いたっボール

雪のない地域でも「雪合戦」がたのしめる。
「いつでも・どこでも・だれでも」を合言葉に、
伊丹市スポーツ推進委員会が考案しました。
ファミリースポーツとして、ぜひ、楽しんでください。

伊丹市スポーツ推進委員会
〒664－8503
伊丹市千僧1丁目1番地
伊丹市教育委員会事務局生涯学習部
スポーツ振興課内
TEL：072－784－8088
FAX：072－784－8083

いたっボールのルールは、伊丹市のホームページからもダウンロード出来ます。
https://www.city.itami.lg.jp/SOSIKI/EDSHOGAI/EDSPORTS/sonotakoumoku/newsports/1386767304426.html

（令和8年5月改正）

― はじめに ―

いたっボールは、伊丹市スポーツ推進委員会が中心となって「スポーツの楽しさをあなたに」を合言葉に北海道有珠郡壮瞥町(ｳｽｸﾞﾝｿｳﾍﾞﾂﾁｮｳ)をはじめとして各地で行われている「雪合戦」を雪のない地域でも楽しめるように、また、参加者全員のコミュニケーション作りに重点をおき、子どもたちとその家族そして地域の皆さんが一緒になって楽しめるよう工夫した新しいファミリースポーツです。

ルールは簡単です。ドッチボールに陣取り合戦を合わせた対戦スポーツです。コート内の遮へい物を利用しながらお互いにボールを当て合い、自分たちのフラッグを守りながら相手のフラッグの奪取を目指します。ボールを当てられたプレーヤーはアウトになり、早く相手のフラッグを奪うか相手チーム全員をアウトにしたチームが勝ちとなります。

いたっボールを楽しく安全に本来の目的にそって行えるよう標準的なルール、用具等をこのハンドブックにまとめました。作成にあたっては日本雪合戦連盟のルールを参考にさせていただきました。関係者の方々にお礼申し上げます。

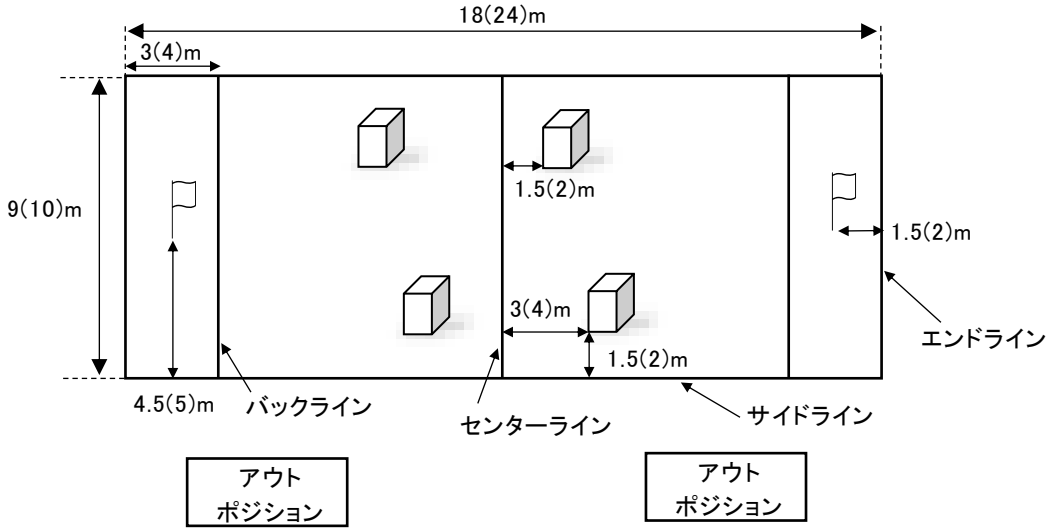
― 標準ルール ―

第１章　定義

標準ルールはいたっボールを楽しく安全にコミュニケーション作りの一環として円滑に実施できるよう標準的な進め方を定めています。その実施対象、参加者、場所、地域等の実情に合わせ変更することは差し支えありません。

第２章　コート

(1)コートは横 18(24)m、縦 9(10)mの長方形もので幅５cm 以上のラインで区画します。(第１図参照)
(2)ラインは横をサイドライン、縦をエンドライン、コートを二分するラインをセンターライン、それぞれのエンドラインの内側 3(4)mのラインをバックラインといいます。
(3)センターラインで二分されるコートそれぞれに２枚の遮へい物を自陣右側サイドラインから 1.5(2)m、センターラインから 1.5(2)mの位置と自陣左側のサイドライン から 1.5(2)m、センターラインから 3(4)mの位置に相手コートのそれと相対して向かい合うように置きます。
(4)各々のチームのエンドラインから 1.5(2)m、サイドラインから 4.5(5)mの位置に各々のチームのチームフラッグを立てます。
(5)各々のチームのエンドラインから２m、サイドラインの外側の位置にアウトポジションを設けます。
(6)安全上の理由から、遮へい物、チームフラッグは固定しない。



第１図　コート

第３章　用具

（1）ボール

ボールは直径７cm 以下、重さ５０g以下の球形に近い柔らかい専用のもの又はスポンジ製などのものを使用します。

（2）かご

かごは外からその中が見え、ボールを７個入れることのできる大きさのもので、それに取りつけられたベルトで腰に容易に取り付けることができるようにします。

（3）ゼッケン

ゼッケンはチームメンバー全員同じ色で前後に数字のついたものをつけます。メンバー各々の数字は異なるようにします。

また、対戦チーム各々のゼッケンは同色にならないようにします。

（4）遮へい物

縦・横ともに９０cm のダンボール及びそれに準じるもので立てることのできる構造にします。

（5）チームフラッグ

チームフラッグは縦・横４０cm 以上１００cm 以下の布製で長さ１５０cm 以上２００cm以下のポールに取りつけ、旗立てに入れます。

第４章　競技の方法

（1）競技方法

・競技はチーム対抗方式で行います。
・プレーヤーはボールを相手チームプレーヤーに投げ当てながら相手チームのチームフラッグを奪います。
・プレーヤーが使用できるボールは自分のボール（７個）だけです。
・センターラインを超え相手コート内に同時に入れるプレーヤーは３名以内です。
・自分コートのバックラインより後方に同時に入れる自陣プレーヤーは、２名以内です。

（2）チーム

チームは７名で構成され、各々のプレーヤーは７個のボールを腰につけたかごに入れます。

（3）競技開始

チームは競技開始前にそれぞれのバックラインの前に整列後、主審の合図でそれぞれのポジションに移動し競技を開始します。

（4）競技時間

競技時間は３（５）分間とし、中断に要した時間は含みません。

（5）プレーヤーアウト

次のプレーヤーはアウトとなります。アウトになったプレーヤーはアウトポジションにて待機します。

・相手プレーヤーのボールに直接当たった時。（他のプレーヤー、遮へい物、地面に先に当たったボールに当たってもアウトになりません）
・相手プレーヤーの投げたボールを受けた時。
・他のプレーヤーからボールをあげても受け取っても互いにアウト。
・落ちているボールや手やかごから落としたボールを拾った時。
・ボールを手に持ったまま相手にタッチした時。
・**片手で**一度に２個以上のボールをつかんで投げた時。
・相手の進路を体を使って妨害するなどの不正な行為を行った時。
・**相手に体当たり、スライディングなどで危険な行為と判断された時。**
・サイドライン、エンドラインを超えた時。
・相手コート内に３人の自分チームのプレーヤーが入っている時さらに４人目が入った時（４人目のプレーヤーがアウト）
・自分コートのバックラインの後方に２人の自分チームのプレーヤーが入っている時さらに３人目入った時（３人目のプレーヤーがアウト）

（6）勝敗の決定

次により勝敗は決定します。

・相手チームのフラッグを奪った時点で奪ったチームの勝ちとなります。
・相手チームのプレーヤー全員をアウトにした時点で勝ちとなります。
・競技時間内に勝敗が決しないときは、競技時間終了時の残りプレーヤーの多いチームを勝ちとし、同数の場合はジャンケン等で決定します。

※	市内交流大会では、競技時間内に勝敗が決しないときは、終了時の残りプレーヤーで抽選をして決定します。（残りのプレーヤーが多いチームから先に引く。同数の場合は、代表のジャンケンにて先行を決定）

第５章　審判

（1）構成

・審判員は主審１名、副審１名、旗審２名、その他審判４名の合計８名で構成されます。その位置は、第２図のとおりとします。

（2）主審

・主審は副審等の補佐を受け、競技の進行を行い勝敗の判定と宣告を行います。

・アウトの合図・宣告、競技の開始と終了の合図を行います。

（3）副審・その他の審判

・副審・その他の審判は主審を補佐しながら競技の進行を行い、アウトの合図・宣告と旗審のチームフラッグ取得の判定の補佐を行います。

（4）旗審

・旗審は主審を補佐しながら競技の進行を行い、アウトの合図・宣告と自分サイドのチームフラッグ取得の判定･合図を行います。

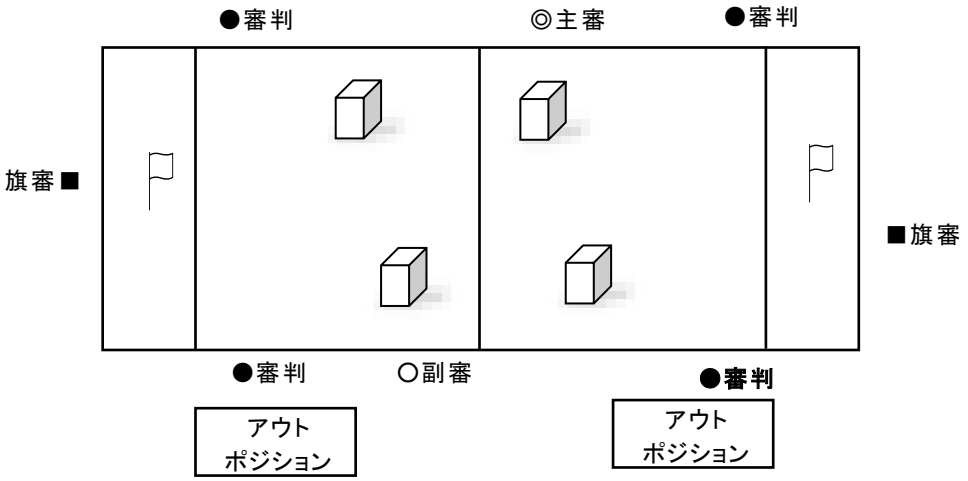
（5）合図

・合図はホイッスルで行い次のように使い分けます。

競技開始	:	ピーーーーー	長く
アウト	:	ピッ	短く
旗奪取（競技終了）	:	ピッピーーー	短く長く

・アウトはホイッスルの合図と同時にそのプレーヤーのゼッケンの色と番号を宣言します。

・センターライン４人目が入った時、試合を止める。試合を止めた場合は、いったんバックライン前までもどしてから試合を開始する。



第２図　審判ポジション