

|      |  |  |    |       |  |
|------|--|--|----|-------|--|
| No.  | 406  | <h1>キンボール</h1>                               |    |       |  |
| 概要   | 直径122cm、重さ約1Kgのボール(キンボール)を使い、サーブやレシーブを繰り返して、得点を競い合うゲーム。                    |  |    |       |  |
| 内容   | 人数(人)  | 12~40人                                       | 時間 | 2~3時間 |  |
|      | 対象   | 小5以上   | 時期 | 通年    |  |
|      | 場所   | 体育館  |    |       |  |
|      | 指導形態   | 自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <b>直接指導</b>                 |    |       |  |
| 安全管理 | 引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。   |  |    |       |  |
| ねらい  | ○心身の健康・体力の保持・増進を図る。<br>○ルールを守ったり(工夫したり)、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。 |  |    |       |  |
| 準備   | 施設から貸出   | ・ボール・専用ゼッケン・得点版・エアー機・デジタイマー・ゼッケン             |    |       |  |
|      | 団体で準備  | ・体育館シューズ・タオル・水分補給用の飲料                        |    |       |  |
|      | 確認事項   | ・3グループ対抗でゲームを行うことから、1グループを4人以上6人以下にするよう確認する。 |    |       |  |

|       | 内 容   | 留意事項  |
|-------|---|---|
| 活動前   | ○用具の準備・準備運動をする。<br>・ボール、得点板、ゼッケン等<br>○3グループに分ける。ゲームは各グループ4人で行うことを説明。  | ○キンボールを機械を使って空気を入れ膨らませる。  |
| 活動の説明 | <p>○〔ゲームを始める前に〕<br/>試合開始前にも、各チームのメンバーは、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。サーブ権は、各チームのキャプテンがじゃんけんで決める。<br/>〔ゲームの進め方〕</p>  <p>①3人でボールを支え、コール後にプレイヤーの1人がボールをヒットします。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>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します。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>③ボールを床に落とさないようにチームメイトと協力し、3人でボールを支えます。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>④今度はレシーブチームがヒットチームになり、コール後にプレイヤーの1人がボールをヒットします。</p> <p>・反則やプレーに失敗があった場合に、他の2チームに各1点が与えられます。ゲームは3セットマッチで、各セットは15分を基本としますが、参加者の体力や研修時間を考慮し短くてもかまいません。<br/>・2セット目からは、最も点数の低いチームがサーブ権を得、ゲーム開始となります。勝敗は3セットマッチの総得点で競います。</p> | <p>○各セットの時間や、セット数、休憩などは、その時の実態を考慮して、決める。<br/>○味方のメンバー全てがサーブの瞬間にボールに触れていなければならない。1人のプレイヤーが続けて2回サーブできない。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言うから行う。相手の色をコールするのは、サーブチームの誰か1人がする。ボールは床に着く前に上に向かって飛ばすか、まっすぐ飛ばすか、頭上に飛ばすかしてボールの直径の2倍以上飛ばさなければならない。<br/>○ ボールが床に着く前にボールを捕らえなければならない。レシーブするチームは身体のどの部分を使ってボールをキャッチしてもかまわない。ただし、つま先でのキックは怪我やボールの破損につながるため禁止とする。ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんでレシーブしてはならない。</p> |
| 活動の展開 | ○ルールに従って、ゲームを実施する。<br>○まとめ<br>○ふり返り   | ○審判など、足りない時には、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。  |