

キンボール

キンボールは、1986年にカナダの体育教師が考案したスポーツで、今では北米、ヨーロッパ諸国を中心に、全世界で500万人以上の方が楽しむワールドゲームになっています。

キンボールの「キン」とは、英語の「キネシス」の略で、「運動神経」の意味です。

運動神経を磨いたり、競ったりする一面的な記録主体の競技ではなく、運動による感性創出すなわち「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を高める」そんなコンセプトを具現化したスポーツです。



キンボールの特徴

☆ ボールサイズ : 直径122cm、重さはわずか1kg

☆ 3チームでゲーム

通常、チーム戦だと1対1が対戦概念ですが、キンボールのメインである、コンペティションゲームは3チーム（1チーム4人）が同時に競います。

キンボールのコンセプト（共遊・主体・創造） *日本キンボールスポーツ連盟HPより

『共遊』

- ★ コートでプレーできるプレーヤーは1チーム4名ですが、最大12名まで登録でき、プレーヤーは何回でも自由に交代できます。従って、3チーム最大36名がゲームを楽しむことができます。
- ★ ”巨大なボール”を床に落とさないようにするには全員の協力が必要なため、一体感を味わうことができ協調性を養う事ができます。

『主体』

- ★ 122cmの”巨大なボール”は見た人の好奇心を刺激し、誰でも「触ってみたい！遊んでみたい！」と自ら進んでゲームに参加します。
- ★ ヒットの時には相手チームの色を大きな声でコールしなければなりません。ゲームを通して能動的姿勢が培えます。
- ★ ヒット時にチーム4名全員がボールに触らなければなりません。自ら積極的にゲームに参加しなければ成り立たない競技です。

『創造』

- ★ 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。柔軟なルールバリエーションがこのスポーツを子どもから高齢者まで楽しめるスポーツにしています。
- ★ コンペティションゲームだけでなく、リードアップゲームと呼ばれる段階的プログラム（ボール遊び）は代表的なもので現在30種類以上の種類があり、これらは指導者だけでなく参加者も創意工夫し、互いにつくり出していくものです。

キンボール

*日本キンボールスポーツ連盟HPより

◆ リードアップゲーム

リードアップゲームは指導者、参加者がともに状況（参加者の年齢、性別、体力、人数、会場の広さ、用具の数、季節など）に応じてアレンジをし、また新たに創造するものです。

ボール操作に慣れる事、交流が持て、自然に笑顔がこぼれるような楽しいゲームを考えましょう。

人気のあるリードアップゲーム紹介

■ ジャンケンゲーム

人数：10人以上 場所：体育館・障害物のないオープンスペース

用具：キンボール

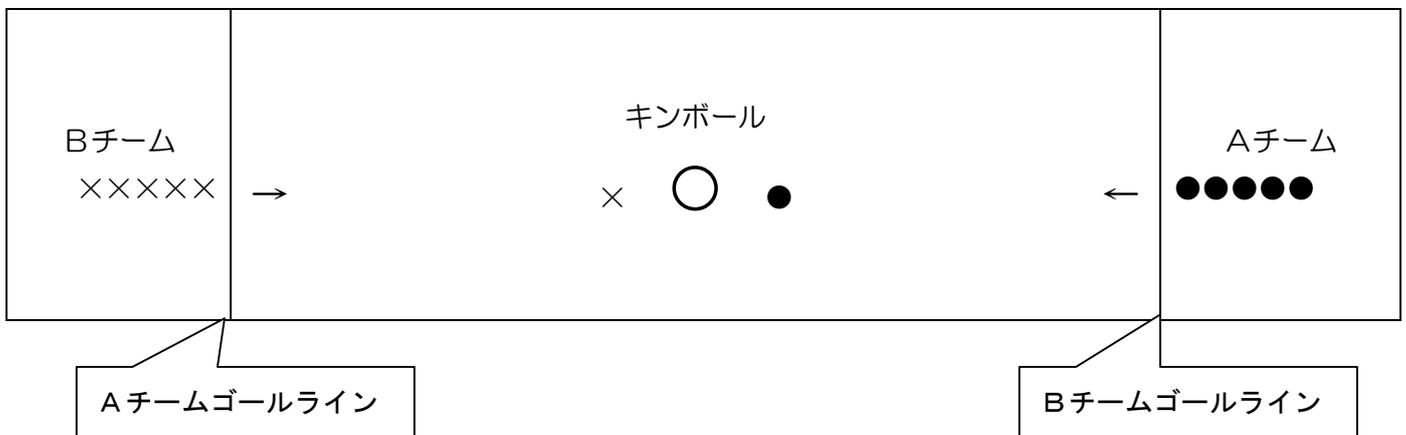
目標：ボールを自チームのゴールラインまで運ぶ

【ルール】

各チーム縦1列で20m程度の間隔で並び。

中央にボールを置き、指導者の合図により各チームの先頭者がボールの所まで走りジャンケンをする。ジャンケンに勝ったチームはそのままボールを転がし、負けたチームは次の人がスタートしてボールの所まで走り、ジャンケンをする。

ジャンケンをしながら先に自チームのゴールラインまでボールを運んだチームが勝利チームとなる。



【注意】

相手が転がしてくるボールに激しくぶつからないように指導する。



■サークルリフティング

人数：1チーム6～10人、2チーム以上
場所：体育館・障害物のないオープンスペース
用具：キンボール

目標：各チーム手をつないでサークルを作り、
頭や足など手以外の身体の部位を使ってボールを
リフティングする。このゲームの目的はチーム
一丸となってボールを追いかけること。

【ルール】

手をつなぎ、サークルの中央にボールを置く。

手を使わないでボールを上上げる。

円の外にボールが出そうになったら、手をつないだままみんなで協力して動く。

みんなで数えながら、最も多くボール・リフティングができたチームが勝利チームとなる。



【注 意】

同時に2チーム以上行う時は、チーム間の安全に留意する。

頭や足でボールを受ける場合の注意点を最初に説明する。足の場合は足のつま先を立てず床と平行で、頭の場合は顎を引く、など。



■ばくだん

テーマ（果物、動物の名前など）を言い終わったら隣に回します。キンボールを爆弾に見立て決められた時間の最後にもっていたコンビが負け！

■円の中で鬼ごっこ

円の中の鬼に外側の円の人がボールを転がして当てます！
鬼は1人でも2人でも大勢でもおもしろいです。



■手繋ぎ鬼ごっこ

鬼以外の方は手を繋ぎ、逃げます！
鬼以外は手を離してはいけません。