




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 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導			
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。 ○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・エアーマシナリ・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。 ・ボール、得点板、ゼッケン等 ○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	○[ゲームを始める前に] 試合開始前にまず、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。 [ゲームの進め方]  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。 ↓  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。 ↓  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。 ↓  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。 ・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。 ・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。	○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。 ○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ってから行う。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。 ○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。
活動の展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○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。