

ペタンク競技の手引き

INITIATION À LA PÉTANQUE



公益社団法人日本ペタンク・ボール連盟
&
山形県ペタンク連盟



ゲームに使用する用具

ボールと目標球



コート上のサークルから、木製又は合成樹脂の目標球(ビュット)に金属製のボールを投げたり転がしたりして、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。(フランスの国技です。)



2023. 10. 1

ペタンクのご案内

日本ペタンク・ブール連盟と山形県ペタンク連盟では、ペタンクがより一層「みんなのスポーツ」として全国各地また山形県内に普及されることを願い、新規会員を募集しております。

ペタンクを通じてたくさんの仲間と交流し、親睦を深め、同時にあなたの周りの方にもペタンクの魅力を伝えていただければと思います。

体験会等(出前も可能)も随時開催いたしますので、ご相談下さい。

* ペタンクについてのお問い合わせ

- ペタンクの体験
- ペタンク競技規則
- ペタンクの競技・技術・ルール等、講習会の開催
- 用具の貸出
- 会員になるための手続き

山形県ペタンク連盟(F・Y・P)

〒990-0401 東村山郡中山町長崎6209-10

携帯電話 090-6685-6850 (布施)

組織として

- 庄内ブロック(鶴岡市中心・酒田市)
- 最上ブロック(新庄市中心)
- 村山ブロック(中山町中心・山形市・天童市)
- 置賜ブロック(長井市中心)

大会としては

- 1) 山形県ペタンク連盟の主催大会
- 2) 各ブロックの主管大会
- 3) 委託(主管)による大会
 - ① 山形県健康福祉祭ペタンク大会(60歳以上 9月開催)
 - ② 山形県スポーツ・レクリエーション祭ペタンク大会(10月開催)

目次

ペタンク競技名称の由来	4
ペタンク用具 *ボール *ビュット	5
*メジャー	6
*サークル	7
*得点表や得点板 *競技区域と正規のコート(テラン)	8
*基本動作 [理想的なボールの持ち方]	10
◎ボールの握り方 ◎手首の巻き曲げ◎腕の垂直	11
*構えと投球方法	12
☆技術編＝ボールの投球と投げ方について	19
A 投球の目的	
B ペタンクの投げ方 1 ポワンテ	20
①ポルテ ②ドウミ・ポルテ	21
③ルーレット	22
ポワンテの投球術 2 ティール	23
ティールの投球術	24
ティールの練習方法 ペタンクの戦術	25
☆ゲーム編＝実際に試合をしてみましょう	27
ゲーム(メニュー)の開始と終了	29
※試合中の選手と観客の態度	31
*ペタンク用語解説	33





ペタンク競技名称の由来・・・

ORIGIN



フランス語でピエ(両足)＋タンケ(そろえる)からペタンクの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。

ペタンクの発祥は、古代ローマ人が石投げの競技から始まり現在のスタイルになったのは、1907年に南フランスのラ・シオタという港町に住むノワール兄弟がリュウマチの悪化で車イスの生活を余儀なくされていた兄に助走しなくてもできる競技として提案されはじまったボールスポーツです。

(プロヴァンサルという助走をつけて投球するゲームが、全員が助走なしで同じ場所から投球する。)

ペタンクが親しまれる理由は、いつでもどこでも少しのスペースで気軽にプレーできるところにあるでしょう。ただ一球で形勢を有利にしたり大量得点を取ったりするところにゲームの面白さがあります。そのためには、集中力を必要とし、巧みな戦略や高度な技術を身につけなければなりません。思い通りの投球ができたり、作戦が的中した時には、この上ない爽快感があるものです。

ペタンク大会は、世界選手権大会・世界レディース選手権大会・世界ジュニア選手権大会・オリンピック・ワールドゲームス(第二オリンピック)などがあります。

2015 年6月に 2020 年の東京オリンピックの追加種目に立候補しましたが、一次審査で通過できませんでした。

ペタンク用具

EQUIPMENT

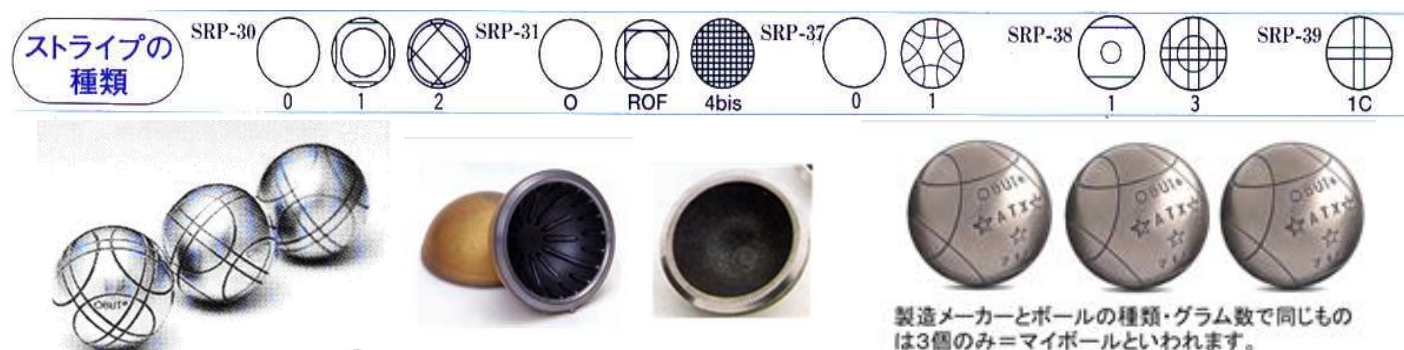
*ボール

金属製で、鉄製やステンレス(空中)を使用したものが主流。

ボールには溝が彫ってあるものもあります。

直径 7.05～8.00cm(mm)、重さ 650～800g。

11 歳以下は 6.5cm(mm)、重さ 650g。



ペタンクボールには、競技用とレジャー用の2種類がありますが、大会で使えるボールは、国際連盟が公認した競技用のものではありません。

日本では直径 71mm～73mm、重量 650g～700g が多く使用されていますが、プレイヤーは投球する役割、体力や手の大きさに合わせて選択した方が良いでしょう。

*ビュット



1 ビュットは木製あるいは合成物質で F.I.P.J.P(国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟)承認の製造所で作られ、仕様書の必要基準を満たしたものとする。

2 その直径 30mm とする。(許容範囲は、±1mm 以内とする。)

3 重さは 10g 以上 18g 以下でなければならない。

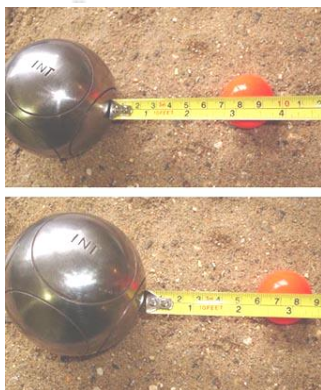
4 塗装された ビュットは認可されています。
磁石で拾うことができるものもあります。

* メジャー

◎ メジャー(巻尺) 市販のもので十分です。

1-2m(個人・チーム)、10m、20m(大会運営)の3種類は必要です。
味方と相手ボールとビュットの遠近を測るときに使用します。

ペタンク専用のメジャーもあります。目盛りで計測するものや、棒状のもの、折りたたみ式、ノギス式等、様々な計測器具があります。
(各自又は各チーム毎に携帯が義務づけられています。)



メジャー使用上の注意点

写真を見てください。両方の写真のボールとビュットは離れて同じ距離です。なぜまるで1つ 1cm もう片方より近くにあるかのように見えますか？

内径と内径を計測して下さい。

まず、あなた(チーム)が測定し、必要に応じて相手が計測します。それで判定ができない場合は、審判員が計測します。審判員の判定は絶対です。

計測はボールが先端になるように計測します。

ビュットとボールが近い場合は、下記のような計測器具を用いる場合もあります。計測の用途に応じて、計測器具を変える必要もあります。



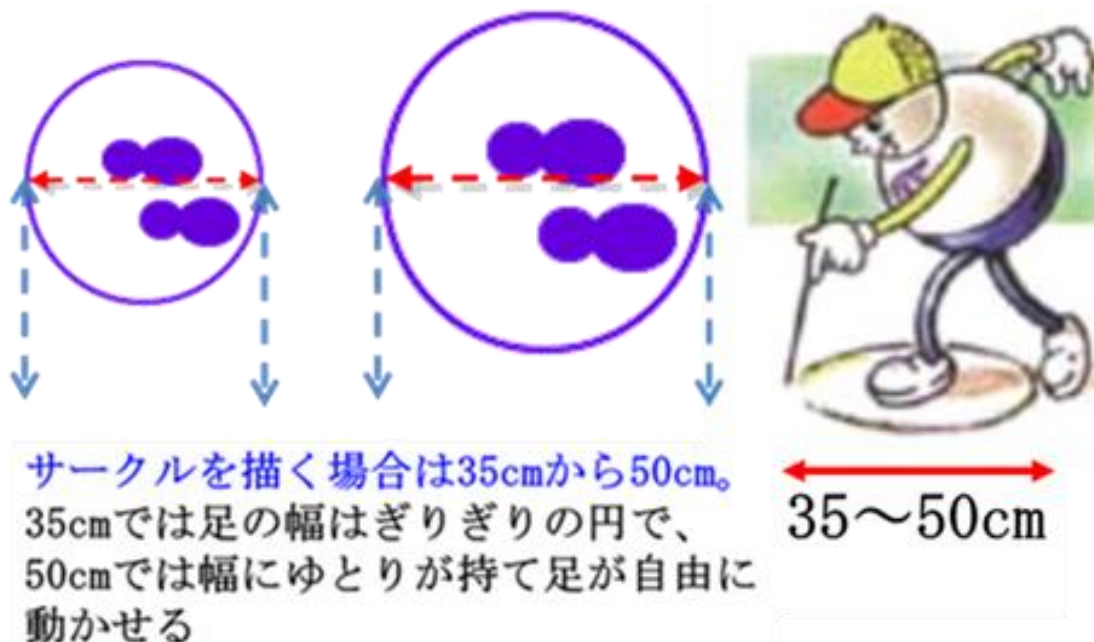
ビュットとボールの計測を中心として使用する場合は1-2mくらいのメジャーまたは上記写真のような計測器具。

メニュー当初でビュットの有効範囲を計測する場合は一般の試合では10mまで計測できるもの、またはコートを設定しない場合一般の試合では20mまで有効の場合は20mまで計測できる計測具。

* サークル

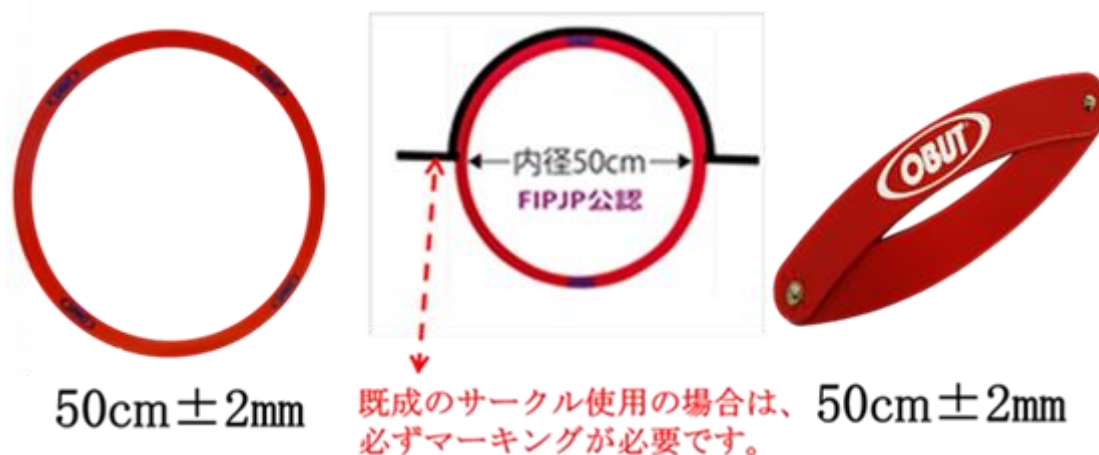
サークルは、描く場合と既成のものを使用します。

1 描く場合は、サークル(円)は35cm 以下または直径50cm を超えない大きさとなります。



2 加工されたサークルを使用する場合は、硬い素材のもので内径50cm(許容範囲: $\pm 2\text{mm}$)とします。

折りたたみ式のサークルは、硬い材質のもので、国際連盟が承認した使用に適合したものであること。



3 サークルから投げるとき足の動きに注意して下さい。

ボールを投げるときは、両足サークル内へ入れて投げる。

線を踏んだまま投げてはならない。

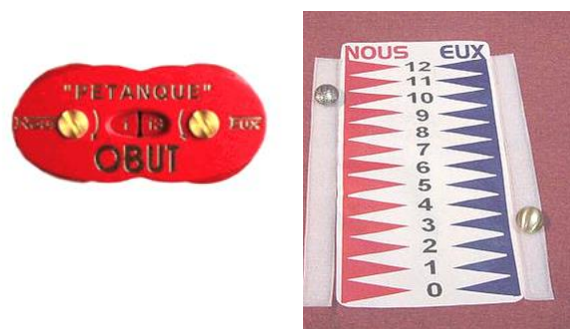
投げたボールが、地面に落ちる前に足がサークルから出たり地面から離れたり、身体のいかなる部分も、サークル外の地面に触れてはならない。



* 得点表や得点板

手作りのもので十分です。

得点板(得点表)は市販のものもありますが、値段が高いので各自の工夫で安くあげるのが良いと思います。



得点	得点
0	13
1	12
2	11
3	10
4	9
5	8
6	7
7	6
8	5
9	4
10	3
11	2
12	1
13	0

場所:	年	月	日
チーム名	得点	チーム名	
A 4-4	点	B 4-4	
選手名	②	選手名	①
	1		2
	2		③
	④		3
	⑤		4
	⑥		5
	7		⑦
	⑧		6
	9		⑨
	10		8
	11		9
	12		10
	13		11
	スコア		12
			13

◎ 競技区域と正規のコート (テラン)

1 ペタンクはどんな地面(テラン^{*1})でも行うことができます。

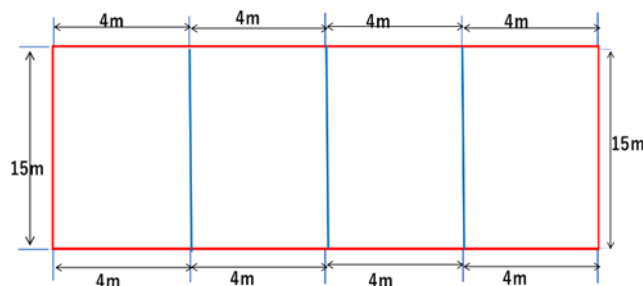
しかし、組織委員会または審判の決定によって、チームは指定されたコート^{*2}で対戦するようもとめられることがある。

全国選手権大会と国際大会のコートは、最小寸法:幅4m、長さ15m。

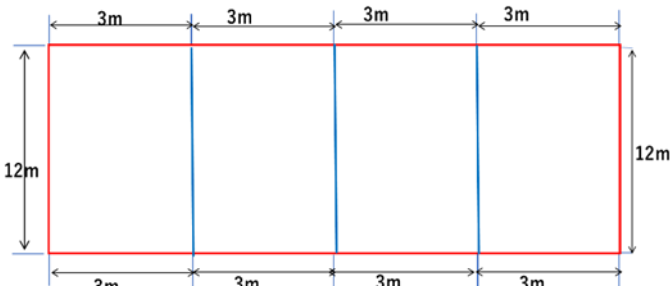
*1 テラン=ペタンク競技を行うあらゆる地面

*2 コート=テランの中で区切られた場所

2 他の競技では連盟がこれらの最小値に対する変更を許可する場合があります。最小は12m×3m以下が条件です。



大会等で用いる 15m×4m(最小寸法)

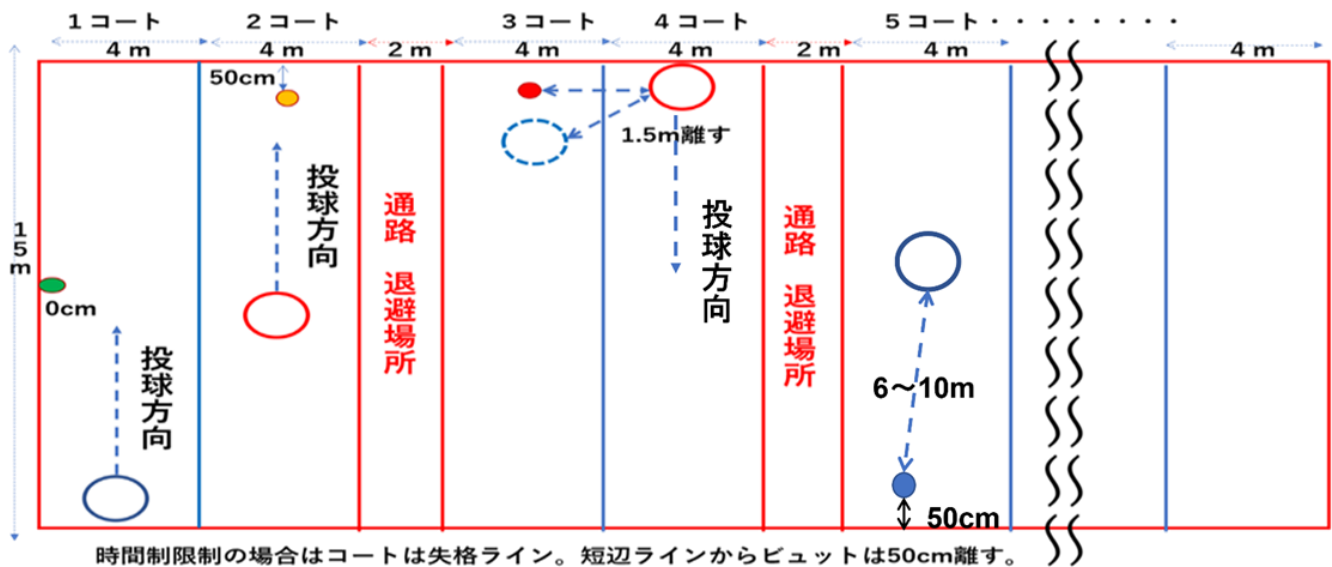
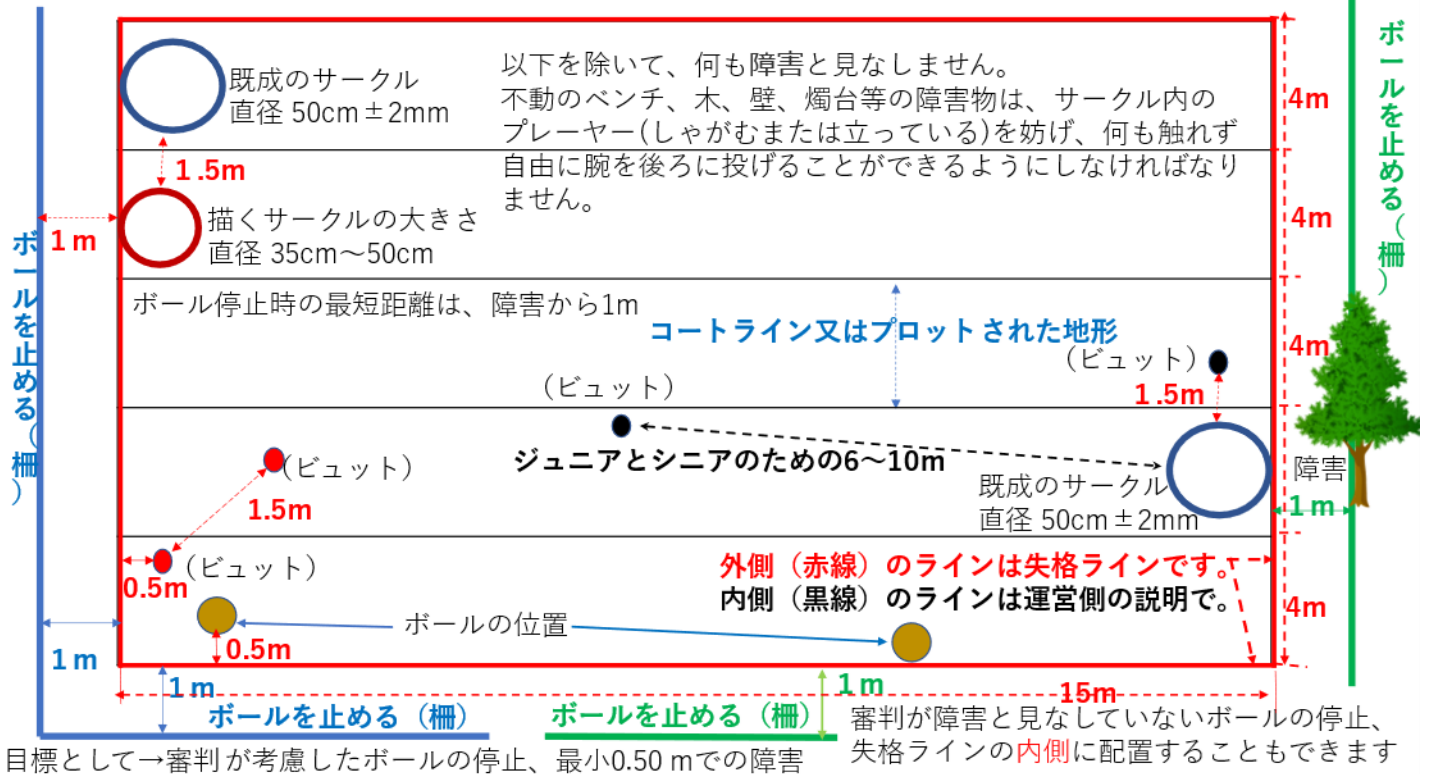


練習等で用いる 12m×3m(最小)

3 競技区域は、紐で区画され複数のコートから構成される。

紐の太さは、ボールの動きに影響を与えてはならない。

競技開始前の障害物や競技についての説明が必要です。コートラインについては紐を用います。



時間制限の場合はコートは失格ライン。短辺ラインからビュットは 50cm 離す。



基本動作

MOVEMENT

ペタンクの投球はアンダースローで行い、バックスピンをかけるために手の平を下にしてボールを離すのが基本です。



これは投げられたボールができるだけ目標の近くで止まるようにするためです。

思い通りの場所へボールを寄せるためには、地面の状況やボ

ールの配置をしっかりと把握した上で投球する必要があります。

また、大量得点を取るためには相手ボールを弾き飛ばすことがあり、そのためには、基本となる正しい身体の動きをマスターしなければなりません。

注意:手の平を上にして投げて**も違反ではありません**が、ボールの転がる距離を調整したり、弾き飛ばしたりすることができませんので、基本となる正しい投球フォームを身につけましょう！

【理想的なボールの持ち方】

ボールの投げ方については、どんな投げ方・転がし方でも、OKです。
(上手投げはなるべく避けて下さい。)



図は理想的なボールの持ち方です。

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掛かってしまい方向が定まりません。

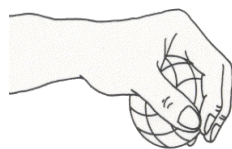
但し、手首を返せない人はこの限りではありません。

上手投げは肩を痛める恐れがあるので止めたほうが良いと思います。

◎ボールの握り方

*よい握り方

- ① 手のひらで水をすくうようにボールを持ちます。
- ② 利き手の人差し指・中指・薬指の指先にボールを乗せ包み込むように握ります。
- ③ 親指はボールの側面へ軽く添え、く添え、小指は薬指に添えます。
- ④ ボールは手首を巻くように折り曲げて持ちます。
- ⑤ 手のひらを下にむける。
自然な逆回転がかかります。



*わるい握り方

- ① わしずかみ



- ② 指先で持つ

わしずかみにして状態で投げると指にひっかかってしまい方向が定まりません。 最初のうちは、わしずかみで投げて構いません。
思い切り指を開いて投げて下さい。

◎手首の巻き曲げ

持ったボールが腕の内側に接するほど手首を折り曲げておきます。
ボールの離れる瞬間に手首を反り返せば逆回転が簡単にできます。
折り曲げることで腕と手首と手の甲を一体化させることになり方向性を容易にすることができます。

◎腕の垂直

バックスイングで大きく振りかぶって次に前方に振り降ろしてきたとき
体側では、またある一定点では、腕の垂直が保たれていなければなりません。
(胴体に近い部分)

◎身体の構え

サークル(投球する場所)の中で目標に対して真っすぐに向かい、両足をそろえ(若干開いてもよい)ゆったりと構えます。

会釈をする感じで、起き上がり投球します。
(ゆっくり、ゆったりと)



構えと投球方法

Stance and throwing method

正しい握り方を覚えれば、近い距離なら狙い通りに投げる事が出来ます。

そうしたら、さらに遠くへ飛ばせるようにも練習してみましょう。

1 立って投げます。

個人差があるのでこれがいいと決めつけられませんが、最も初歩的なねらい打ちのフォームから紹介します。

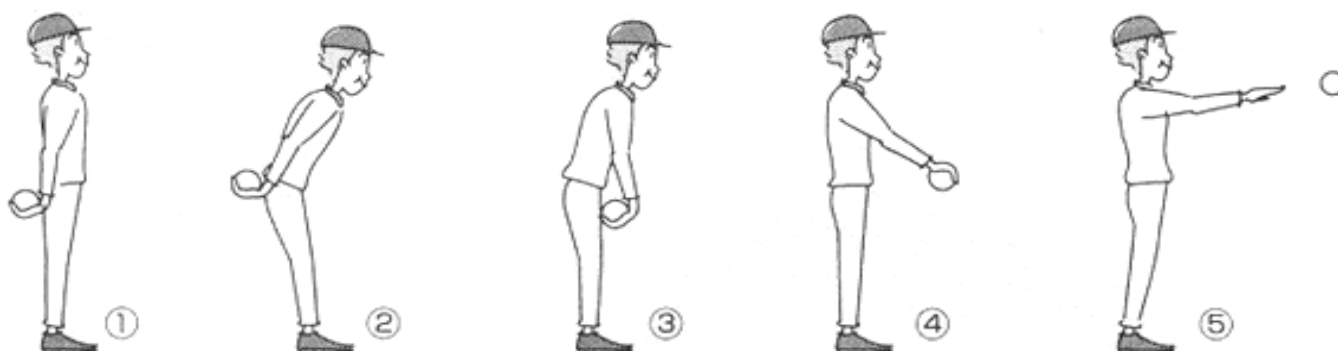
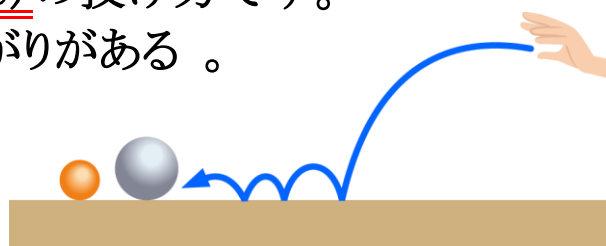
1) ポワンテ →ボールがビュットに寄るように投げること。

次の図は、

(1) ドゥミ・ポルテ (La demi-portee) の投げ方です。

→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。



① 腕は目標に向かって一直線になるように下ろす。

② そのままの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に移動する。
- 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投げる練習。

I、ボールを握った腕を垂直に下ろします。この時、両肩は水平にして前方の目標物に向かって直角に構えます。

II、きき足に体重をかけて軸とし、もう一方は楽にし、曲げておかまいません。

III、そのまま前傾の姿勢をとります。上体の前傾の角度は、遠く投げるときほど大きくなります。そのときボールを握った腕は自然に後ろに引かれるので、バックスイングをしたことになります。反対の手は腰あたりに添えるようにし、視線はボールの落下点や目標ボールに注ぎます。

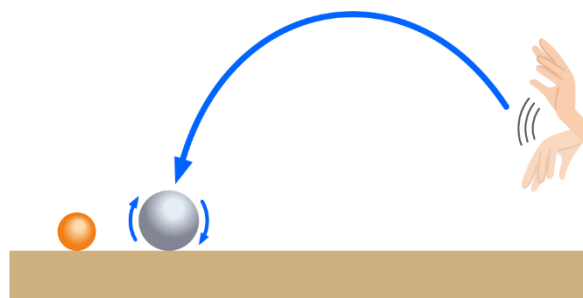
IV、つぎに上体を起こしながら腕を前方に伸ばしてボールを投げます。胴体・腕・手首・手・指先へと順々にエネルギーを伝達していくことが大切で、上体を利用して投げるより遠くへ飛び、一部の筋肉だけを酷使することがないので楽です。

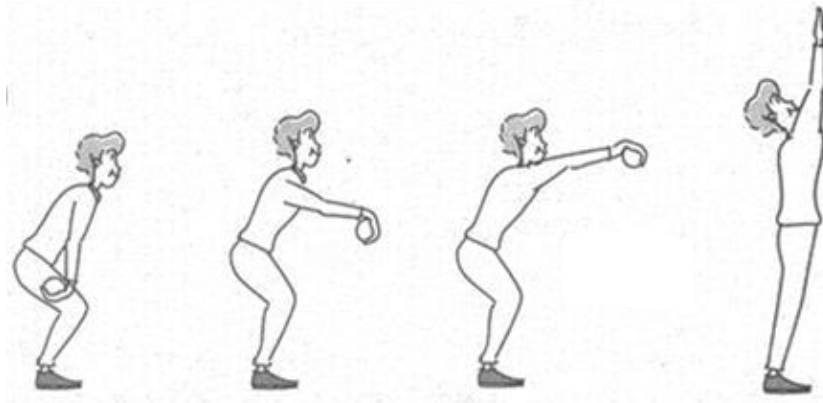
(2) ポルテ (La portee) → 高く投げる、落下地点からほとんど転がらない。ボールを空中高く投げ、ビュットの近くに落とす投げ方をいいます。
ア、膝を折り、そのままの姿勢から腰を後ろに引く。

イ、上体を起こしながら膝のバネを利用してボールを前方に移動する。

ウ、目標地点に高く投げ、できるだけ近くに落とす。

エ、ボールを離れたあとの手が上向きになります。

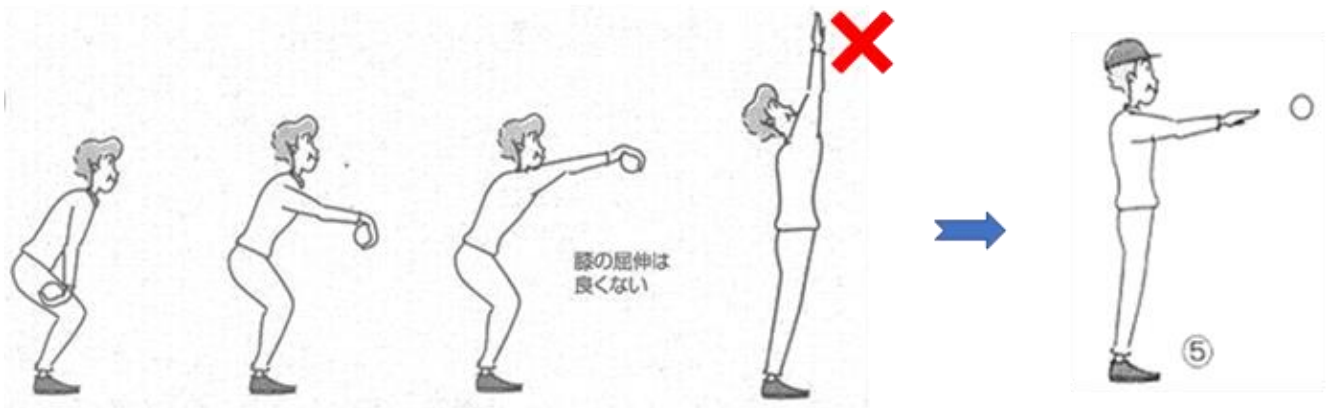




※ 悪い投げ方

日本人は両ひざを曲げて伸ばす運動を加えてしまうことが多く、このためにボールを離す場所が一定にならず、上体の起こしが不可能になることがあります。

また、投げた後の手が万歳のように上にあがるのもよくありません。(ポルテと同じ動作になりますが、膝の使い方によっては、膝に対しての負担のかけ方が違ってきます。投げ終わったときにボールを離したあとの手が肩と同じ高さに投げるようにして下さい。)



(3) 座って投げます。

I、腰を落としてからひざを少し開きます。そしてかかとを上げ、おしりを多少浮かした状態にします。

II、立って投げるときと同様に、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下ろし、反対の腕でバランスをとります。両肩は水平にして、前方の目標ラインに向かって直角に構えます。

III、前傾の姿勢をとり、つぎに上体を起こしながら腕を前方に伸ばし、ボールを投げます。

立って投げる場合も、座って投げる場合も、重要なことは、頭の中で目標ラインを設定することです。



腕は目標に向かって一直線になるように下ろす。

- ① そのまま前傾する。
- ② 体を起こしながら、腕を前方に伸ばす。
- ③ 目標に一直線になるように手を移動させてボールを投げる。
- ④ 投げたあとの手は落下地点に向かって一直線になる。

5、構え→バックスイング

手のひらを下にして、手首でボールを巻き付けるように構え、ボールの重みを利用して、目標に対して真っ直ぐに腕を引きます。このとき、目線はボールの着地点です。



(公益社団法人日本ペタンク・ブール連盟発行「ペタンク競技の手引き」P-4-の写真参照)
((サークル内の足はずらすのではなく揃えた方が基本的です。))

6、投球

腕を振り出し、投げる位置で肘が曲がらないように腕をしっかりと止め、同時に巻き付けた手首を解放します。

※ 腕はボールが飛んでいく角度でしっかりと止めます。

※ 投球にはリズムが重要であり、1で「構え」、2で「バックスイング」、3で「投球」といった、1→2→3のリズムで投球するとよいでしょう。



(公益社団法人日本ペタンク・ブール連盟発行「ペタンク競技の手引き」P-4-の写真参照)
((サークル内の足はずらすのではなく揃えた方が基本的です。))

(3)、留意点

①、地面の固さ地面のコンディションにより、ボールのコース、スピードなどをコントロールする。

②、ボールの投げる角度ボールを高く投げるほど着地してからの転がりは減る。

③、ボールに与える回転

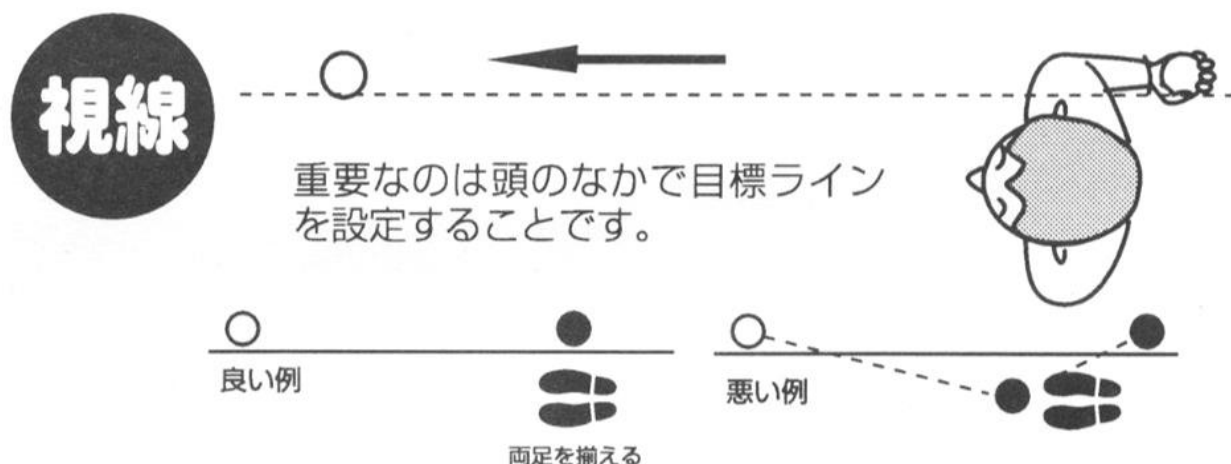
ボールにバックスピンを強くかけるほど、着地してからの転がりは減る。

7、標的からの架空の延長線

腕が垂直に保たれた状態から架空の延長線の真上に腕が伸びてボールが放されればボールは、目標に向かっていくこと になります。

8、視線と肩幅

サークル、右足、標的、標的から架空の延長線と目線のカカワリ準備として、ラインを用意する。



9、腕の振り

腕の力のみで目標に当てたり、落下させることは到底無理です。

全身を不動の体勢で肩を固定して腕の振りのみでボールを試しに投げてみましょう。



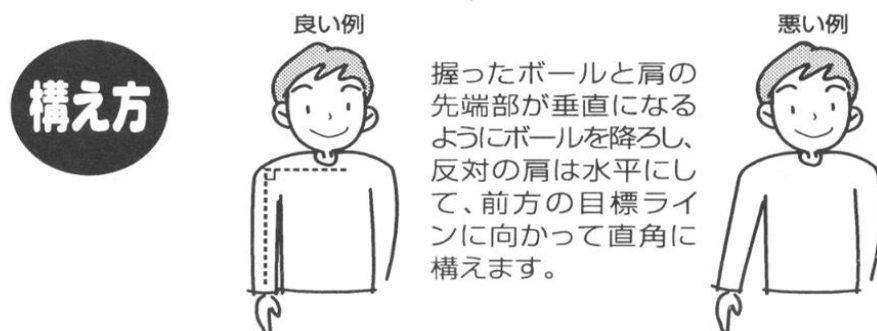
力が入る。つぎに距離があわない。

ボールが離れる前に膝や腰・肩が動いてしまう。

ギコチない感覚をあじあう。

10、腕と胴体

腕だけの極端な動きは、不安定な操作でありバランスを保つことができない。胴体は、不器用なため一定化した操作に適応して目的のために一定方向のみに固定化させ易い。



背広筋—大胸筋—三角筋—上腕筋—腕等筋—この順序で力伝達がなされ手首から手の甲、最後に指先で放します。

ここでは、身体各部の運動動作を省略します。

11、上体の起こし

1)、仮に遠く、高くボールを投げるなら体を小さく丸めて、バックスイングを大きく振りかぶって膝を伸ばし上体を起こしながら腕の振り上げ身体を反り返るように投げます。

この身体全体の運動は、野球のピッチャーが前に倒れこむ投げ方と比べて全く逆な動きといえます。

この反り返る運動の中に、ペタンク競技の運動の大部分が含まれます。

しかし、ペタンク競技の運動は定められた範囲の中で行なうので反り返る運動の不用の部分を省略しなければなりません。

2)、この意味から膝の屈伸は必要ありません。前傾姿勢から上体を起こしながら腕を振る二つ運動に膝を伸ばす運動を付け加えれば、複雑なタイミングを修得しなければならないことになります。ポルテのときを除いては、上達にとっては避けるべきでしょう。

3)、ボールに制御された推進力を加えるためには、上体を起こしながらボールを突き放すように投げるのが最も効果的です。

a、磁石のボールリフターなどで実験。

b、体力のない人が楽に投げられるか試す。余裕。

c、一流選手もTV。

4)、上体起こしが見られない選手も少なくありません。

a、諸外国(モロッコ)の選手達のように腰のひねりを使う投げ方もあります。

b、様々な投げ方があることを学びます。

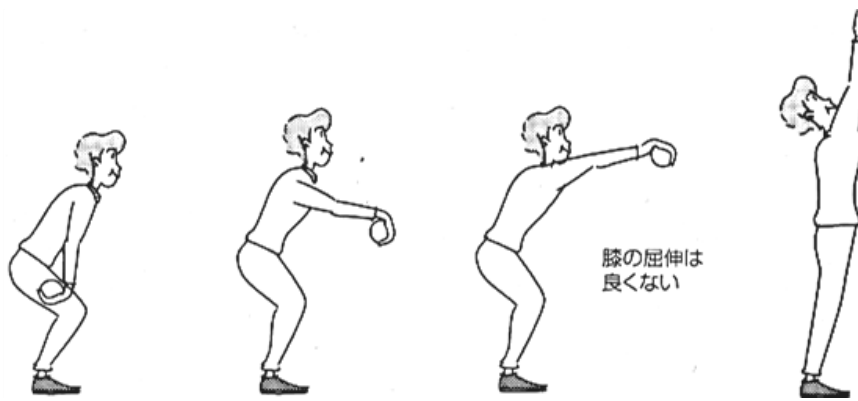
c、上体の起こしは、上達すればする程顕著ではなくなります。

d、身体的個人差と能力や体験を考えます。

5)、具体的に上体起こしが上達のための早道です。

12、良くない動作

a、膝や屈伸については、初心者はボールが左へ行きます。



片手万歳や万歳寸前の安易な肘曲がり、バックスイングのとき、内や外側にブレることは、初心者にとっては良くないことです。

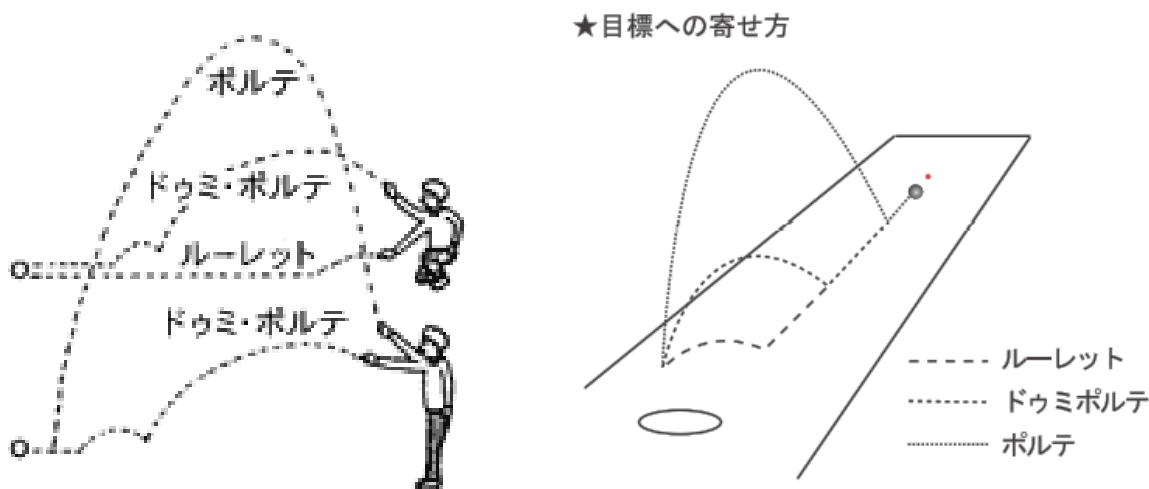
腰の左右の揺れ、特に右に引けるのは悪いです。ボールを振り回すような反動で投げるのは問題です。

(なお、ポルテの投球はこの動作で投球する。)

b、再度一わしづかみ、曲げない手首、垂直でない、視線など。

13、ゆっくりテクニック、と 精神的失敗など。 省略。

☆ 技 術 編＝ボールの投球と投げ方について



A 投球の目的(上図を参照)

1、ポワンテ →ボールがビュットに寄るように投げること。

ボールをビュットに近づける場合は、相手のボールをはじき飛ばす場合では、投げ方が違ってきます。

①、ボールを投げる前に、ビュットまでゆっくり歩き、そのグランドの状態(障害物・傾斜・溝地面の固さなど)を調べておきます。

②、初心者は投げるときに、手をねじるようになりがちです。

投げた瞬間に手首をチェックするように心がけます。

手首は平で、指先は地面を向いていればよいのです。

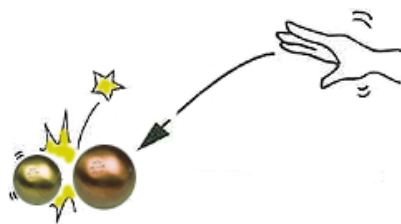
③、もし、最初にポワンテに失敗したら、ポワンテを狂わせた原因を考えます。2度目のボールの失敗は、冷静さの欠如であったり、せっかちになりすぎたりしたたるです。よくおちついて投げれば失敗しません。

④、ビュットを越さないように注意しましょう。

つまり、ビュットの手前にボールを置くように投げます。しかも、相手チームの投球の弾道上になるように投げ、そのボールが相手チームよりも遠くても、パートナー又は相手チームによって押される可能性が大きいので、相手チームの次の投球が難しくなります。

2、ティール →ボールがボールやビュットをねらって直接はじき飛ばすこと。

① ボールの握り方に注意をし、コントロールよく投げるようにします。



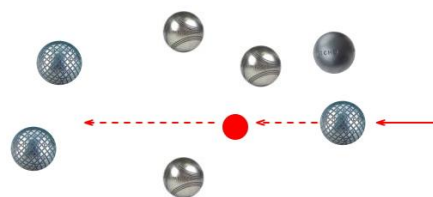
② ティールの練習は、初めは近くに置いたボールをめがけて投げます。

当たる確立が高くなってきたら、だんだんと距離を伸ばしていきます。

③ 遠くへ思い切り投げて体を一直線上に乗せる練習をすることも上達法のひとつです。

3、プセット

→ボールを当てて、ボールやビュットを押すこと。



B ペタンクの投げ方

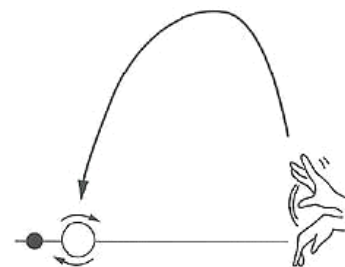
1、ポワンテ

ボールをビュットにできるだけ近くに寄せることをポワンテといいます。

ポワンテの投球法には、つぎの3通りがあります。

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。



ほとんどの場合、立って投球します。

胴体と腕をわずかに固定して、上体を前傾から起こすようにしながら腕を振り上げることができれば、ボールは高く飛びます。ポルテを行う場合は、飛ばす距離だけ高さも必要になります(例えば6メートル離れた所にボールを落とすには、最低6メートルの高さが必要です)。

瞬間的な力が必要なので、高齢者にはあまり勧められません。

ルーレットやドウミ・ポルテより難しく、技術を取得するには十分な練習が必要です。

一般的に競技者はまっすぐに立ち、膝をほとんど曲げない。ボールは空中に高く、力強く投げます。このとき、手首のスナップを利かせてボールに逆回転をつけると、着地したときに勢いをおさえられあまり転がりません。(着地したところで止まれば最高です。)

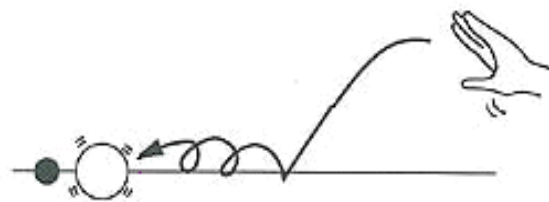
柔らかい土などに着地した場合は地面に穴をつくることになり、そのボールをどかせようとする相手のティール(ボールをねらってはじき飛ばすこと)を難しくします。

ボールが地面にくい込んだときのポルテは、ルーレットやドウミ・ポルテより効果的です。

特に砂利や砂地が敷かれた場所では威力を発揮します。

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。



投球サークルとビュットの間でボールを落下させ、惰力で転がし、ビュットに寄せる投球法です。どこにボールを落とすかがポイントで投げる距離によって、座って投げるか立って投げるかを決めます。

競技者は立って軽く前かがみになるか、座って構えます。

うしろから前に腕を振ったあと、空中にボールを投げます。

(ただし、高く投げるのではなく落下地点からバウンドさせるので適当な高さです。)

サークルからビュットの位置まで $1/3$ から $1/2$ の地点に放物線を描いてボールを落とし、その勢いでビュットまで転がすようにする。

ドゥミ・ポルテにおいては、競技をする場のデータをしっかり頭に入れておくことが大切です。

つまり、ボールが着地する地点の地面の状態を調べ、転がり具合などのデータが必要になります。

ア、固いところに着地すれば、ボールは強くはねて速く転がっていく状態になります。

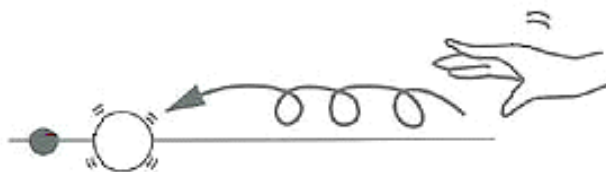
イ、柔らかい所や砂地ならばあまりはねず、ほとんど転がらずに止まってしまう。

ウ、石や木の根などがある凹凸の大きいところに落ちたら、右や左へバウンドしてどこへ転がっていくかわからない。

③ ルーレット (Le roulette)

→最初から転がす。

ルーリネットともいう。



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。

ボールをゴロで転がしてビュットに寄せます。座って投げる事が多く、ポワンテの中では一番やさしい投球法です。

競技者は半分または完全に座って(かかとにももを乗せるまで)、後方から前方へ大きく腕を振ります。手が地面とすれすれになったとき、サークルからできるだけ離れた(約75ー80Cm)地点でボールを投げます。

この投げ方には2つの利点があります。

ア、投げられたボールはビュットまで転がる距離が少なくなります。

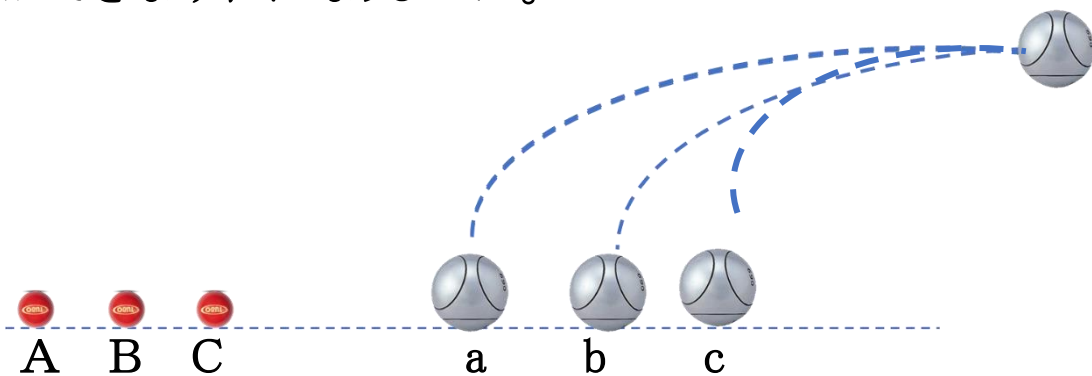
イ、大きな振り子の動作によってコントロールしやすい。

しかし、この投げ方では地面の凹凸に影響されやすいので、注意が必要です。

*ポワンテの投球術

ポワンテは立位、座位どちらでも投球することができますが、地面の状況が的確に把握できることから、座位で行われることが一般的です。（高齢になってから始めた人は、腰を痛める可能性があるので座位はお勧めできません。）

目標に安定して寄せるためには、ボールの着地点が重要になってきます。サークルに入り、寄せる位置を決定し、その位置に寄せるためにはどこにボールを着地させれば良いかを決めます。この際、ボールの方向、弾道、強さをイメージすることが大事です。投球する際は、ビュットを見て投げるのではなく、着地点を見て投球します。投球した結果、目標より手前に止まった場合は着地点を奥にし、逆に目標を超えて止まった場合は、着地点を手前にすれば、より目標に近づけることができますようになります。そのためには、弾道やボールのスピードが常に一定した投球ができなければなりません。

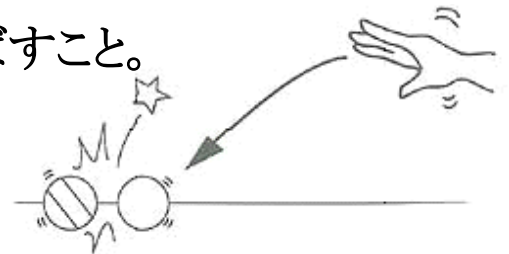


着地点abcを設定し、それぞれABCでボールが停止するよう投球する。そのためには、同じ弾道、強さで投げられるようにしなければならない。

2、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（投球は立って行うことが多い）。



ペタンクの醍醐味はこのティールにあるといっても過言ではありません。相手がビュットに近づけたボールを直撃し、遠くにはじき飛ばしたときのそうかい感は格別です。

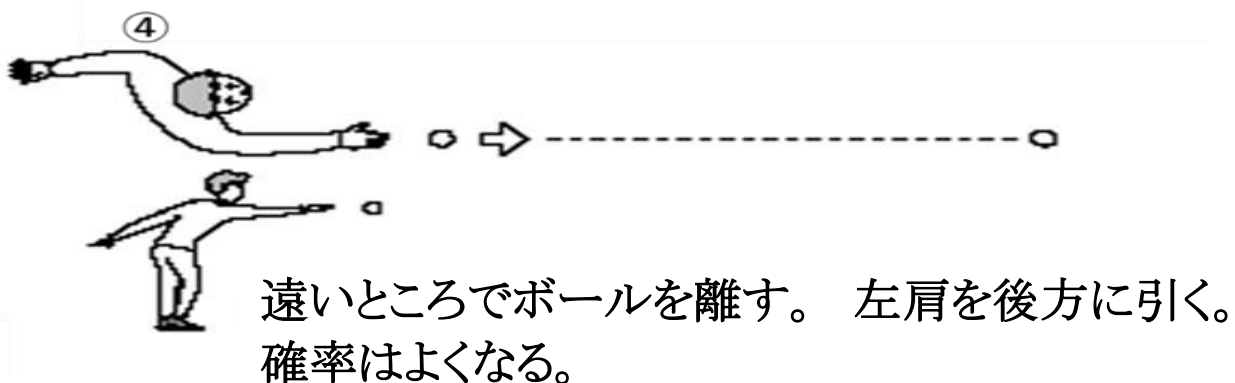
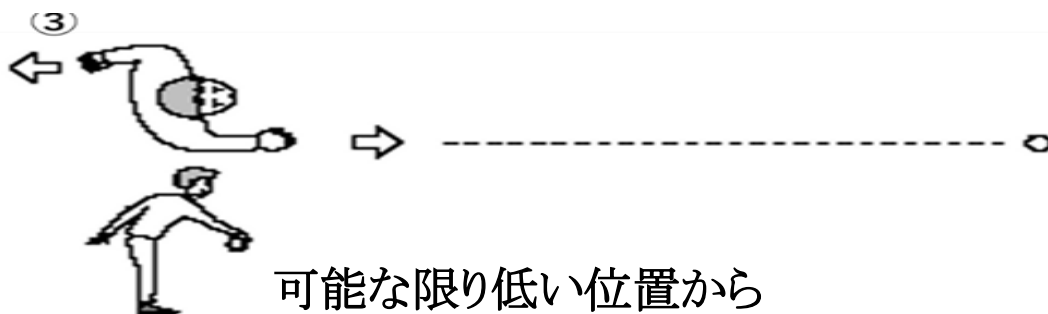
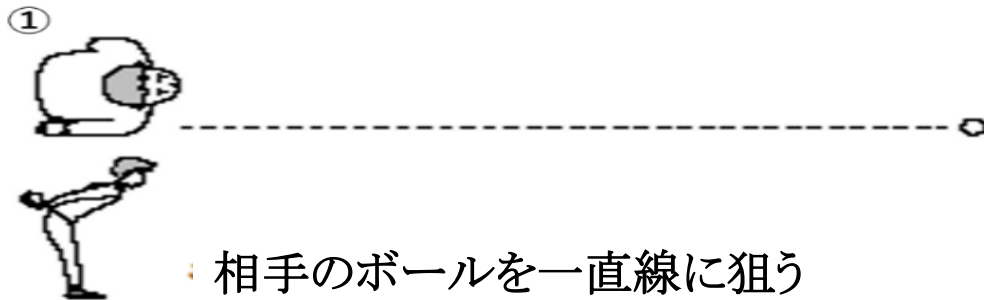
ア)、ボールの握り方に注意をし、コントロールよく投げるようにします。

イ)、ティールの練習は、初めは近くに置いたボールをめがけて投げます。

当たる確立が高くなってきたら、だんだんと距離を伸ばしていきます。

ウ)、遠くへ思い切り投げて体を一直線上に乗せる練習をすることも上達法のひとつです。

ティールやポワンテを練習するときに、頭の中で理想の放物線を描きながら、投球サークルの中で体の動きを試してみて、その通りに投げられるようにするのが上達のコツです。また、どの投球法の場合にも、自然な逆回転を意識する必要があります。

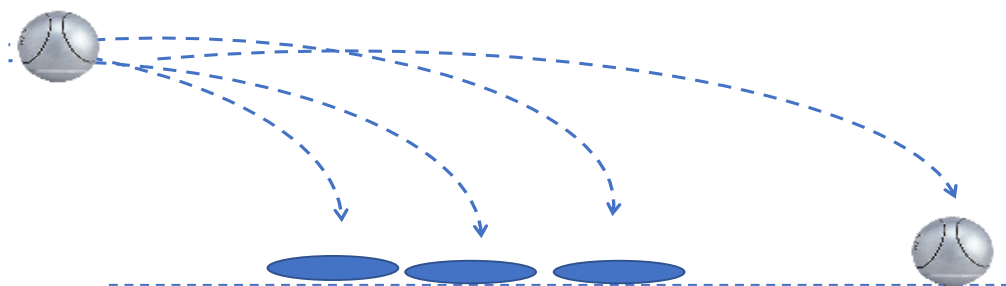


* ティールの投球術

ティールは立位で行います。ほとんどの場合、ティールの目標となるのは相手のボールですが、大量得点を取りたいときやゲームを無効にしたいときはビュットを狙うこともあります。1球で複数の得点をとれるのがメリットです。

● 練習方法

顔が利き足(右投げの場合は右足、左投げの場合は左足)の上に位置するくらい上半身を少し傾けて前傾姿勢を取ります。腕は目標に対して真っすぐ後ろに引き、振り下ろすときは手の甲が目標に向かって降られます。振られた腕はほぼ水平で止められ、緩やかな放物線を描いてボールが放れるように手首を返します。投球するときに状態が起き上ったり、膝が伸び上がったたりしては距離感に狂いが生じるので、動かしさないように気をつけます。最初は短い距離に30cm程度の円を描き、その中に着地するように練習します。徐々に距離を遠くしていき、安定して円の中に着地させることができるようになれば、実際にボールを置いて弾き飛ばしてみてください。当てるという意識より、狙った場所に落とすという意識で投げた方がいいでしょう。



* ペタンクの戦術

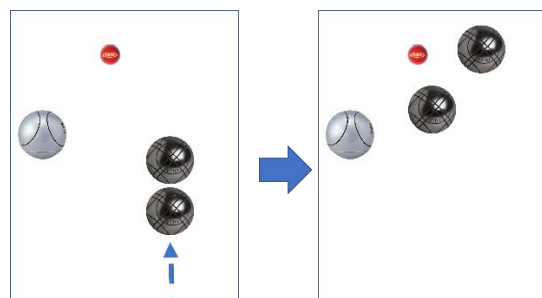
ペタンクのゲームをする際は、チーム内で役割を決めます。トリプルス(3人)の場合、それぞれの役割は次のとおりです。

- ①ポワントゥール → ポワンテを主に行うプレイヤー
- ②ティールール → ティールを主に行うプレイヤー
- ③ミリュー → 状況に応じポワンテ、ティールを主に行うプレイヤー

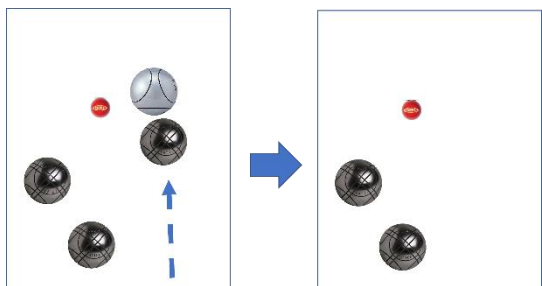
ゲームで自分たちのチームの投球順になった際、既に投げられたボールの配置状況とお互いのチームの残りボール数により、ポワンテするのかティールするのかを決めます。ポワンテすることを決めた場合、ポ

ワントゥールがボールを投げます。既にポワントゥールが投げ終わっていた場合、ミリューが、ミリューも投げ終わっていた場合、ティールールがポワンテすることになります。このように投球の役割分担を決め、作戦に応じた投球者が投球するようにしましょう。得点を取るためには、これから投げるボールで得点を取ることもできますが、既に投げられたボールを得点に結びつける作戦をとることにより、複数の得点を取ることができます。

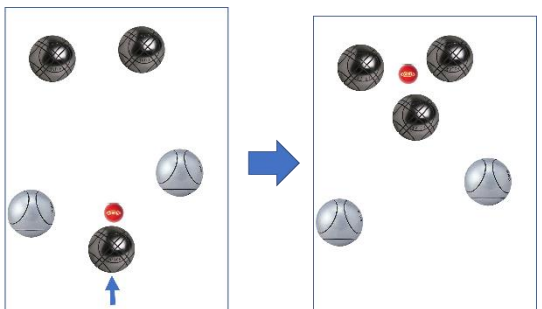
1) ビュット手前の良い位置にボールがある場合、その球を押して2得点の状況を作ることができます。
(味方のボールを押して近づける)



2) 相手のボールをティールする。



3) 味方のボールがビュットの後方にある場合は、ビュットを移動させて大量得点を取ることができます。



味方のボールを押したり、ビュットを移動させたいときは、ポルテで目標の近くにボールを着地させると成功率が高く成ります。大量得点を取ることが可能な場面では、失敗を恐れず、思い切りチャレンジしてください。

☆ ゲーム編＝実際に試合をしてみましょう

日本ペタンク・ブル連盟の進め方

対戦方式	一人のボール数	チームのボール数
1 人対1 人 (シングルス)	3 球	---
2 人対2 人 (ダブルス)	3 球	6 球
3 人対3 人 (トリプルス)	2 球	6 球

※ ある程度、硬い土のグラウンドが一般的。

砂利が混じっているのが理想である。

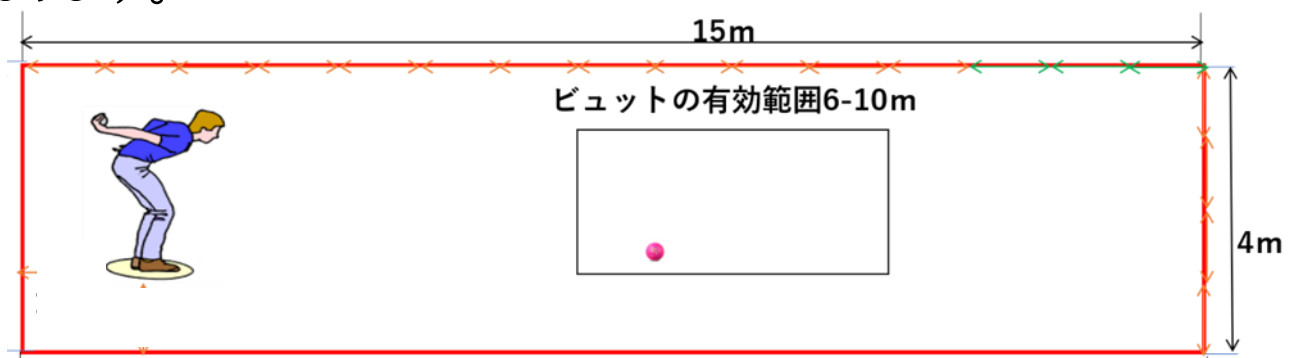
1 ゲームに必要なスペースは、幅4m×長さ15mです。

2、ジャンケンやトスで先行チームを決め、先行チームの選手が地面に直径35～50cmのサークル(円)を描くか、既成のサークル50cm±2mmを置く。

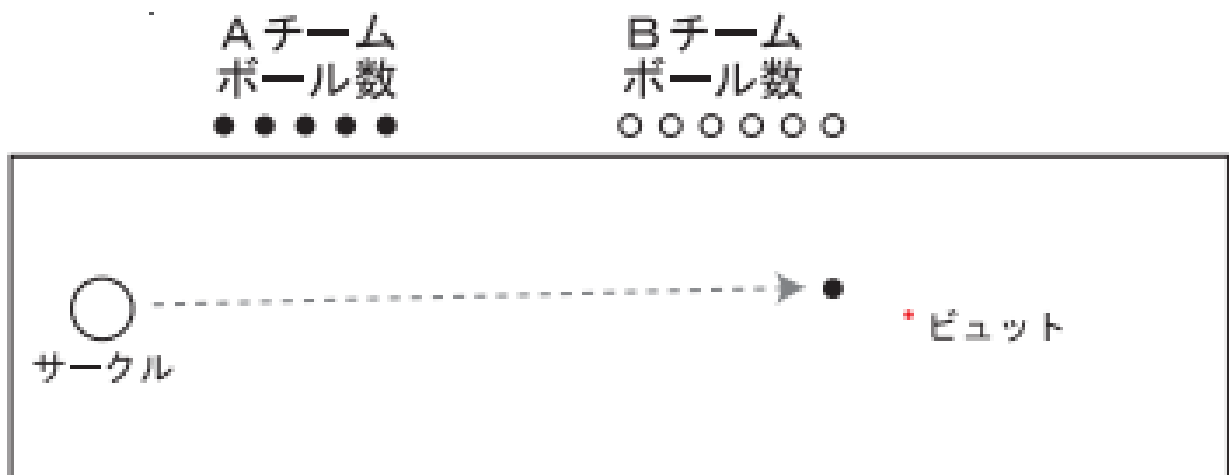
先行チーム(A)の選手はビュットを投げます。

一般の場合は、6m以上～10m以下の範囲です。

サークルからビュットを投球した時点から(1分以内に投球)、試合は始まります。

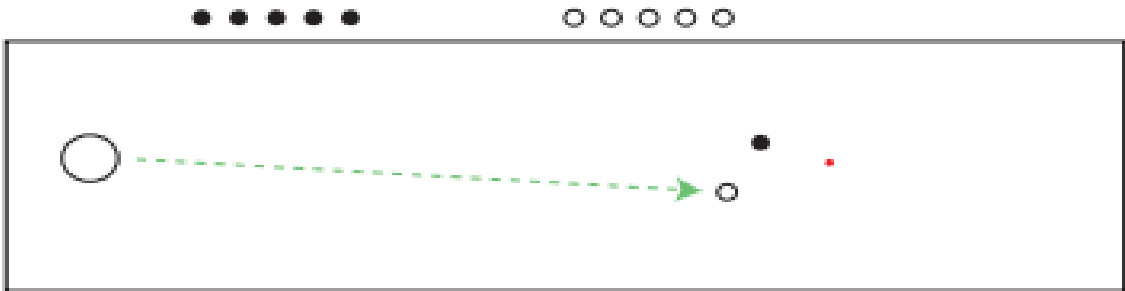


3、続いて、先行チーム(A)の選手はビュットの近くに止まるように第1投目のボール(1分以内に投球)を投げる。



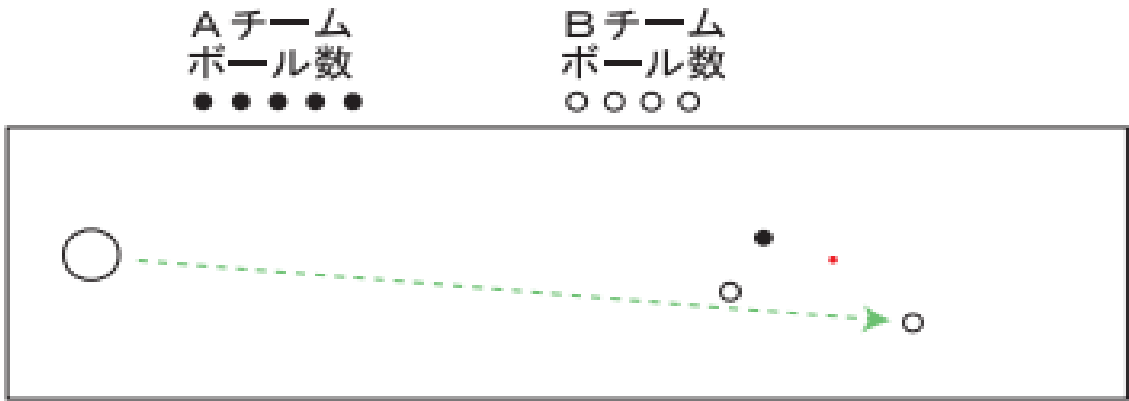
※ チーム内での投球順番は決まっていますが、役割を決めて、状況に応じた投球をすることにより、競技性が高まります。

4、次に後攻チーム(B)の選手も第1投目のボール(1分以内に投球)を投げる。**(ここで試合成立になります。)**



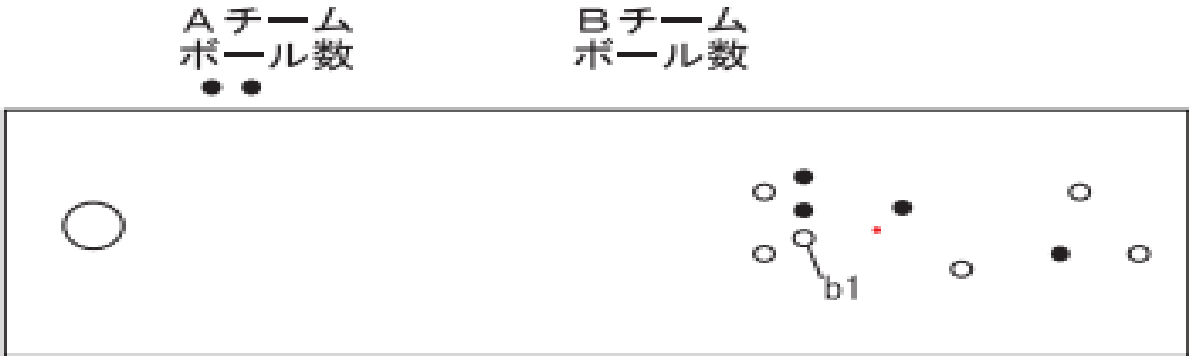
5、ビュットから見て近いボールのチームが勝っているのでここからは負けている遠い方のチームが次の投球をする。

そのチームは味方のボールが一番近くなるまで投球をし続けなければならない。この場合、Bチームのボールが負けているので、Aチームのボールより近づくまで投球を行う。



※このように、以降の投球は、ビュットから遠い方のチームが投球を行う

5、片方のチームのボールがなくなったら、もう一方のチームも持ちボール全て投げる。Aチームが残り2球持っているので、Bチームのビュットに一番近いボール(b1)より近づくように投げる。

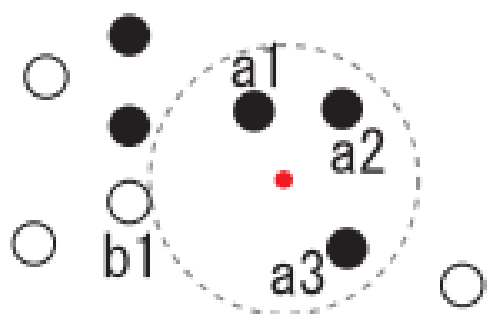


6、両チーム全て投げ終わって着地し止まった時点ときが1メーヌ（1セット）の終了となる。**（12球目が着地し止まった時点で終了）**

12球目が着地し止まった時点で、次のゲームに入りますが混乱を避けるため大会競技規則として、勝ったチームは目標球（ビュット）のある位置にサークルを置き、第2ゲーム（メーヌ）を開始とします。

※得点を得るチーム：ビュットに一番近いボールのチーム
（この場合はAチーム）

得点の数え方：負けているチーム（Bチーム）のビュットに一番近いボール（b1）よりもAチームの近いボール数が得点となる。



この場合、負けているBチームの一番近いボール（b1）よりもAチームのボールが3個（a1・a2・a3）近いので3点となる。

Aチーム：3点 Bチーム：0点

7、勝ったチームはメーヌの終了時のビュットの位置を中心にサークルを描くか置く。そこからビュットを投げて次のメーヌを始める。このようにメーヌを繰り返し、お互いの得点を加算していき、13点先取したチームが勝ちとなる。（11点先取とする場合もある。）

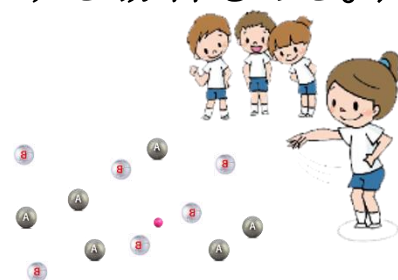
*ゲーム（メーヌ）の開始と終了

第1メーヌは、ビュットが投げられたときに、その有効無効にかかわらず、開始されたものとみなす。

第2メーヌ以降は、前のメーヌの最後に投げられたボールが停止した時に、次のメーヌが開始されたものと見なす。（第33条）

（※12球投球しそのボールが停止した時点でメーヌ終了）

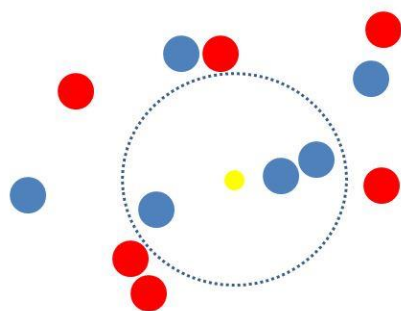
***大会競技規則として、12球投球しそのボールが停止した時点でメーヌ終了、既存のサークルを持ち上げマーキングを消し、次のメーヌの開始地点に移動します。**
（大会競技規則）



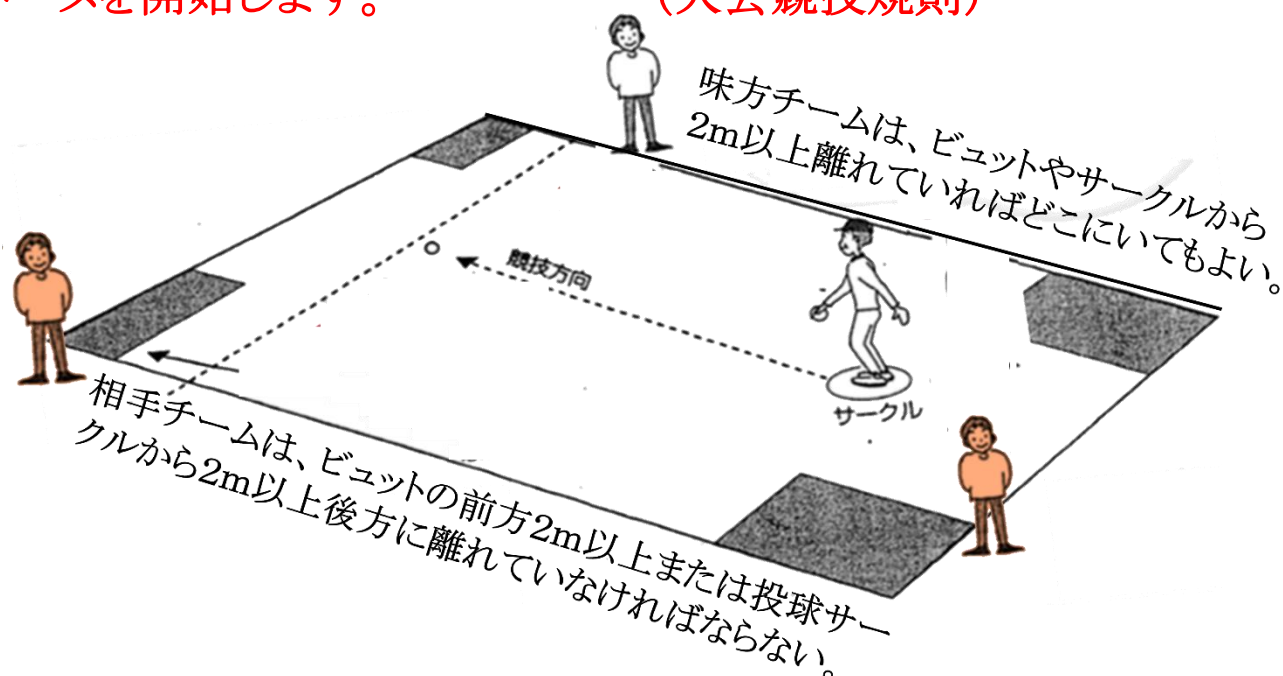
得点(ポイント)の計測等は、次のメニューで行うこととなります。

ビュットの投球時間も計測時を除いて、12球投球し、そのボールが停止した時点から次のメニューが始まるため1分以内となります。

(第 33 条5項)



***大会競技規則として、得点(ポイント)が確定や得点(ポイント)の計測等は次のメニューの作業になりますが、得点(ポイント)が確定した時点、又は得点(ポイント)の計測等が終了した時点で、ビュットの中心に既存のサークルを置き、マーキングした時から、1分以内に第2メニュー以降のメニューを開始します。**
(大会競技規則)



※ 試合中の選手と観客の態度

1) 選手がボールを投球するために与えられた時間、観客および選手は、静粛にしていなければならない。

*注釈

この2行は、ペタンク競技にとって最も重要なことです。ティールは、他のスポーツのなかの的当て競技と比較しても高度な精緻性を要求され、当然、精神的コントロールが大切なこととなります。

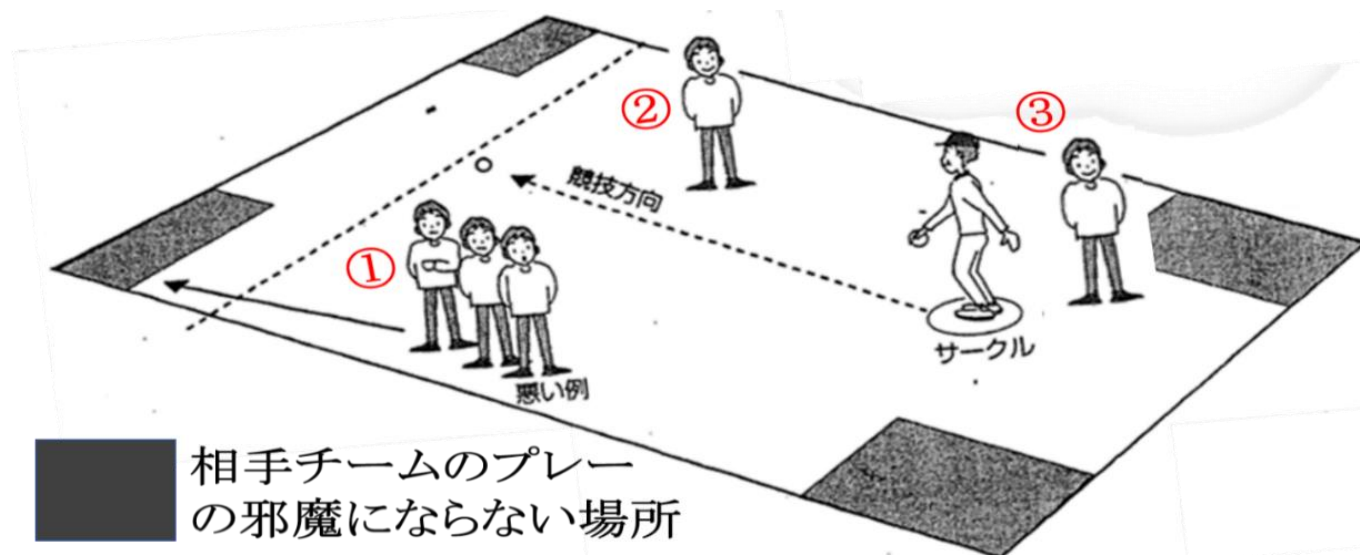
ティール成否に直結するものです。名選手の多くは、カメラのシャッター音やフラッシュ、視界の中の少しの動きも嫌います。このような時、彼らがサークルから出て、また入り直して構えることは普通に見受けられます。競技大会に臨む際、冷静、沈着で、謙虚さのある姿勢が正しいものだと考えられます。

①相手チームのプレーヤーは、ビュットの向こう側で、かつ横方向(競技方向の延長戦から2m以上)に離れなければならない。

又はサークルの後方2m以上離れたところにいることもできる。(③)

②パートナーはサブプレーヤーに目安を与えるため、サークルとビュットの間にいることができる。

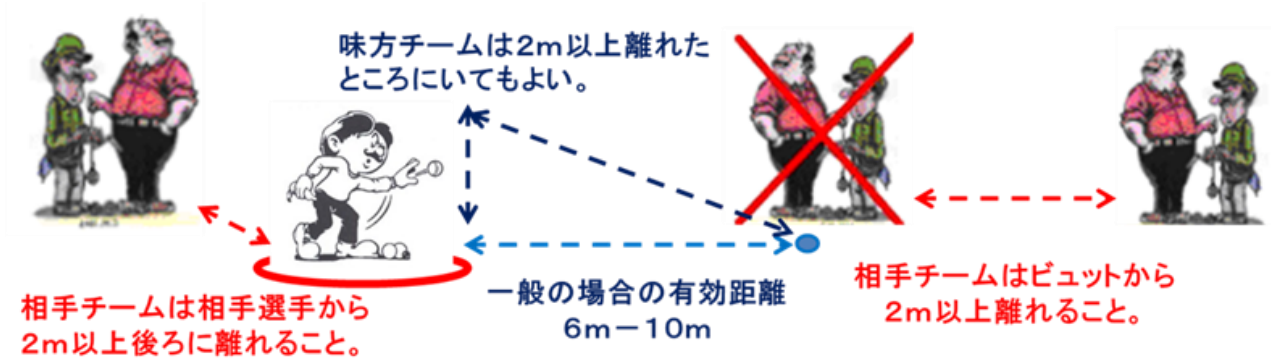
③相手チームのプレーヤーは、サークルの後方2m以上離れたところにいること。



2) 相手チームは、歩いたり身動きしたり、選手の妨げになるような行為は一切してはならない。

投球する選手のチームのみが、ビュットとサークルの間に位置することができる。

3) 相手チームは、ビュットの先または投球する選手の後方に控え、いずれの場合も競技の方向に対して横側であり、選手またはビュットから2m以上離れていなければならない。



選手の待機場所について、コート設営のある大会などでは、相手チームの選手は、例えば通路や有効区域外であってもビュットとサークルの間に待機することは違反行為となり、イエローカードが与えられる。

＝国際連盟では記載なし。

4) この規則に違反した場合、審判員の警告を受け、その後も執拗に行方を繰り返す選手は、大会失格となることがある。

※各選手には、スポーツに適した服装が求められる。

特に上半身裸でのプレーを禁じる。

安全を考慮し、足のつま先と踵を守る靴を履かなければならない。

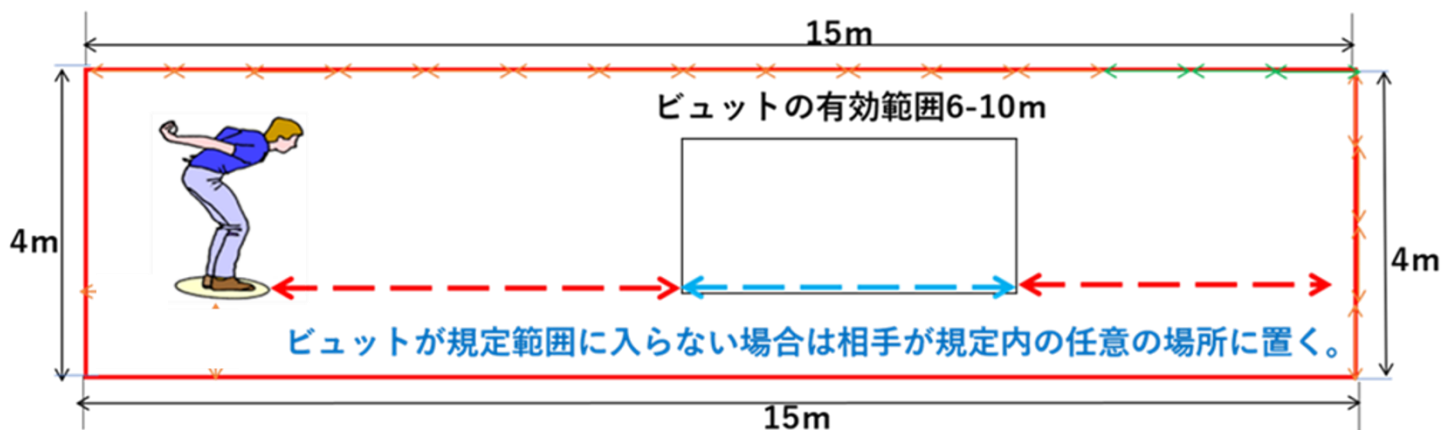
写真は好ましくない服装です。



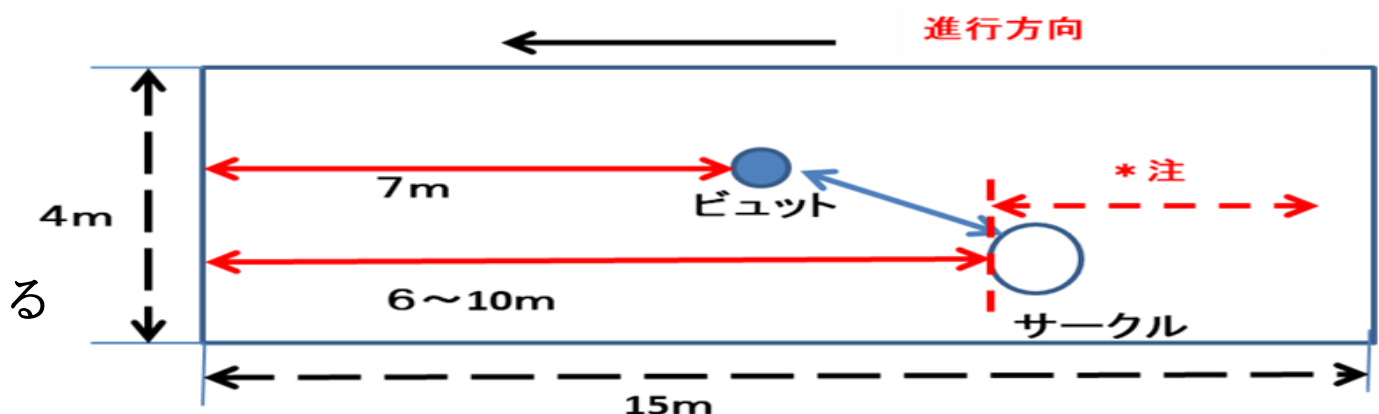
競技上の注意事項（抜粋）

◎ 試合成立と終了

- * ビュットを投げる権利を得たチームは、ビュットを1分以内に投げなければならない。（第7条7項）
- * 第1メーヌは、ビュットが投げられたときに、その有効無効にかかわらず、開始されたものとみなします。（メーヌの開始）（第33条5項）
- * ビュットは、計測時を除いて、ポイント確定後1分以内に投げて下さい。（第7条7項）
- * ビュットが規定に入らないときは、相手チームが任意の場所に置いて下さい。（第8条2項）



- * ビュットをすべての規定距離に投げられない場合。



*注 下がりすぎは罰則の対象になる。

- * 相手チームもボールを投げた場合、ビュットは有効と見なされ、いかなる抗議も認められない。（メーヌの成立です。）（第8条5項）

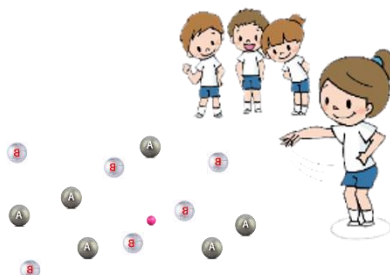
12球投球しそのボールが停止した時点でメーヌが終了となる。
描いたサークルは消し、既成のサークルは持ち上げてよい。

(メーヌの終了です。)

第2メーヌ以降は、前のメーヌの最後に投げられたボールが停止した時に、次のメーヌが開始されたものと見なす。

第2メーヌ以降は、前のメーヌの最後に投げられたボールが停止した時に、次のメーヌが開始されたものとみなします。

(第33条)



(※12 球投球しそのボールが停止した時点でメーヌ終了)

* 大会競技規則として、12球投球しそのボールが停止した時点でメーヌ終了、既存のサークルを持ち上げマーキングを消し、次のメーヌの開始地点に移動します。

(大会競技規則)

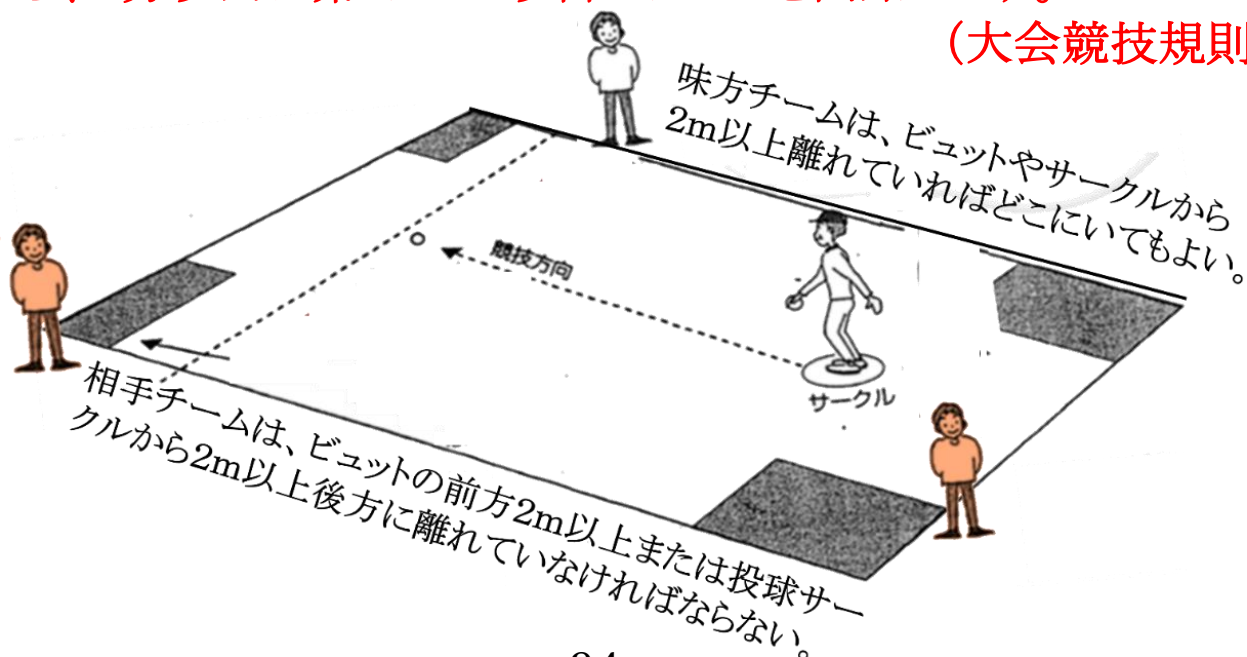
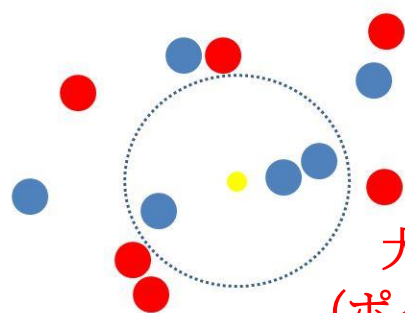
得点(ポイント)の計測等は、次のメーヌで行うことになります。

ビュットの投球時間も計測時を除いて、12球投球し、そのボールが停止した時点で、次のメーヌが始まるため1分以内となります。

(第 33 条5項)

大会競技規則として、得点(ポイント)が確定や得点(ポイント)の計測等は次のメーヌの作業になりますが、得点(ポイント)が確定した時点、又は得点(ポイント)の計測等が終了した時点で、ビュットの中心に既存のサークルを置き、マーキングした時から、1分以内に第2メーヌ以降のメーヌを開始します。

(大会競技規則)



12球投球しそのボールが停止した時点でメーヌが終了のため、得点(ポイント)の確認と第2メーヌ以降のビュットの投球時間等の判断に微妙に違いが生じる場合と相互審判(セルフジャジ)の場合誰が時間計測をするのか明確にする必要が生じます。

少しでも得点(ポイント)の確認を迅速(スムーズ)にするためにも、チーム戦の場合は12球目の投球前にお互いがビュットの近くにいることが望ましい。

◎ 無効ビュットと無効ボールの扱い

* メーヌ途中でのビュットの無効

1) ビュットが無効区域に移動した場合。

たとえ有効地域に戻ってきても無効である。

有効区域の境界上^{またが}に跨っているビュットは有効である。



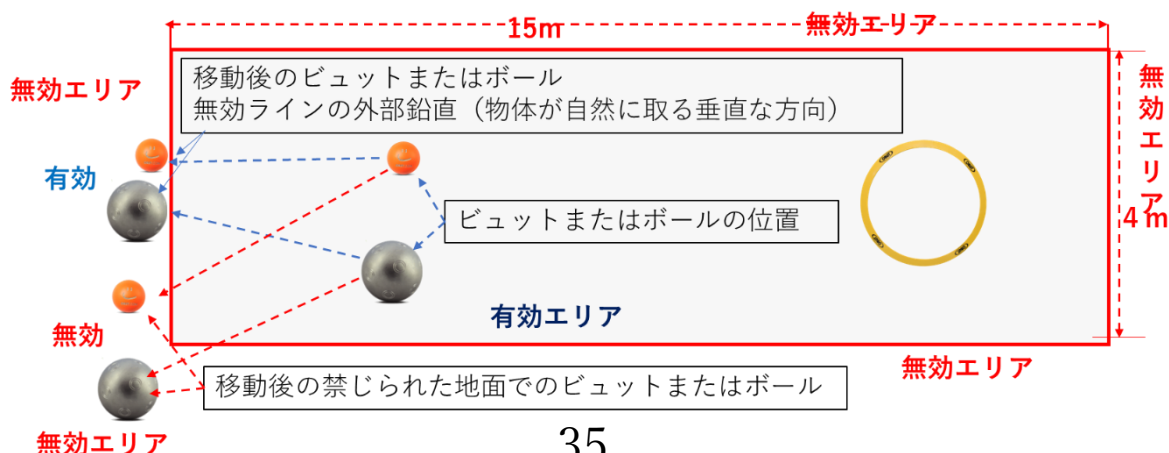
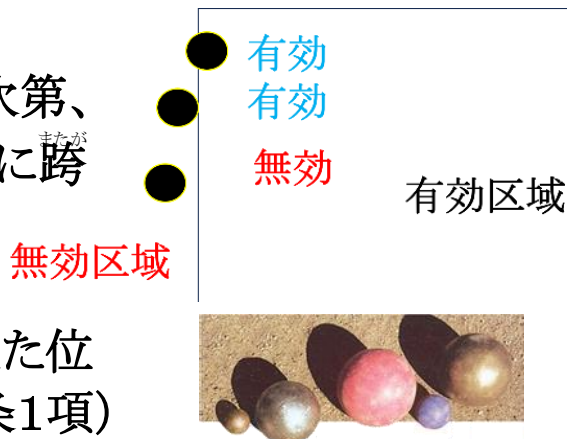
2) 有効区域の境界または無効ラインを完全に超えた場合、即ち、垂直に見て完全に境界の外に位置している場合、ビュットは無効である。ビュットが自由に浮く水溜まりは無効区域と見なされる。

(第9条1項)

* 無効ボール

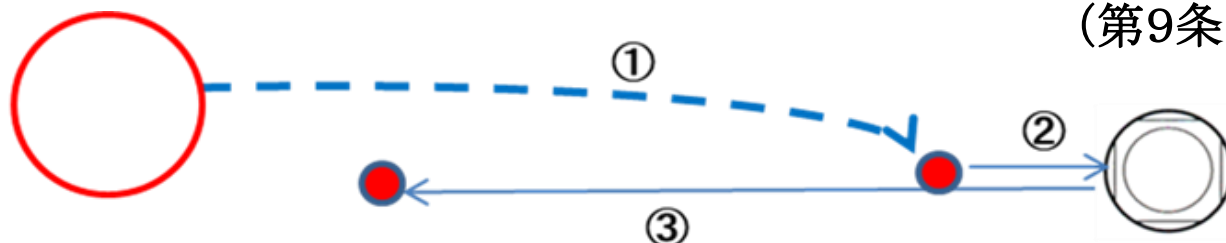
1) すべてのボールは、無効区域に入り次第、直ちに無効となる。有効区域の境界上^{またが}に跨っているボールは有効である。

ボールは有効区域の境界を完全に超えた場合、即ち、垂直に見て完全に超えた位置にある場合のみ無効である。(第19条1項)



＊ ビュットが、サークルから3m未満に移動した場合は無効。

＊ (第9条3項)



ビュットがボールにはじき飛ばされ、別のボウルで跳ね返り
3m以内に移動した場合

＊ ビュットが、横に隣接するコート、コートの短辺を出た場合は無効。

(第9条4項及び山形県大会競技規則)

◎ ビュットが無効になった場合の規則については、

メーヌ中にビュットが無効になった場合、次の各号のいずれかが適用される。

1) 両チームにボールが残っている場合、そのメーヌは無効である。ビュット権は、くじなどで勝ったチーム、または前のメーヌで得点を得たチームにある。

2) 一方のチームにのみボールが残っている場合、手持ちのボールの数が、そのチームの得点となる。

3) 両チームともボールが無い場合、そのメーヌは無効である。

ビュット権は、くじなどで勝ったチーム、または前のメーヌで得点を得たチームにある。
(第14条)

◎ 試合中の選手と観客の態度)

(第17条)

1) 選手がボールを投球するために与えられた時間、観客および選手は、静粛にしていなければならない。

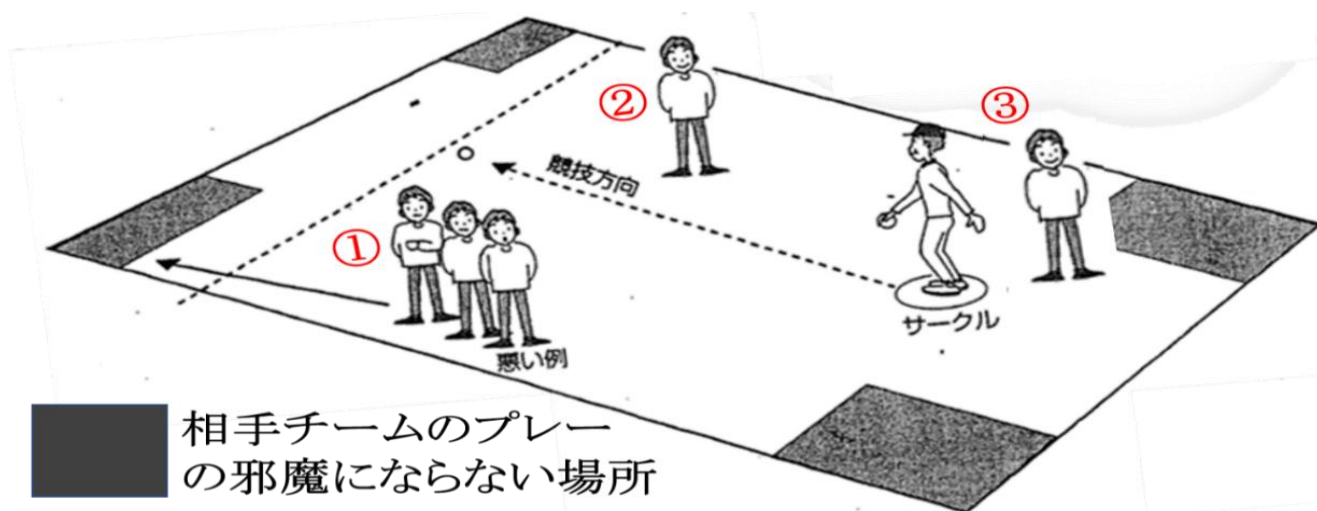
＊注釈 この2行は、ペタンク競技にとって最も重要なことです。

ティールは、他のスポーツのなかの的当て競技と比較しても高度な精緻性を要求され、当然、精神的コントロールが大切なこととなります。

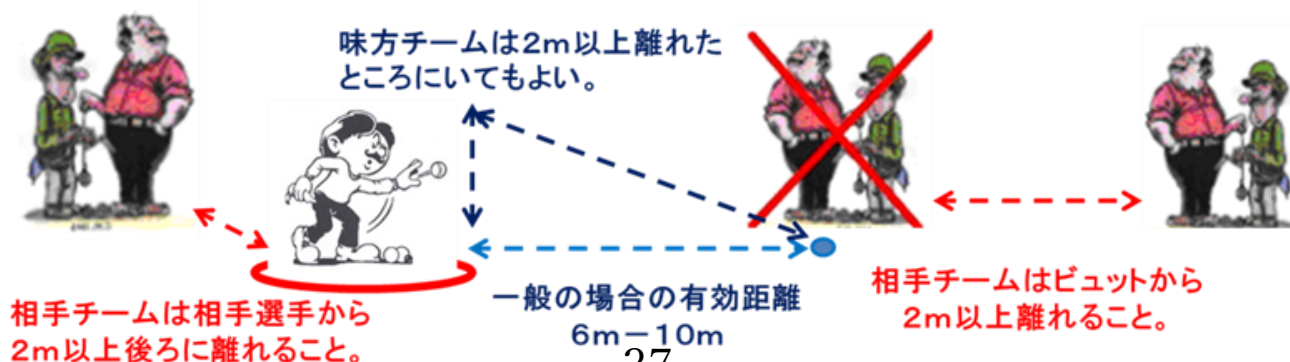
ティール成否に直結するものです。名選手の多くは、カメラのシャッター音やフラッシュ、視界の中の少しの動きも嫌います。このような

時、彼らがサークルから出て、また入り直して構えることは普通に見受けられます。 競技大会に臨む際、冷静、沈着で、謙虚さのある姿勢が正しいものだと考えられます。

- ① 相手チームのプレーヤーは、ビュットの向こう側で、かつ横方向(競技方向の延長戦から2m以上)に離れなければならない。 またはサークルの後方2m以上離れたところにいることもできる。(③)
 - ② パートナーはサブプレーヤーに目安を与えるため、サークルとビュットの間にいることができる。
 - ③ 相手チームのプレーヤーは、サークルの後方2m以上離れたところにいること。
- 2) 相手チームは、歩いたり身動きしたり、選手の妨げになるような 行為は一切してはならない。 投球する選手のチームのみが、ビュットとサークルの間に位置することができる。



- 3) 相手チームは、ビュットの先または投球する選手の後方に控え、いずれの場合も競技の方向に対して横側であり、選手またはビュットから2m以上離れていなければならない。



選手の待機場所について、コート設営のある大会などでは、相手チームの選手は、例え通路や有効区域外であってもビュットとサークルの間に待機することは違反行為となり、イエローカードが与えられる。
＝国際連盟では記載なし。

4) この規則に違反した場合、審判員の警告を受け、その後も執拗に行方を繰り返す選手は、大会失格となることがある。

◎ 得点と計測で、ボールの一時的な除去については、

1、得点の計測に際し、妨げとなるボールお

および障害となる物は、マーキング後、一 このボールを外す 時的に取り除くことができる。



2、計測後、取り除いたボールと障害となる物は元の位置に戻す。

障害となる物を取り除くことができない場合、計測はコンパスを用いて行う。
(第 25 条)

※ 計測時はビュットやボールにマーキングをつけて下さい。

◎ 得点の計測については

1、計測は、最後にボールを投げた選手か同チームの選手が行う。

その後、相手チームも、計測することができる。

2、計測は、適切な用具を用い、各チームは、ひとつ所持していなければならない。



3、足を用いて計測することは禁じる。違反した場合、第35条の罰則が適用される。

4、計測対象のボールがどのような位置にあり、メーヌのいかなる時であり、審判員の判定を求めることができる。

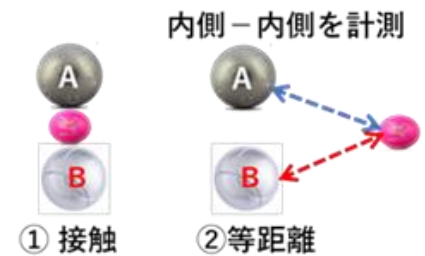
審判員の判定は絶対である。

審判員が計測中、選手は、審判員から2m以上離れていなければならない。
(第26条)

◎ ビュットから同距離のボールは、

1、 ビュットに最も近い2つのボールが、それぞれ別のチームで同距離の場合、次の各号のいずれかが適用される。

- 1) 両チームともボールが残っていない場合、メーヌは無効となり、ビュット権は、くじなどで勝ったチーム、または前のメーヌで得点を得たチームにある。
- 2) 一方のチームにのみボールが残っている場合、そのチームが投球し、最終的に相手チームのビュットに最も近いボールよりも近いボールの数が得点となる。
- 3) 両チームにボールが残っている場合、最後に投球したチームが再度投げ、以後、いずれかのチームがポイントを得るまで相手チームと交互に投げる。一方のチームにのみボールが残った場合、前号の規定が適用される。



2、 メーヌの終了時、有効区域にボールが1個も無い場合、メーヌは無効となる
(第 29 条)

◎ 罰則

(第 35 条)

1 競技規則を遵守しない選手は、以下の罰則が適用される。

1) 警告:イエローカード

投球時間の違反に対するイエローカードは、違反した選手のチーム全選手にも適用される。既にイエローカードを受けている選手は、そのメーヌで1球無効とされる。もし、投げるボールがない場合は、次のメーヌで投げるボールを1球無効とされる。

2) 投げたボールまたはこれから投げるボールの無効:オレンジカード

3) 違反選手の、その試合における出場停止:レッドカード

4) 違反チームの失格

5) 共謀した場合、両チームの失格

2 警告は罰であり、違反事実の確認後に科すことができる。
なお、大会の開始時に選手に対し示される注意事項は、警告とはみなさない。



山形県ペタンク連盟 ホームページ

<http://pipi.org/~fuse3/>



山形県ペタンク連盟2（動画版） ホームページ

<https://pethanque.hp.peraichi.com/>



山形県ペタンク連盟 初心者向け テキスト

<http://pipi.org/~fuse3/firstpeta.pdf>



日本ペタンク・ボール連盟 & 山形県ペタンク連盟
ペタンク競技の手引き

* ペタンク用語解説

テラン	ペタンクをプレーする場所
コート	プレーする場所が区画されている場合は、一区画のこと 区画されていない場合は、試合を行う場所のこと
無効ライン	プレーする場所を区画した場合の外周ライン 有効区域と無効区域の境界となるライン
コートライン	無効ラインの内側(有効区域)を区切るライン
メーヌ	ビュットを投げてから両チームの持ちボールが全て 投球され、着地して止まるまで
サークル	投球を先行チームが描く(35cm～50cm)か、 既成のサークル(内径50cm±2mm)を使用
ビュット	直径3cm、10～18gの木製又は樹脂製の目標になる 球 磁石で拾い上げるものもある
マーキング	ボールやビュットがあつた地点を示すために地面に つける印(中心から直角に十字に引く)
ポワンテ	目標にボールを近づける投球
ルーレット	サークルの近くに着地させ、地面を転がして寄せる 投球
ドウミ・ポルテ	サークルと目標の中間地点に着地させ、転がす投球
ポルテ	ボールを高く上げ、目標のすぐ手前に着地させ、少 しだけ転がす投球
ティール	目標になるボールやビュットを弾き飛ばす投球
カロ	ティールをしたボールが目標になるボールを弾き飛 ばし、その地点に残ること
ソテ	目標の手前にある障害(ボールやビュット)を飛び越 して行うティール

プセット	ボールを押して近づけること
ポワントゥール	ポワンテ(寄せ)を行うプレーヤー
ティールール	ティール(弾き飛ばす)を行うプレーヤー
ミリュー	状況に応じ、ポワンテ・ティールをするプレーヤー
ビブロン	ボールとビュットが接触している状態
ドネ	ボールの着地点
プル	1ブロックに4(又は3)チーム入れ、先に2勝したチームが決勝トーナメントに進出する対戦方式
カドラージュ	トーナメント戦のチーム数を調整するための試合
ファニー	13対0(11対0)の試合 0点で勝つ(負ける)こと

