

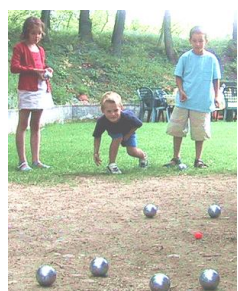


# たの ペタンクを楽しもう!!

山形県ペタンク連盟 ホームページ [pipi.org/~fuse3](http://pipi.org/~fuse3)  
090-6685-6850 布施まで

## ペタンクとは・・・

フランス語でピエ（両足）+タンケ（そろえる）から  
語源になっています。



目標球（ビュット）に鉄球（ボール）を投げ合い、  
相手チームより近づければ勝ちというゲームです。

年齢性別問わず、鉄球（ボール）を投げられる方な  
らば誰でもできます。車いすや軽度の身障者でも

可能でリハビリを目的に楽しんでおられる方もいます。

## どんなところですかのかな？

ペタンク競技は室内又はコンクリートや  
芝生を除いた、地面ならばどんなところで



もできます。コートは4m×15m（大会最小寸法）

又は3m×12m（最小）（乗用車をたてに3台くらいならべたくらいの場所）

## ペタンクをはじめするのに必要な用具は・・・？

①ボール（鉄球）一般は直径 7.05cm～8.0cm 重さ 650g～800g

（11歳以下 直径 6.5cm 重さ 600g）

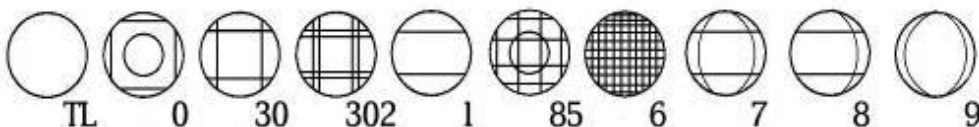
公認ボール 3個1セット 13,000円～30,000円位



（ボールは自分の体型や手の大きさなどに合わせて持つことが大切であ



製造メーカーとボールの種類・グラム数で同じものは3個のみ=マイボールといわれます。



ボール（鉄球）の溝の種類

②、ビュット (目標球)

木製または合成物質で直径3.0cm±1mm

= 何色で着色しても可能



③、メジャー 市販のもので可能

チーム毎に2m程度 主催者は10m



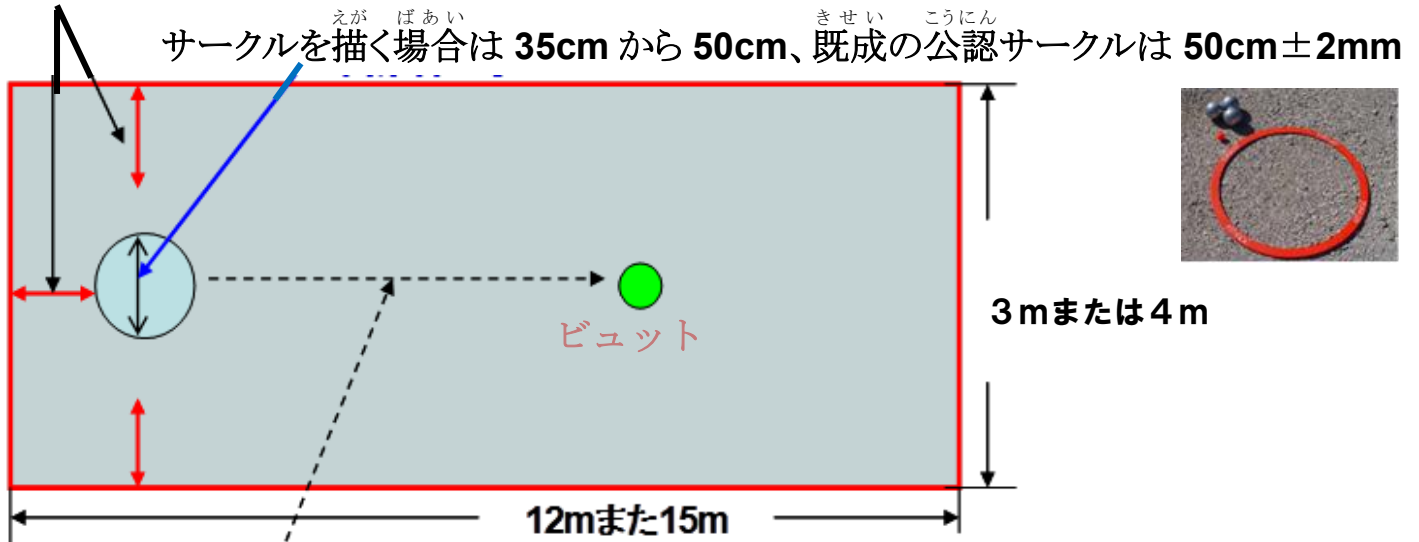
④、得点板 手作りのもので可能



試合をするときのコートの一例

サークルは1m内側に描くか置く

サークルを描く場合は35cmから50cm、既成の公認サークルは50cm±2mm



ビュットの有効範囲

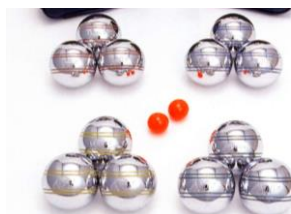
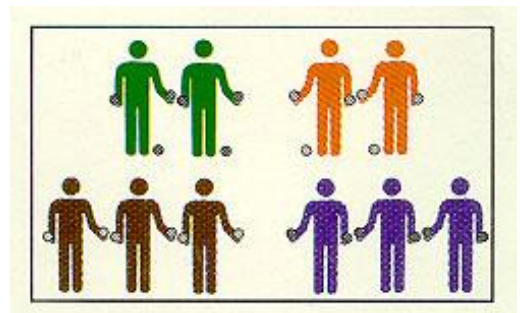
- ◎11歳以下 4m-8m
- ◎14歳まで 5m-9m
- ◎15歳以上 6m-10m

ゲームに必要な人数と持ちボールの数

①、1人対1人 各自3個 (6個必要)

②、2人対2人 各自3個 (12個必要)

③、3人対3人 各自2個 (12個必要)



# ペタンクをはじめよう!!



= ゲーム進行と簡単なルール =

## ゲームをはじめよう



2にんたい2にん たいせん かくじ 3 こ 1 2 こひつよう  
(2人対2人の対戦です=ボールは各自3個(12個必要))

☆ 得点を13点先取とします。

いっぱんてき あつか きより  
一般的なゲームとしての扱い(ビュットの距離は6m-10m)

①じゃんけんなどで先攻(先に投げるチーム)を決めます。

②先攻チームはスタート地点を定め、

ちよっけい えん きせい  
直径35cm~50cmの円または既成の



えが お  
サークルは50cm±2mmを描くか置く。

③両足をサークル内に入れ、円または既成の

サークルからビュットを6m~10m以内に投げます。



きてい たっ ばあい あいて  
(規定に達しない場合は、相手チームが  
にんい ばしょ お  
任意の場所に置く。)

④続いて先攻(先に投げる)チームは

ビュットをめがけてボールを投げます。



⑤次に後攻(後に投げる)チームはビュットや  
ボールをめがけてボールを投げます。



⑥3投目からはビュットから見てボールの遠いチームが相手のチームの

ボールより近くなるまで投げます。

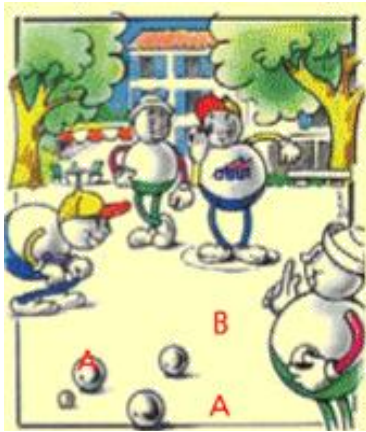


相手チームのボールより近ければ、

違うチームが投げます。

(投げる順番はチーム内で連続でも交互でもOK！お互いの役割をはたします。)

⑦勝ち負けはビュットに近いチームが相手のもっとも近いボールよりもビュットに近い数だけ得点になります。



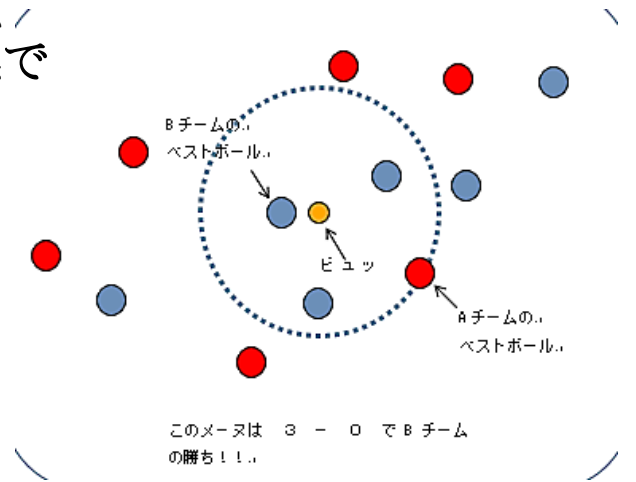
左の図は試合途中ですがAチームのボールかビュットに近く、Bチームのボールでビュットに近いボールよりAチームのボールが何個あるかで点数になります。この場合は、Aチームが2点になります。

⑧右の図は両チームが投げ終わった状態で

Bチーム(赤)が3点で終了となります。

何メニューか続けて、総得点が13点

先取したチームが勝ちとなります。



メニュー=セットのことをいいます。

1メニューは、1人対1人ではボールを6個投げ終わった時点で1メニュー終了。

2人対2人や3人対3人ではボールを12個投げ終わった時点で1メニュー終了。

何メニューか続けて決められた得点に達したときに1ゲーム終了になります。

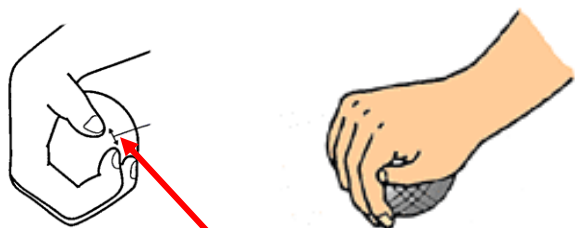
# きほん ペタンの基本

## 理想的なボールの握り方

① 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。



② ボールは手首を巻くように折り曲げて持ちます。



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。

## 理想的なボールの投げ方



ゆっくり腕が振れば

自然な逆回転がかかります。

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

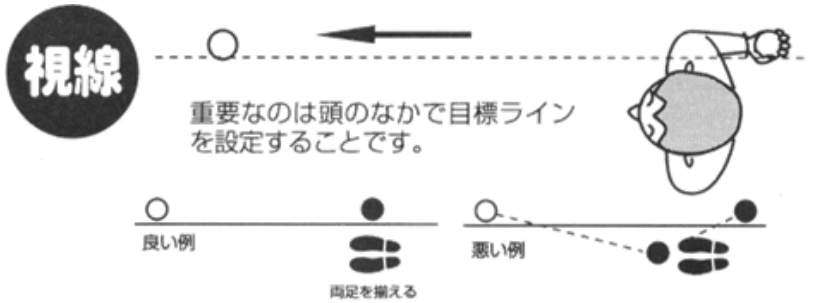
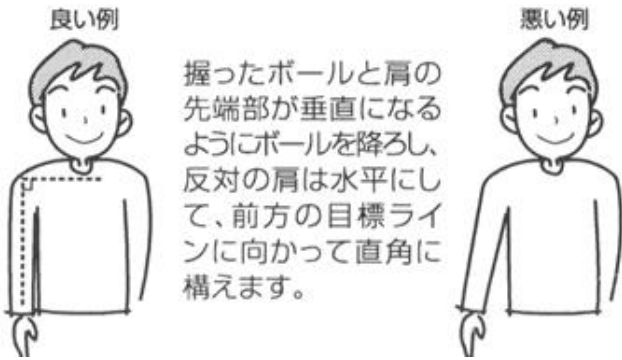
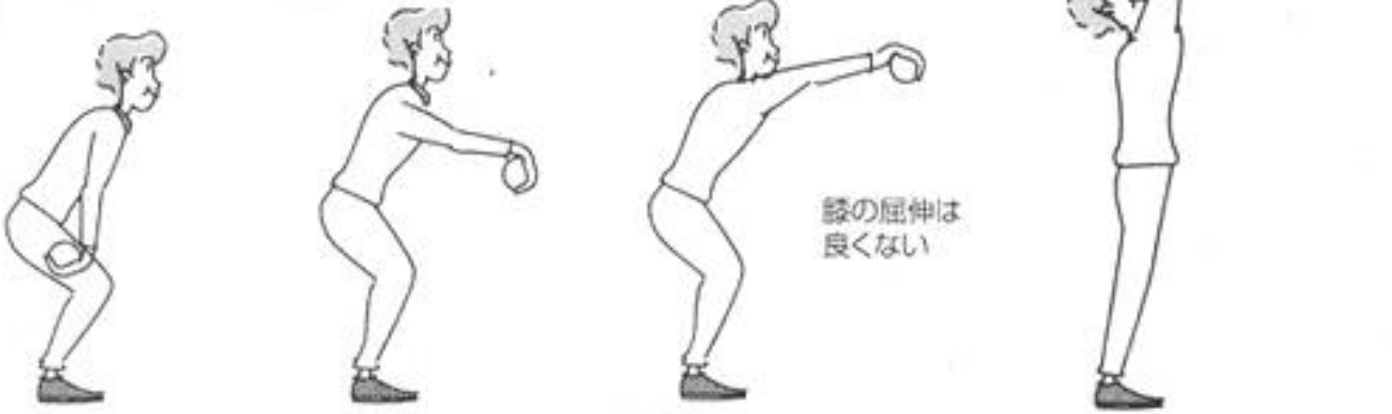


⑤ ボールを離れたあとの手が肩と同じ高さになるように投げる練習

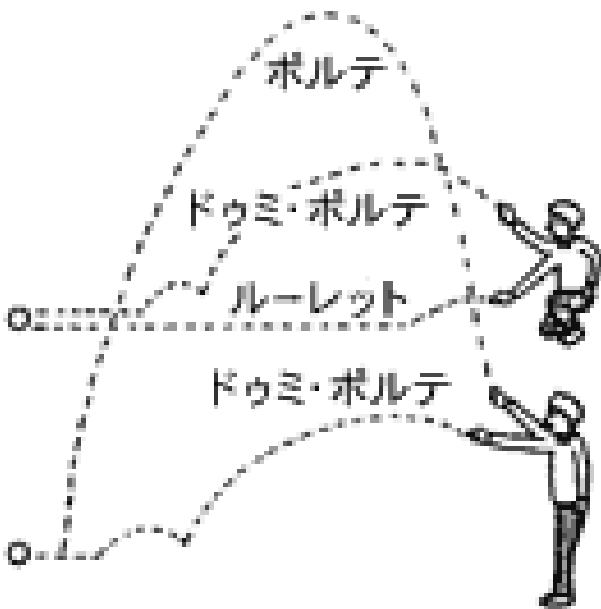
# 座って投げる



# 悪い投げ方



# ボールの投げ方の種類



## ポワンテ

→ボールがビュットに寄るように投げること。

### ①、ポルテ (La portee)

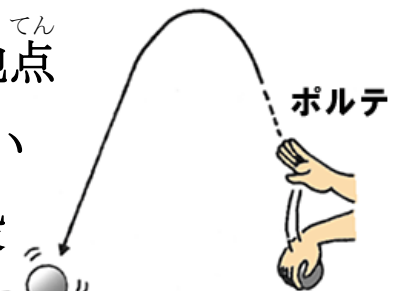
→高く投げる、落下地点

からほとんど転がらない

ボールを空中高く投

げ、ビュットの近くに

落とす投げ方をいいます。



## ②、ドウミ・ポルテ (La demi-portee)

→あまり高く投げない、着地後転がりがある

ボールを空中に投げて地面に落とし、

惰力によってビュットに近づける投げ方です。

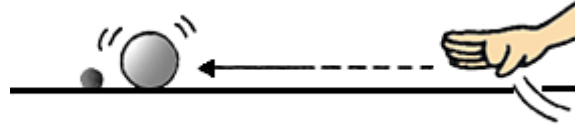


## ③、ルーレット (Le roulette)

→最初から転がす

ボールをサークルから地面の上を転がし、

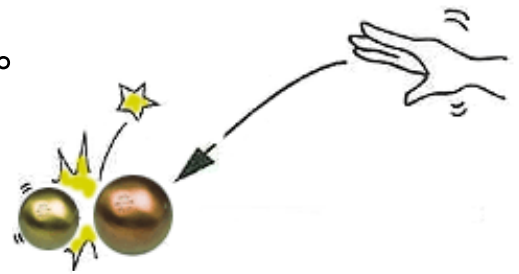
ビュットに近づける投げ方です。



## ティール

→ボールがボールやビュットをはじき飛ばすこと。

ティールとは、狙ったボールをめがけて、ノーバウンドで投げることです。



## チーム内での選手の役割

### ☆ポワントゥール

→ポワンテを得意とするプレイヤー

### ☆ティールール

→ティールを得意とするプレイヤー

### ☆ミリュウ

→ティールとポワンテの両方を得意とするプレイヤー



## 作戦をたてる



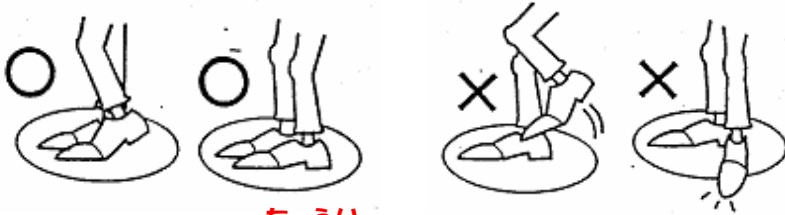
ビュットの落ちた地点を目安に、ビュットの投げた軌道でボールを投げる。



かくてい せんしゅ いっぷんかん じかん ゆう  
ポイントが確定してから、選手は1分間の時間を有しますので、チームのメンバーと作戦をたてる。

じぶんたち ぎじゅつてき みじゆく かん ばあい むり ところ  
自分達のチームが技術的に未熟と感じた場合、無理にティールを試みないで手前でブロックすることを心がけ最小失点に抑える作戦を取る勇気を持つことも必要です。

## プレー上の注意点



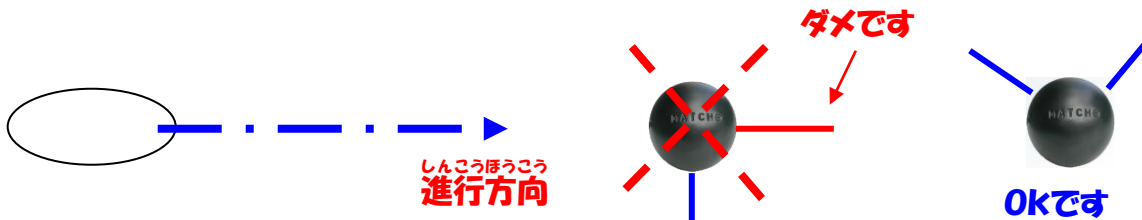
あし いち ちゅうい  
足の位置に注意しましょう

## マーキングの注意

なん ただ りかい ひつよう  
まず、何のためにマーキングをするのか正しく理解することが必要です。

かなら  
マーキングは必ずすることになります。

かき しかた いほうこうい  
下記のようなマーキングの仕方は違法行為にあたります。



しんこうほうこう おな せんじょう みぞ こうい  
進行方向と同じ線上にマーキングすることは溝をつけている行為ととられますのでマーキングの行為としては好ましくありません。

## 投球する選手以外の方のいる場所は

