権は、じゃんけんで決めます。
- ③ サーブチームは、コート中央で3人がボールを支え、残りの1人がサーブをします。  
（3人で三角形をつくるようにボールの下に入り、片膝をつけ頭を下げ腕を頭上に伸ばします）
- ④ サーブ前に、必ず「オムニキン」と言い、続けて「レシーブチームの色」をコールします。
- ⑤ 指定された色のチームは、ボールをレシーブし3人でボールを支えます。  
残り1人がサーブをします。
- ⑥ レシーブ・サーブの失敗、反則をしたチーム以外の2チームに、1点を与えます。  
（ゲーム再開は、レシーブの失敗や反則をしたチームが、その場所からサーブします）
- ⑦ 1セット15分、3セットマッチで得点の多いチームの勝ちとなります。
- ⑧ 選手交代は、ゲームが止まっている時であればいつでもできます。
- ⑨ 2セット目からは、もっとも点数の低いチームがサーブ権を得てゲーム開始となります。  
同点の場合はジャンケンで行います。
- ⑩ 勝敗は、3セットマッチの総得点で競います。

### ★【サーブ】

- ・サーブの前に必ず「オムニキン」という言葉と「レシーブチームの色」をコールする。  
例えば、「オムニキン、ピンク」と言う。コールするのは、サーブチームの誰か1人とする。
- ・サーブは、必ず両手で行う。サーブの瞬間は、メンバー全員がボールに触れていること。
- ・1人のプレーヤーが続けて2回サーブすることはできない。
- ・ボールは、床と水平以上の角度で、ボールの直径の1.5倍（約1.8m）以上飛ばすこと。  
ボールはコート内に落ちなければならない。

### ★【レシーブ】

- ・レシーブは、ボールが床に着く前にコート内でボールを捕らえる。  
レシーブは、身体の中の部分を使ってキャッチしてもかまわないが、キックは不可。  
また、ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんではいけない。
- ・レシーブ後、ボールを持って移動したりチームメンバーにパスすることもできるが、3人目がボールに触れたらその場からボールを動かすことはできない。
- ・1人目がボールに触れてから10秒以内にサーブしなければならない。  
また、3人目がボールにタッチした後は、5秒以内にサーブしなければならない。

### ★【得点】

- ・反則やプレーに失敗があった場合は、主審がホイッスルを1回鳴らしゲームを止める。  
反則やプレーに失敗があったチーム以外の2チームに、各1点ずつ与えられる。
- ・警告を受けた場合は、他のチームに各1点ずつ与えられる。  
警告2回目以降は、他のチームに5点ずつ与えられる。