

キンボールスポーツの魅力

世界最大のボールを使い、一つのコート内でピンク、グレー、ブラックの3チームが競い合う。一つのチームがミスすると、それ以外の2チームの得点になるので、活躍できないチームでもいつの間にか上位にいる事もある。

その1 誰もが主役！
1人では勝てない！誰もが **ヒーロー** になれる！

その2 気軽にその日から楽しめる！
簡単なルール！

その3 1チーム4人！
チームワークが勝利へ！
すべてのプレー **4人の力** が必要です！



始めるときの約束(ルール)は3つ！

みんな仲良く

弱い者いじめはしない

正々堂々と攻撃しよう

基本的な流れ

セット



◀ボールを支える

ヒット



オムニキン・ピンク！

◀相手チームのカラーをコールした後、プレーヤーの1人がボールをヒットする

レシーブ



◀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する。

セット **ヒット** **レシーブ** をミスや反則があるまで繰り返す。

ヒット: 腰から上であればどこを使ってボールを打っても構わない

オムニちゃん和キン博士のキンボールスポーツQ&Aコーナー



「オムニキン」ってなあに？

「みんなが協力し合って楽しく運動しよう！」という意味を込めて作られたことばだよ



ボールは硬いの？

空気はいっぱい入れるけど、薄くて軽い素材だから、バレーボールやバスケットボールほど硬くないよ！



練習は1人でも参加できるの？

1人で参加してもキンボール仲間がいっぱいいるから大丈夫だよ。動きやすいスポーツウェアと体育館履き、あとは水筒とタオルがあればOK！



中央区のどこに行ったらキンボールスポーツができるの？

子どもも大人も参加できるスポーツひろばで、毎週キンボールスポーツができるよ

曜日	時間	場所	備考
水	18:30 ~ 20:30	常盤小学校	
土	17:00 ~ 19:00	月島第二小学校	ファミリー(小学生と保護者)
土	19:00 ~ 20:30	月島第二小学校	一般(中学生以上)



大会ってあるの？

毎年、夏と冬に中央区キンボールスポーツ連盟が大会を開催しているよ
練習だけでなく試合をしたくなったら、大会に出ることを考えてみてよいかもね



スポーツお届け便

中央区では、「スポーツお届け便」として、スポーツ推進委員会を中心に、区内の学校や団体からの申込みを受けて、キンボールスポーツの入門から試合までの実技を指導する指導者派遣を行っています。ただし、日程によっては指導者が対応できない場合もありますのでご了承ください。詳細や申込みに関するお問い合わせは、区民部スポーツ課まで。

中央区区民部スポーツ課 体育施設係 TEL 3546-5529 / FAX 3546-9561

スポーツお届け便の申込はこちら



中央区に於けるキンボールスポーツの沿革

- ・2000年 体育指導委員協議会による普及活動開始
- ・2002年 日本キンボールスポーツ連盟主催キンボールスポーツ交流会を中央区立総合スポーツセンターで開催
- ・2005年 スポーツお届け便開始
- ・2008年 第1回キンボールスポーツ大会開催
- ・2017年 第9回キンボールスポーツ ワールドカップを中央区立総合スポーツセンターで開催
- ・2019年 中央区キンボールスポーツ連盟発足
- ・2024年 第22回キンボールスポーツサマーカップ開催 現在に至る