

キンボール

運動強度 ★★☆☆☆ 屋内

専用のキンボール（直径122cm・重さ1kg）を、4人一組の3チームで床に落とさないように競い合うゲームです。大きなボールが好奇心を刺激し、プレーヤー全員が積極的にゲームに参加することができます。ルールを年齢や性別に合わせて変更することで、誰でも楽しむことができるスポーツです。

用具

- ・キンボール 直径122cm・重さ1kg
- ・コート 13~21m×16m~21m

簡単なルール

- ・4人一組で3チームつくる。（それぞれカラーの違うゼッケンを着用する）
- ・3名がボールを支え、1名のメンバーがボールをヒット（サーブ）する前に1名（だれでもよい）が他チームのカラーを、声を出して指定します。この時必ず「オムニキン」という言葉を相手チームカラーの前に発声します。例えば「オムニキン、ブラック」と発声した後ヒット（サーブ）しなければなりません。

※オムニとは、すべてのという意味。キンはキネスシス（運動感性）の略語。いわば「すべての人が楽しめるスポーツ」という造語であり、かけ声。

- ・得点はミスをした（掛け声で指定されたチームが、ボールをキャッチできなかった等）チーム以外の2チームに加点されます。
- ・ゲーム時間は1ピリオド15分で3ピリオド、休憩時間は3分です。