

ペタンク



ペタンクとは、目標球（ビュット）に向けて鉄のボールを
投げ合い、いかにビュットに近づけるかを競う球技です。

姫路市老人クラブ連合会

ペタンク

姫路市老人クラブ連合会

用具

* ボール

金属製の中空ボール 12

競技用公認ボールは重さ 650 g ~ 800 g。

サイズは、直径 7,05cm ~ 8,0 cm。

* ビュット 直径 3 cm 前後の標的球。コショネともいう。



場所

平坦地で、ある程度堅い土の上が理想的だが砂利の混じった敷地などでも可。

スペースは長さ 15m × 幅 5m ぐらい

* その他

2m が測れるメジャー、ボールの汚れを拭き取る布切れ、スコアボード

人数

ダブルス (2 対 2) 又はトリプルス (3 対 3)。 1 人の持ちボールはダブルスの場合で 3 個、トリプスの場合 2 個。常に 12 個のボールを使用。

◎近年はコート線の引かないでフリーに球技することも多くなっている。

基本動作

① 足の位置

投球の際は、直径 35cm ~ 50cm くらいのサークルの中に入って両足を揃えた状態でボールを投げる。足の位置はバランスを取るため多少ずらしてもよい。



② ボールの握り方

手の平で水をすくうように、手のひらを少し丸めて上向きにし、ボールをその中に入れて包み込むように軽く握り、そのまま手の平を下に向ける。ボールは落ちない程度に軽く握る。

③ ボールの投げ方

ボールを握った手を後方に引いて、振り子のように前方に振り出し、その弾みを利用して投げる。(アンダースロー) 投球するときの姿勢は、しゃがんでも、立ってもどちらでも構わない。

但し、ボールがビュットの近くでとまるように投げる「ポワンテ」と相手のボールに当てるためノーバウンドで投げる「ティール」とでは、投球方法は異なる。

ポワンテの投球方法

ルーレット；ボールをゴロで転がす。

ドウミ・ポルテ；サークルとビュットの中間に

ボールを落とし、惰力でビュットに近づける。

ポルテ；ボールを高く放り、ビュットのすぐ手前に落とす。

ティールの投球方法

当てようとするボールを直接狙って投げる。

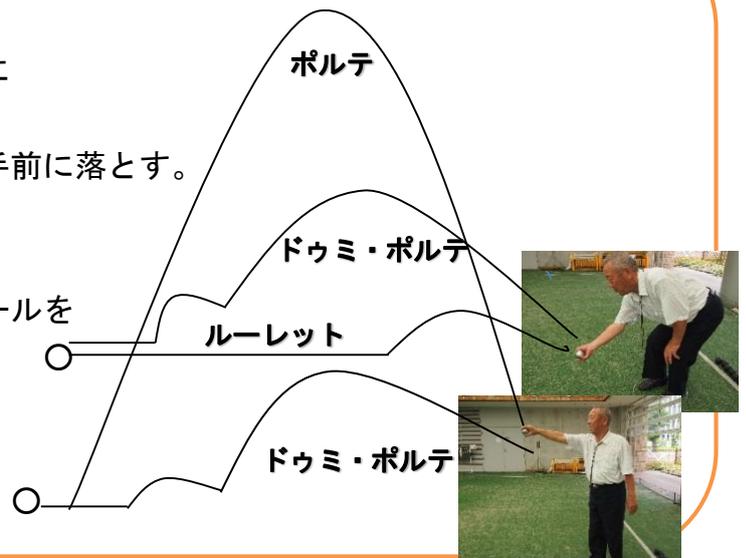
狙った相手のボールの真正面に当て、相手ボールを

まっすぐに飛ばし、自分のボールを

当てた位置でピタッと止めるのが、

理想的なティール。

これを「カロー」という。



ゲームの進め方

- ①じゃんけん、トスなどで勝ったAチームの1人が、スタート地点となるところに直径35 cm～50 cmのサークルを描き、その中に立って、標的となるビュットを6 m～10 mの距離に投げる。

ビュット



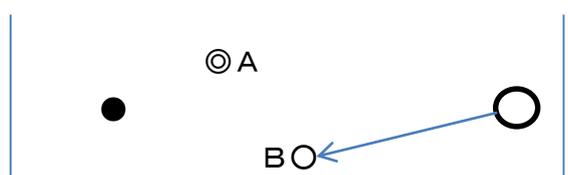
注) ビュットが6m以下又は10m以上で止まったとき、又、障害物から1 m以内の場合も無効となり、投げ直しを

する。3回まで投げ直しをして、それでも無効の場合は、相手チームにビュットを投げる権利が移る。但し、相手チームの投げたビュットが6m～10mの距離に止まっても、次のプレーでボールを最初に投げるのは、じゃんけんやトスなどで勝ったチームからである。

- ②ビュットが6 m～10mの距離に止まった後 Bチームに確認、引き続きAチームの中の1人が第1球目のボールを、ビュットの近くに止まるように投げる。



- ③次にBチームの1人が、Aチームのボールよりビュットに近づくように第1球目を投げる。両チームが1球ずつ投げ終えた後、どちらのボールがビュットにより近いかを測る。ビュットに近いほうを優勢チームとする。事例ではAチームが優勢となっている。次に劣勢チーム(事例ではBチーム)の者が、優勢チームのボールよりもビュットに近づくようにボールを投げ、1球で近づかなければ、近づくまで次々と投げ続ける。

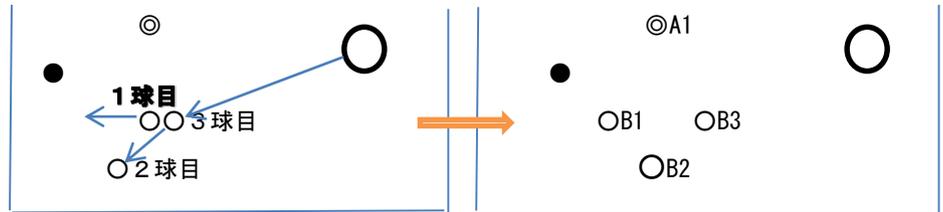


④事例ではBチームは2球目を投げたが、ビュットからの距離がAチームのボールより遠いため、3球目も投げなければならない。



(注) こうして優勢チームは休み、劣勢チームが投球を続けるが、持ちボールはチーム当たり6個しかないので劣勢チームは出来るだけ1球で逆転できるように投球することが大切。

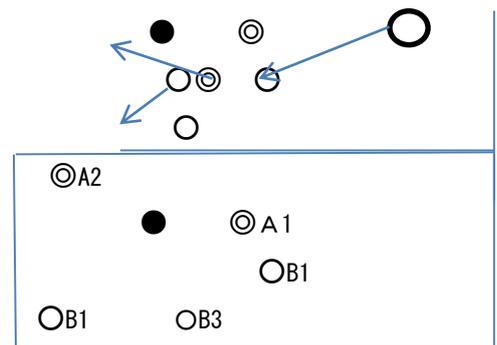
⑤事例では、Bチームの3球目が味方ボールを押して、その結果、Bチームのボールのほうがビュットに1番近くなり、逆転している。



⑥従って、次は劣勢となったAチームがボール（第2球目）を投げることになる。

事例ではAチームが投げた結果、ビュットに1番近いBチームのボールに当たって（ティール＝ダイレクトに当てて弾くこと）、再度Aチームのビュットに近くなっている。

このようにしてボールを全部投げ終わり、1メーヌ（1セット）が終了。



勝敗と得点の数え方

味方チームのボールをビュットに1番近く配置させたチームが勝ち。得点は、負けたチームのボールの中でビュットに

1番近いボールより、さらにビュットに近いところにある、勝ちチームのボールの数で決める。ビュットからほぼ同距離にあって目測ではその優劣が判断できない場合は、メジャーを使って測定する（この測定はゲームの途中でも随時行なうことが出来る）。上図の場合、A1、A2がB1よりビュットに近いので、Aチームの得点が2点となる。1メーヌ終了時のビュットを中心に30cm～50cmのサークルを描き、そこからビュットを好きな方向へ投げて、第2メーヌを開始する。このようにして何度か繰り返し、13点先取で勝ちとする。（制限時間を設ける場合もある。）

コートでのゲーム進行中、投げたボールがビュットにあたり、ビュットがコートライン外に出たときは、両チームの残りボールにより進行する。

両チームに手持ちボールがあるときは、そのメーヌはドロウとする。

一方のチームが手持ちボールを残しているときは、そのボールの数が得点となる。