

チュックボール

弾力のあるネットに、ボールをシュートし合うゲームで、ハンドボールによく似たスポーツです。ボールの奪い合いや、相手チームのプレーの妨害は一切してはいけない、おもしろいルールなので相手がじゃまをしてくることはなく、ボールゲームが苦手な人も楽しくゲームすることができます。

場 所 (屋 内)

- 体育館など

人 数

- ワンネットの場合 1チーム6名
(交替競技者を他に3名まで置くことができる)
- ツーネットの場合 1チーム9名
(交替競技者を他に3名まで置くことができる)

用 具

- チュックボール (外周 55~60cm、重さ 450g)
- 専用ネット (100cm×100cm の正方形)

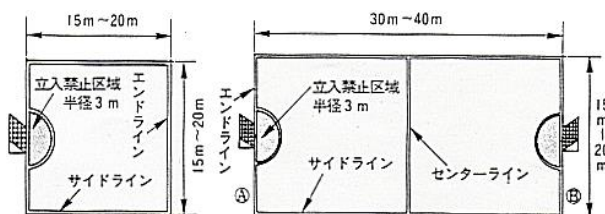


競技方法(主なルール)

- ① 競技時間は、15分の3ピリオドで行います。
- ② ジャンケンで先攻を決め、先攻チームはシュートするゴールの反対側にあるエンドラインの外からスローインして始めます。
- ③ 先攻チームは、スローインされたボールを3回以内でパスをしながらネットにシュートします。このとき、相手チームは絶対に妨害してはいけません。相手チームは、シュートされてはね返ってくるボールを予測して、そのボールを落さないよう捕球します。捕球した相手チームは、ただちにシュートするか、3回パスする間にシュートして、お互いに得点を争います。
- ④ 得点は、下記のとおりですべて1点。再開は、得点されたチームがエンドラインの外からスローインを行います。
 - ・ シュート側の得点
 - (1) ネットにシュートしたがボールが、はね返ってグラウンドについた場合。
 - (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。
- ⑤ 反則は下記の場合で、その場で相手チームのフリースローになります(直接シュートはできませんが、ツーネットの場合攻撃方向は自由でパスの回数は0からとなります)。
 - (1) パスを4回以上したとき。
 - (2) ボールがコート外に出たとき。
 - (3) パスを失敗してボールを落したとき。
 - (4) 相手のパスやボールを持っている相手を妨害したとき。
 - (5) ボールを3秒越えて持つか、3歩越えて歩いたとき。
 - (6) シュートする際、ゴールエリアに入ったとき。
 - (7) シュートしたボールを味方が捕球したとき。

★コートについて

- ・ ワンネットの場合 (下図 左)
15m~20m の正方形
- ・ ツーネットの場合 (下図 右)
幅 15m~20m、長さ 30m~40m
※いずれもネットから半径3mの立入禁止エリアを設けます



★試合時間について

試合は3ピリオドに分かれ、各ピリオド間に5分間の休憩をとります。

- 中学生以上の男子
1ピリオド 15分
- 中学生以上の女子、小学生男子、高齢者
1ピリオド 10分
- 小学生女子
1ピリオド 7分

