

◆キンボール ルール

- ① ピンク、ブラック、グレーの3 チームで競う。あらかじめチームごと登録メンバー全員がチームカラーを示すゼッケンを着用しておく。
- ② 3 チームのキャプテンがじゃんけん（日本ルール）をし、勝ったチームがヒット（サーブ）権を得る。
- ③ レフリーの指示の後、コートに入る。
- ④ ヒット権を得たチーム：
コート中央で（ゲーム開始時・ピリオド開始時のみ）、ヒットチームのヒッター以外がボールを支える。
ヒット権を得たチーム以外の2 チーム：
コート内に陣地の区分はないので、各チーム4 名でコート内すべてを守れるように守備につく。
- ⑤ 試合の開始はレフリーの合図（笛）により開始とする。
- ⑥ ヒットはヒットチームの1 名が、※必ず「オムニキン」と言い、続いて「レシーブチームの色」（自チーム以外のどちらか）をヒット前に大きな声でコールしてからヒット（腰より上のみを使用し、手や腕等でボールを打撃する事）する。ヒットの瞬間は4 名全員がボールに触れていなければならない。※必ずしもヒッターが言う必要はない。オムニキンと色は別々の人がコールしても良い。但しそのつど必ず1 名のみとする。
 - ・ ヒット以外の2チームは、ボールを囲むように守備につきます。
- ⑦ ヒットされたボールは指定された色のチーム（レシーブチーム）が床に落ちる前にレシーブ（全身使用可）する。
- ⑧ レシーブ成功後、自チーム以外のどちらかに上記4. 5. と同様にヒットする。
- ⑨ レシーブまたはヒットに失敗すると、失敗したチーム以外の2 チームに1 点ずつが加算される。
- ⑩ その後のゲーム再開は、失敗や反則をしたチームが失敗や反則を犯したところから（2.5mの範囲内で）ヒットして再開。
- ⑪ ゲーム途中でもピリオド終了のタイムキーパーからの合図でピリオド終了。
- ⑫ 第2 ピリオド、第3 ピリオドスタート時は前のピリオドまでで最も得点の低いチームが、ヒット権を得る。同点の場合は日本ではじゃんけん決めて決める。
- ⑬ 10 と同様にゲーム終了。
 - ・ メンバーチェンジはゲームが止まっているときであれば、いつでも何回でも行うことができます。
 - ・ 1ピリオド15分×3ピリオド（日本では1ピリオド7～10分の場合が多い）

【反 則】

《サーブ時》

- ・サーブの瞬間、味方のメンバー全員ボールに触れていなければならない。
- ・1人が続けて2回サーブできない。
- ・サーブは床と平行以上の角度でボールを1.8m以上飛ばさなければならない
- ・審判にも聞こえない小さなコールの場合。

《レシーブ時》

- ・レシーブした後、ボールを持って走ることもチームメイトにパスすることもできるが、3人目がボールに触れたらその場から動かすことはできない。
- ・1人目がレシーブの為にボールに触れてから、10秒以内に3人目がボールに触れなければならない。
- ・レシーブするチームの3人目がボールに触れた後は、5秒以内にサーブしなければならない。
- ・ボールを両腕に抱え込んで持つてはならない。
- ・レシーブの瞬間、コートの外に出てはならない。
- ・上記反則を犯した場合、他の2チームに1点が与えられる

