

チュックボール

スイスで考えられたゲームで、ネットにボールを投げ、はね返ったボールが相手チームに捕球されないようプレーします。これまでのゲームとは違い、相手を絶対に妨害してはいけません。体育館、グラウンド、砂浜などどこでも楽しめます。

コート

- ◎ワンネット：一辺は15～20mの正方形
- ◎ツーネット：10～20m×30～40mの長方形
- * ゴールラインの中心から半径3mの半円は立入禁止区域を設ける。

人員

- ◎ワンネット：6人对6人
- ◎ツーネット：9人对9人

用具

- ◎ネット(一辺約95cmの正方形)
- ◎ボール(ハンドボール3号)



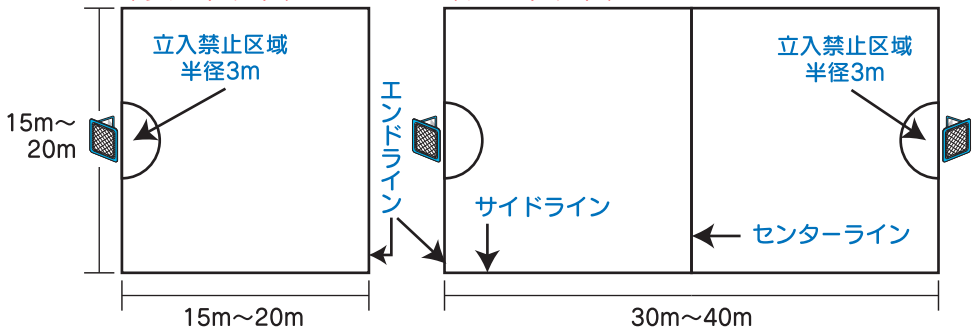
ネット

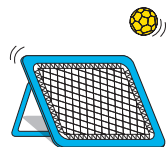
ハンドボール3号



〈ワンネット〉

〈ツーネット〉





競技方法(主なルール)

- ①競技時間は、一般的には1ピリオド15分の3ピリオド。15分(休憩5分):15分(休憩5分):15分状況に応じて、時間を短縮しても良い。
 - ②ジャンケン等で勝ったチームが、先攻かコート of のいずれかを選ぶ。
 - ③先攻チームは、シュートするゴール反対側にあるエンドラインからスローインで試合を開始。3回以内パスをしてからシュートする。なおパスを相手チームの者は、絶対に妨害できない。
 - ④シュートしたボールがネットにはね返り、相手に直接キャッチされずに床(地面)に着けば、シュートしたチームの得点となる。
 - ⑤キャッチに成功したら、得点には関係なく、守備側のチームが攻撃側になる。
 - ⑥ボールを持ったまま3歩以上歩いたり、3秒以上持ち続けてはいけない。
 - ⑦立入禁止区域内に入ってからシュートはできない。
 - ⑧ツーネットの場合、同じネットに3回以上シュートを打つことはできない。
- シュート側の得点
 - ①ネットにシュートしたボールが、はね返って床(地面)についた場合。
 - ②シュートし、はね返ったボールを相手チームが取り損なった場合。
 - 相手側の得点
 - ①シュートしたボールが、ネットに当たらなかった場合。
 - ②シュートしたボールが、コート外やゴールエリア内に落ちた場合。



© 笹川スポーツ財団

☆相手のじゃまをしてはいけない
平和なスポーツ!