

ペタンク(屋外競技)



ゲームの概要

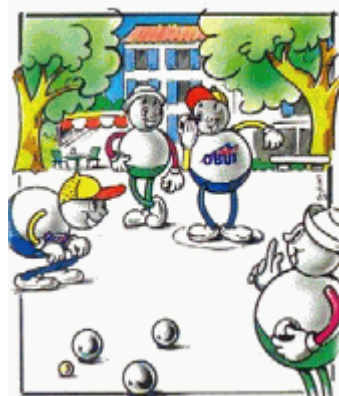
ペタンクは、ビュットと呼ばれる木製の小さな目標球に、スチール製のボールを投げあい、ビュットにより近づけることによって得点を競うスポーツであり、相手のボールに当てて妨害したり、味方のボールに当てて援護したりして、駆け引きのできる場所に面白さがあるスポーツです。

コート

コートは、4 m以上×15 m以上の地面であれば、特にコートを設定する必要ありません。

用具

- ボール・・・12個(1セット)
- ビュット・・・1個(目標球、直径30mm木製)
- メジャー・・・2m程度。



競技方法

トリプルス(3対3 持ち球1人2個) ダブルス(2対2 持ち球1人3個)
シングルス(1対1 持ち球1人3個)のいずれかで競技ができます。

ジャンケン・コイントス等で、ビュットを投げるチームを決めます。

ビュットを投げるチームが、地面に35cm以上50cm以下のサークルをかきます。

サークルの中に立って、ビュットを6mから10mの距離に投げます。

* 規定距離に入らなければ、3回まで投げ直すが、3回失敗したらビュットは、相手チームが投げる。距離の判断は、目測か歩測で行います。

サークルの位置は、1メヌ(セット)ごとに移動するが、3回失敗した時は、相手チームはサークルの位置を変えることができます。

* サークルを踏んだり、片足を上げたり、投げたボールが着地する前にサークルを超えてはいけません。

ボールの第1投は、ビュットを投げる権利をとったチームが投球します。

* 投球者以外の競技者は、ビュットに近い位置で2m以上離れて立ち、静粛にしてください。

次に相手チームが、投球をします。

両チームが1投ずつ投げたら、お互いのボールとビュットとの距離を確認します。

ビュットから遠いボールのチームから選手が出て、第3投目を投げその結果を、両チームで確認します。

第4投目以後も同じようにしてゲームを進めます。

* 一旦ビュットを投げたら、サークルとビュット間の小石や枯れ葉などいっさいを動かしてはいけません。

ただし、ボールを投げて窪んだ穴だけは軽く踏んで直すことができます。

* 投球者は、投球ボールをビュットや他のボールに当てて、その位置を変えてもよいです。

両チームのボールを投げ終わって1メヌ(1セット)が終了します。

* 得点の判断は、最後の投球をしたチームが行うが、得点を数えて両チームが納得するまでは、ボールやビュットに触ってはいけません。

触った場合は、そのボールは無効とします。

第2セットからは、前のセットの勝ちチームが先攻し、ビュットを中心にサークルを描いて、競技を始めます。

13点先取するまでメヌ(1セット)を繰り返します。

* 最後のメヌは、13点入った時点でゲームを終了します。



勝敗の決め方

勝ったチーム・・・ビュットに一番近いボールを投げたチーム

得点の数え方・・・負けたチームの得点 = 0

勝ったチームの得点 = 負けたチームの、ビュットに
一番近いボールより、更に近いボールの数を得点とします。

次に、勝敗の例えを記入します。

両チームのビュットに最も近いボールをメジャーで測ります。

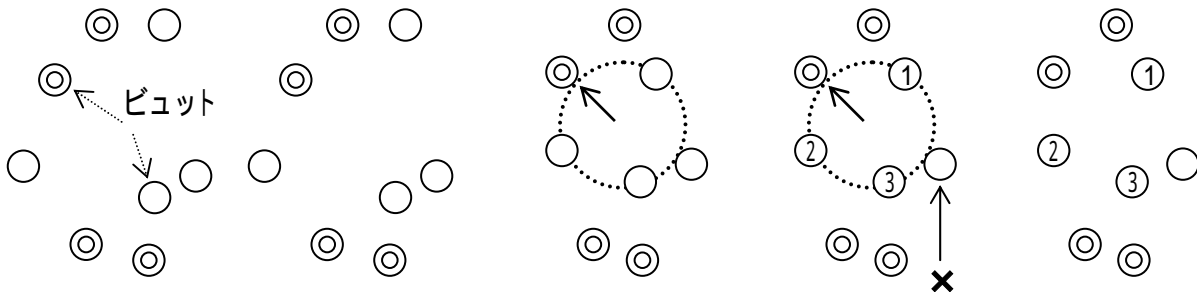
チームの方がより近いので チームの勝ちとなり、 チームは0点。

チームのビュットに最も近いボールの距離で、ビュットを中心にして円をかきます。

円より内側に入っているボールの数をかぞえます。

(真上から見て円に接しているボ-ルは数に入れません)

このボールの数が得点となる。したがって、 チーム3点、 チーム0点で、このメ-ヌが終了したこ
とになります。



このルールは、日本ペタンク協会のペタンク競技規則を抜粋したものです。

基本について 初心者から抜け出せる近道

© 財団 日本ペタンク連盟 © 発行 丸/池田 司

ボールの握り方

- 親指以外の4本の指を揃え、軽く持ち、親指はボールの側面に軽く添えます。
- ボールは手首を巻くように折り曲げて持ちます。ゆっくり腕が振れれば自然な逆回転がかかります。



親指と人さし指の間は1.5cm位

(注) わしづかみにした状態で投げるとどちらかの指に引っかかってしまい方向が定まりません。

手の向き



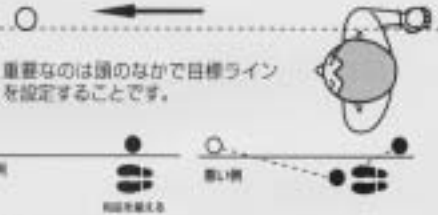
腕の外側と手が一直線状態で、手が外側に向けてしまっている。ボールが斜めに回転する。

構え方



握ったボールと肩の先端部が垂直になるようにボールを降ろし、反対の肩は水平にして、前方の目標ラインに向かって直角に構えます。

視線



重要なのは頭のなかで目標ラインを設定することです。

投げ方



ボールは4本の指で深く柔らかく包むように握り、手首を深く腕に巻き込むような感じでバックスイングを行う。そして投げられる瞬間に手首をしなやかに振り上げボールに逆回転を与える。

良い投げ方

立って投げる



① 目標に向かって一直線になるように下ろす



② そのまま姿勢から腰を後ろに引く



③ 上体を起こしながらボールを前方へ移動する



④ 目標に一直線になるようにボールを投げる



⑤ ボールを離れたあとの手が肩と同じ高さになる瞬間

座って投げる



① 肩は目標と一直線になるように下ろす



② そのまま姿勢を維持する



③ 体を起こしながら、腰を前方に伸ばす



④ 目標に一直線になるように手を移動させて投げる



⑤ 投げたあとの手は落下地点に向かって一直線になる

悪い投げ方



腕の伸縮は強くない