

ペタンクとは・・・



山形県ペタンク連盟

はじめに

「2016年12月4日にマダガスカルでの国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟(F.I.P.J.P)総会によって変更・追記された、競技規則をもとに特に注意すべき点を抜粋し資料作成しました。」

講義	「ペタンクとそのすすめ方と審判心得」	1時間以上
内容	1、ペタンクの歴史とその普及 2、国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟と世界選手権について 3、ペタンクの指導法 4、ペタンクの審判の心得 5、ペタンク用具の扱い方	
実技	「ペタンクルール」	4時間以上
内容	①ペタンクのルール 国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟・競技規則を準用 ②ボールの握り方 ③、投球の目的 ④、ポワンテの種類 ⑤ペタンクの留意点	

1、ペタンクの歴史とその普及

1)、ペタンクの語源

フランス・プロヴァンス語のピエ(足)とタンケ(揃える)(Pieds tanques)からペタンクになりました。

2)、ペタンクの歴史

①、ペタンクの起源

ペタンクの起源は、ローマ時代にさかのぼります。「スフェリスティック」という丸い石を用いた遊びをもとにしてペタンクの原型といわれる球戯が、古代ローマ人によって発明されました。

しかし、この原型は助走をしてボールを投げる形式でした。(現在行われているプロヴァンサル競技です。)

助走しない現在のペタンクが行われているゲームはフランスのマルセイユ近くのシオタという町が発祥の地とされ1907年以降のことです。

初めにペタンクを考案したのは、マルセイユに住んでいたルノワ

ール兄弟です。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が手持ち無沙汰にしているのを見て、弟が助走をしないで投げてみては、と提案したのだそうです。ですからペタンクという名称は、「両足をそろえて」という意味のプロヴァンス語の「ピエ・タンケ」(Pieds tanques)に由来しているのです。

1910年に初めて公式試合が開催され、以後ペタンクはますます発展を続けています。なおペタンクはスポーツ競技として位置づけられ、1995年にはオリンピックの種目にもなりました。

2、国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟と各国の普及の現状

国際的には、国際ペタンクプロヴァンサル連盟があります。

◎、日本での普及と現状

日本では1970年に日本ボンボール協会が発足し普及を行いその後、2014年に「公益社団法人日本ペタンク・プール連盟」として、全国的に普及しかなりの人たちがペタンクを体験しております。また各種大会や競技会は各地において数多く開催されております。

3、ペタンクの指導法

ペタンクの指導については、講習会等では参加者の近くで声が届く範囲でより具体的に、簡単に概要を説明し、その後それぞれの項目に従い進めていきます。

動機づけの説明としては7分程度で納めるように心がけましょう。

4、ペタンクの審判の心得

ペタンク大会では、通常審判員を置かず試合チーム同士で相互審判が多いです。

トラブルを避けるために加盟団体の審判員の資格を取得することが必要です。

なお、国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟の競技規則では「審判員の任務(第40条)」に、競技を指揮するために指名された審判員は、試合の規則とその試合の規則を補って完璧にする行政(管理)の規則の厳密な実施をするように気を配る任務を課せられる。

審判員は、彼らの決定に従うことを拒むすべての選手やすべてのチームを競技から追い出す権限を持つ。

5、ペタンク用具の扱い方

◎ 競技用公認ボール (良いとされたボール=ブルー) (第2条)

ペタンクは、F.I.P.J.P(国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟)で公認されたボールと

次の特徴に応じているボールを使って競技される。

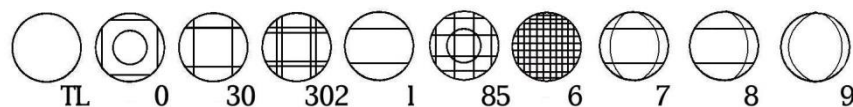
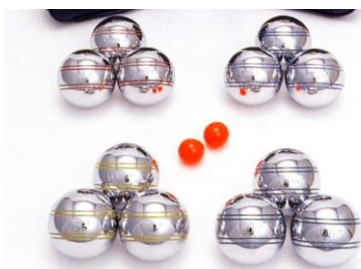
- 1) 金属製であること。
- 2) 直径は、7.05cm(最小)から8.00cm(最大)の範囲内であること。
- 3) 重さは、650g(最小)から800g(最大)の範囲内であること。

メーカーと重さの商標はボールに彫り刻まれており、常に判読できなければならない。

11歳以下の協技会では、選手については600g以上、6.50cm以上のボールを使用してもよい。但し、公認されたボールに限られます。

4) 鉛をつけても砂で覆ってもいけない。公認の製造者による機械加工の後で、ボールは細工されても、加工や修正を受けてもいけない。製造者に与えられた硬さを修正するためにボールを焼きなおすことはとりわれ禁止されている。

しかしながら、ボール製造に関する受注条件明細書に従ってボールに選手の名前と苗字(またはイニシャル)がさまざまなロゴや略号なども彫ることができる。



参考 ボールの溝の種類です

◎対戦方法と各自使用のボール数 (第1条)

- 1, ペタンクは3人対3人(トリプレット=トリプルス)で対戦するスポーツである。各選手のボールは2個とする。
- 2, その他の対戦として、2人対2人(ドゥブレット=ダブルス)、1人対1人(テット・ア・テット=シングルス)もある。各選手のボールは3個とする。
- 3, この他のすべての対戦方式を禁止する。

ビュット(ジャック) (第3条)

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である。



2 その直径30mmとする。(許容範囲は、±1mm以内とする。)

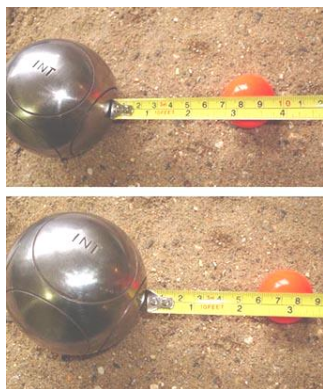
3 重さは10g以上18g以下でなければならない。

4 ビュットの着色は許可され、何色でもよい、磁石で拾えるようにしてはならない。

◎ メジャー(巻尺) 市販のもので十分です。

1-2m、10m、20mの3種類は必要です。

ボールとビュットの距離を測るときに使用します。(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つが1cmもう片方より近くにあるかのように見えますか? それはすべてメジャーが見られる角度のためにそうです。あなたが満足でない測定を受け入れないように、注意してください。

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10mまで計測で

きるもの、また20mまで有効の場合は20mまで計測できる計測用具。

◎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、値段が高いため各自の工夫で安くあげるのが良いと思います。

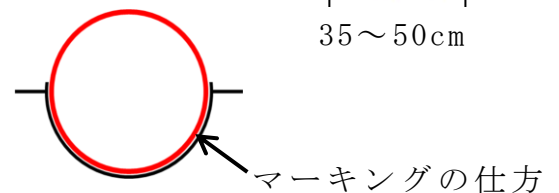


場所: _____ 年 月 日

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

◎サークル

サークルは描く場合は35-50cm以内とし、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。50cm±2mm(使用する場合は、常にマーキングが必要です。)



◎競技区域と正規のコート(テラン)(第5条)

大会等で使用する地面(コート)は15m×4mが最小寸法とする。但し、芝生やコンクリートは不向きです。

練習などで使用する場合は最小は12m×3mでもよい。

1 ペタンク競技はあらゆる地面(テラン)で行われる。

一試合の競技区域は、紐で区画されたいくつかのコートの一つに限定される。紐の太さは、ボールの動きに影響を与えてはならない。種々のコートとの境界線となる紐は、コートの短辺及び外との境界線を除いて、失格ラインではない。

しかし、競技委員会あるいは審判員の決定によって、いくつかのチームが範囲を限定されたコート(テラン)で対戦する義務がある。

国内選手権大会や国際大会のために、コート(テラン)は長さ15m幅4m、を最小寸法とする。

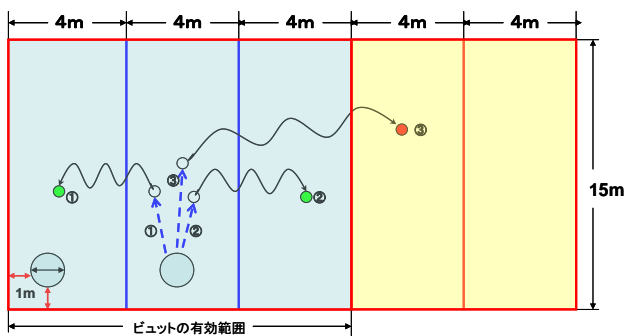
2 その他の大会では、F.I.P.J.P(国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟)が同意すればこの限りではない。 最小は12m×3mとする。

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。 種々のコートとの境界線となる紐は、コートの短辺および

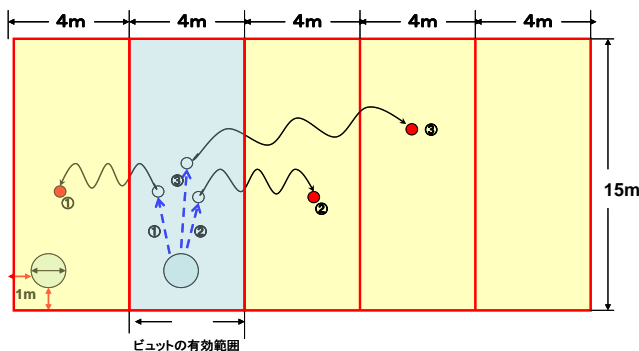
外との境界線を除いて、失格ラインではない。

4 縦方向に連なったコートの場合、最後のラインを失格ラインとする。

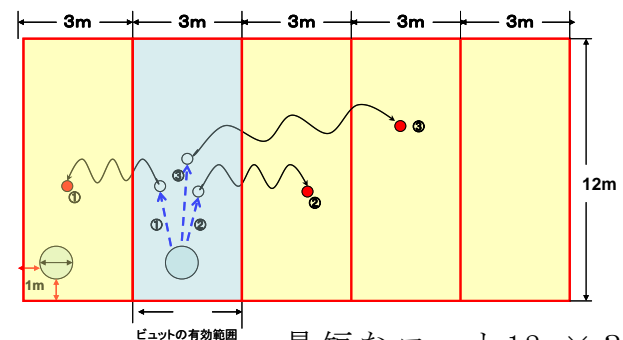
5 コートが固体の障壁によって囲まれている場合、これらはコートの外の線から最低1m離すこと。



コートの最後のラインを失格ラインとするために、禁止区域がなくなりました。



通常のコート 15m × 4m 時間制の場合



最短なコート 12m × 3m



写真のような場所では 12m × 3m のコート

6 勝負は13点を先取で争われる。 リーグ戦や予選では11点とすることができる。 時間を決めて、競技することもできる。

7 時間制限の場合は、必ずコートを用いて一面のコートで行い、区画したラインは全て失格ラインとする。

◎ ビュットの有効と投球回数（第7条）

1 選手によって投げたビュットは、次の条件に適合している場合に有効である。



1) ビュットとサークルのビュットに最も近い点との距離は、次の条件に適合していれば有効です。

11歳以下 > 4mから8m以下

12歳から15歳前後 > 5mから9m以下

15歳以上 > - < 60歳以上 6mから10m以下

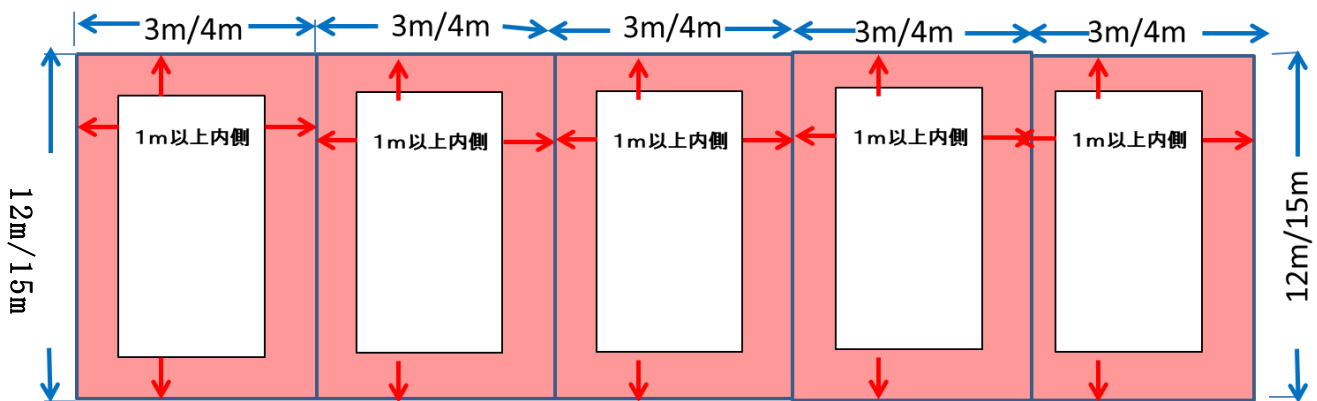
（なお年齢層がそろわない場合は、必要に応じ競技委員会がビュットとサークルの距離を指定できる。）

2) サークルおよびビュットがすべての障害物から最低1m以上離れていること。

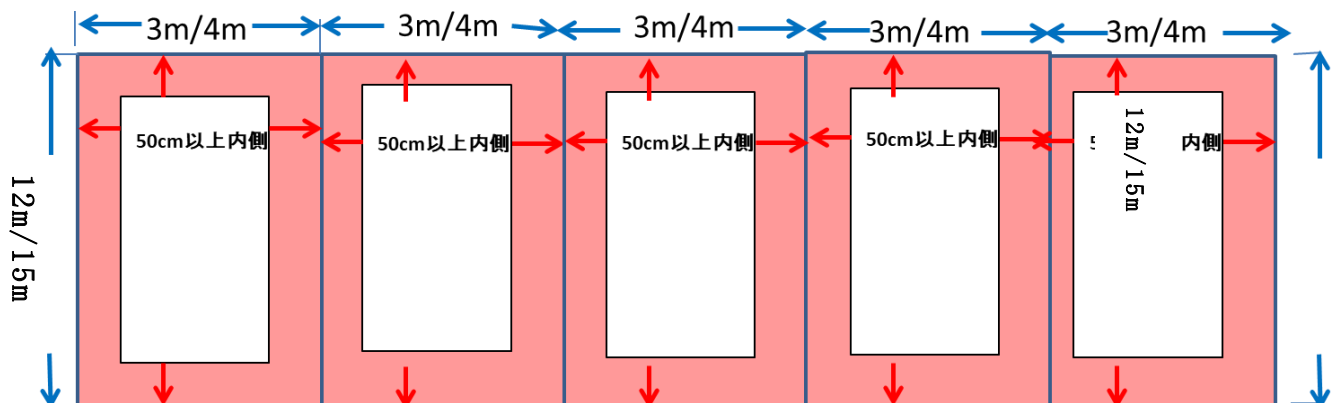
また、他で使用中のサークル又はビュットから少なくとも2m離れていること。

3) ビュットの位置が、すべての障害物および禁止区域の最も近い境界から、1m以上離れていること。

この距離は、時間制限の大会では、50cmに短縮される。



時間制限ない場合(点数制)



時間制限ある場合(点数制)

4) 両足がサークルの内側に入れて、直立姿勢をとった選手から、ビュットが見えること。

このことに関して異議ある場合は、審判員の判定に従う。

2 次の2メーヌ以後は、前メーヌ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。但し、次の場合はこの限りではない。

1) サークルが、障害物から、1m未満に位置するような場合。

2) ビュットの規定の距離に投げられない場合。

3 最初の場合において、障害物から正規の距離でサークルを描くか置く。

4 次のメーヌでは(第2の場合)、ビュットは最大の距離に投げる地点まで選手は後ろに下がることができる。ビュットは最大の距離に投げられない場合に適用する。

ビュットの投球に認められた最大距離を越えないこと。

ジュニア・シニアの場合は10m以下の距離が確保できる地点＝下がりすぎは認められない。10m確保できなくとも6m以上なればその位置からでもよい。

5 同一チームが投げたビュットが、前項に規定した条件に入らない場合は、相手チームが任意の場所にビュットを置く際、そのチームが最大の距離に置けない場合は、前項に定める条件でサークルを後退することができる。

6 いずれの場合も、最初にビュット投げたチームが最初のボールを投げる。

7 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。

チームの失敗によりビュットを置く権利を得たチームは、サークルを後退する場合も含め、直ちにビュットを置かなければならない。

◎ 投げたビュットの有効性(第8条)

1 もしビュットが審判員、相手の選手、観客、動物、その他の動く物体により止められた場合、投げ直さなければならない。

2 ビュットが味方の選手によって止められた場合、相手チームが規定に適合した任意の場所にビュットを置かなければならない。

3 投げたビュットに続き最初のボールが投げられた後でも、対戦相手はビュットの位置について異論を唱える権利がある。但し、そのチームによって置かれたビュットの場合は、異議が唱えることはできない。

- 4 投げたビュットが無効とするには、両チームがビュットの無効を認めるか、審判員が無効と判断しなければならない。
- 5 しかし、対戦相手がボールを投げたら、ビュットは最終的に有効であると考えられ、どのような苦情も受け入れられない。

*** 基礎を身につけます。**

1、ボールの握り方

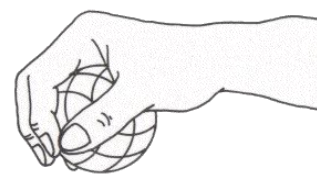
***よい握り方**

①、親指以外の4本の指をそろえ、軽く持ちます。



②、親指はボールの側面へ軽く添える。

③、ボールは手首を巻くように折り曲げて持ちます。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。



2、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。

3、腕の垂直

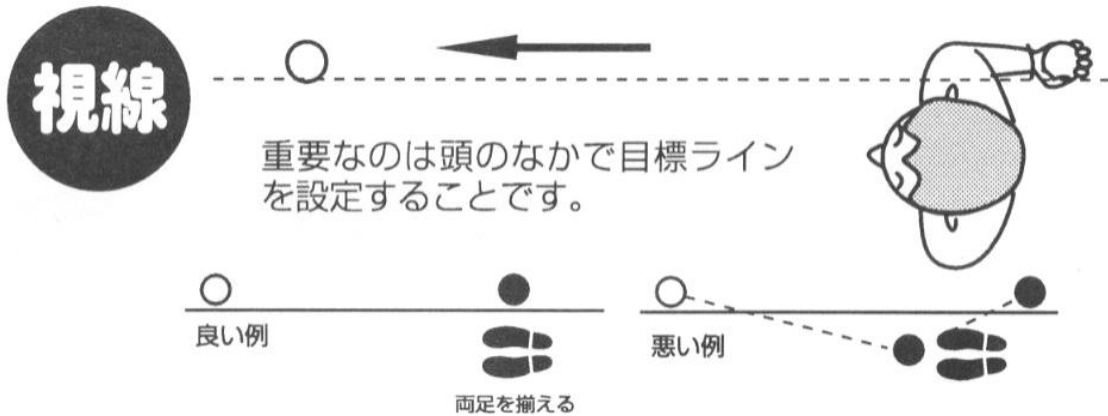
バックスイングで大きく振りかぶって次に前方に振り降ろしてきたとき体側では、またある一定点では、腕の垂直が保たれていなければなりません。(胴体に近い部分)

4、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。

5、視線と肩幅

サークル 右足 標的 標的からの架空の架空の延長線と目線のカカワリ



6、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。

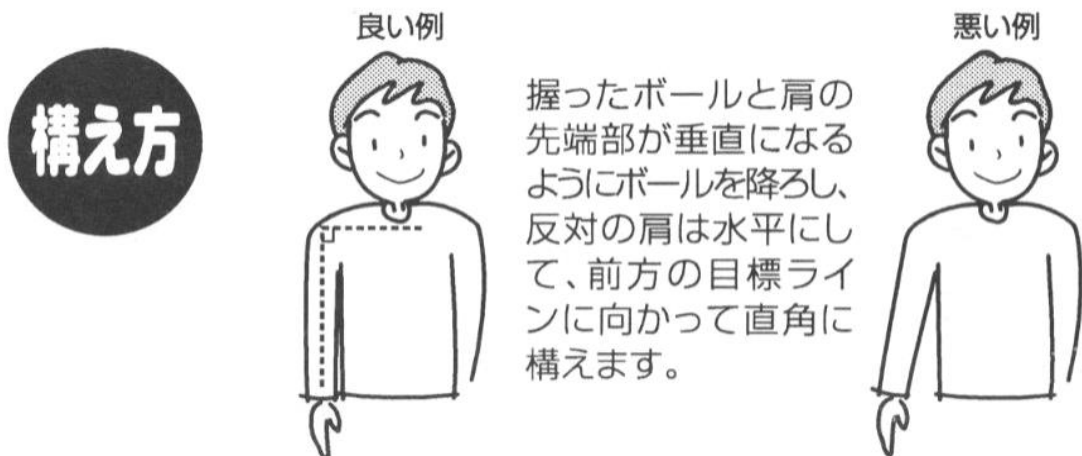
力が入る。 つぎに距離があわない。

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げよう。

7、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。

8、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となります。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。

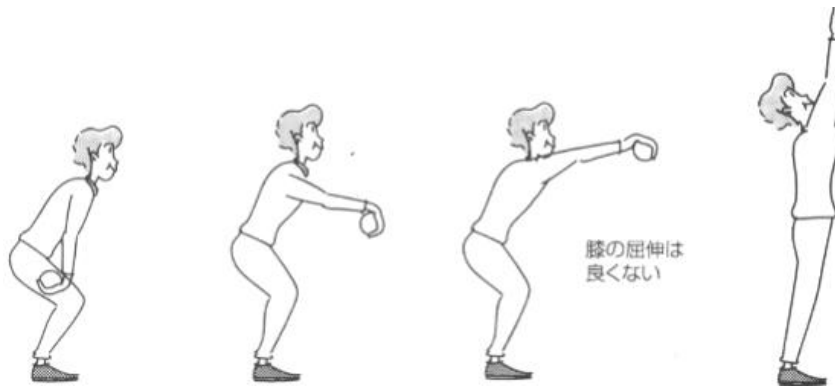
d、上体の起こしは、上達すればする程顕著ではなくなります。

e、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。

9、良くない動作

a、膝や屈伸については、再度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。

b、再度--わしづかみ、曲げない手首、垂直でない 視線など。

⑩、ゆっくりテクニック、と 精神的失敗など。 省略。

※技術編=ボールの握り方・投げ方(解説)※

A 投球の目的 (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、

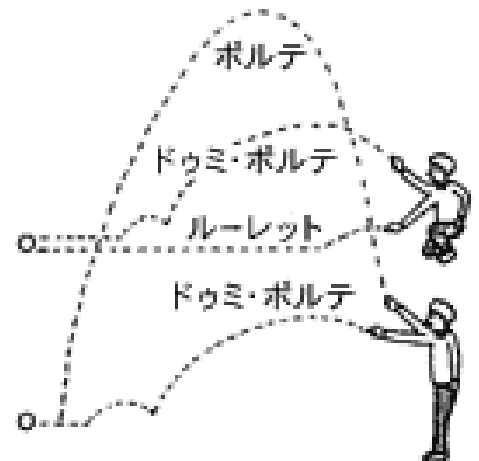
そのグラウンド状態(障害物・傾斜・溝地面の固さなど)を調べておきます。

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けばよいのです。

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。

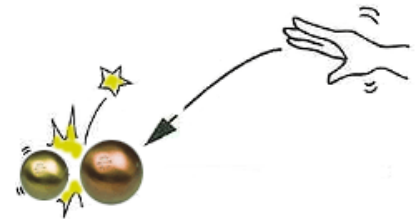


④、ビュットを越さないように注意しましょう。

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。



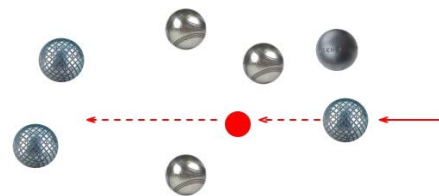
②、ティールの練習は、初めは近くに置いたボールをめがけて投げます。

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

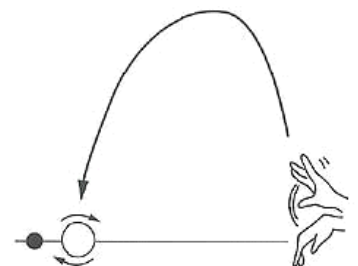
ボールをビュットにできるだけ近くに寄せることをポワンテといいます。

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。

ルーレットやドゥミ・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。

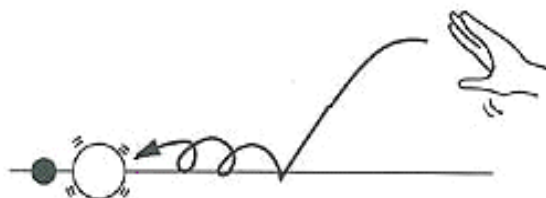
一般的に競技者はまっすぐに立ち、膝をほとんど曲げない。ボールは空中に高く、力強く投げます。このとき、手首のスナップを利かせてボールに逆回転をつけると、着地したときに勢いをおさえられあまり転がりません。(着地したところで止まれば最高です。)

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、ルーレットやドゥミ・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 、ドゥミ・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。

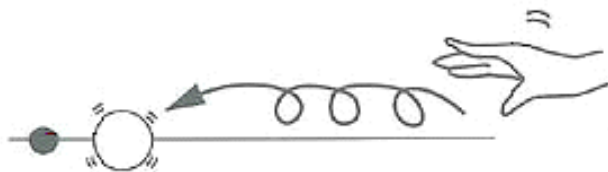
イ、柔らかい所や砂地ならばあまりはねず、ほとんど転がらずに止まってしまいます。

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。座って投げることが多く、ポワソ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75-80Cm)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。

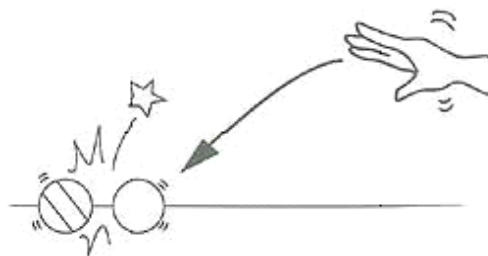
イ、大きな振り子の動作によってコントロールしやすい。

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。

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(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な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。

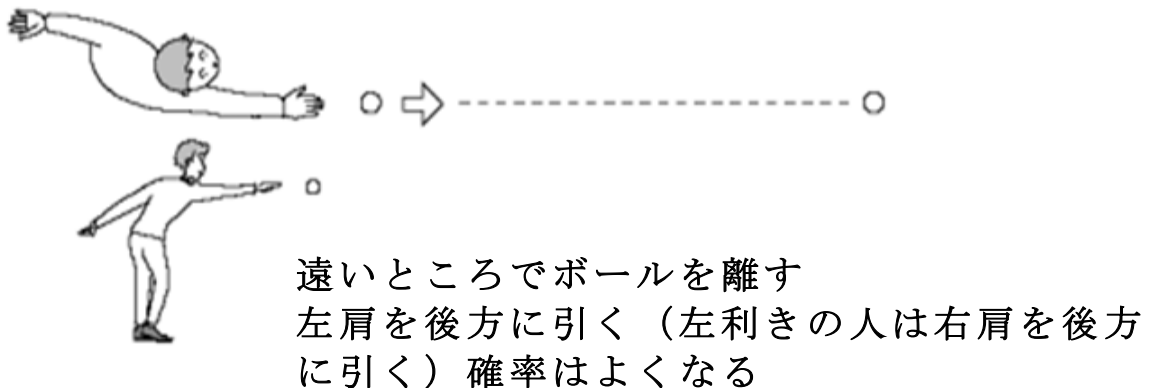
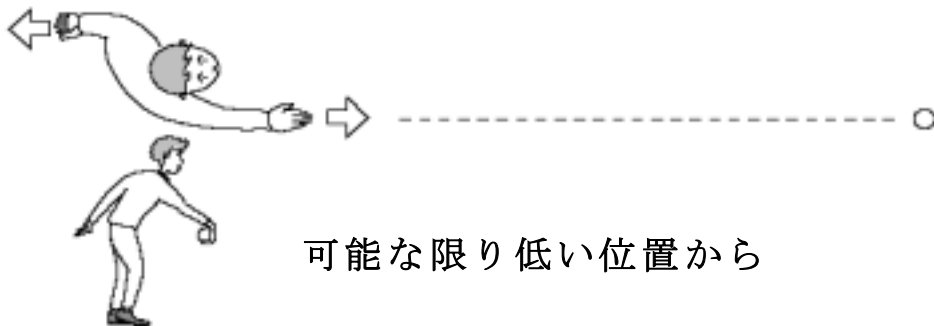
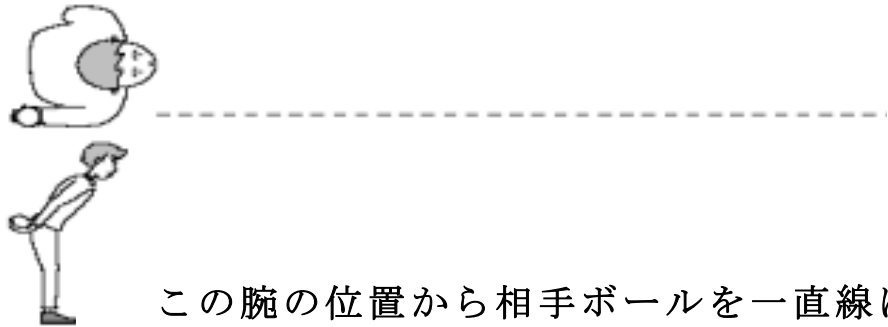
イ)、ティールの練習は、初めは近くに置いたボールをめがけてなげ

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。



※勝負編＝勝利をつかむために※

1、チーム内で役割分担を決める。

ペタンクをダブルスあるいはトリプルスで行う場合は、それぞれの役割分担を決めておくことと作戦をたてやすく、状況によって出番が決まってくるので、試合の展開もスピーディになります。

役割は、得意な投球法ごとにつぎの3つに分かれます。

①、ティール

→ ティールを得意とするプレーヤー

相手のボールをはじき飛ばす攻撃的なティールのプレーヤーには、一本気な人が向いているようです。

ティールを行う場合は、軽く、ストライプのないボールが向いているようです。

しま模様のないボールは、瞬時に抵抗なく手から離れやすいというメリットがあります。

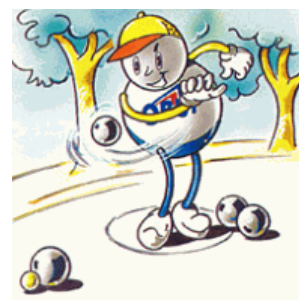


②、ポワントゥール

→ ポワントゥールを得意とするプレーヤー

ポワントゥールはさほど力を必要としない投球法ですが、狙った場所にボールをうまく転がさなくてはならないため落ちついた性格の人がポワントゥールに適しています。

ポワントゥールには小さめのボールが最適です。そのほうが狙った所に正確にボールを落としやすいからです。



③、ミリュウ

→ ティールとポワントゥールの両方を得意とするプレーヤー

3対3の対戦のとき必要に応じてティールもポワントゥールもこなすミリュウには、技術的な経験があり、素早く状況を判断できる人の方が適しています。

しかし、日本にはミリュウを努められるプレーヤーはほとんどいないのが現状です。それほど、ティールとポワントゥールの両方を器用にこなすということはむずかしいのです。



2、作戦をたてる。

最後の1投で勝負が逆転するのがペタンクの面白さです。ですから、かけひきしながらの、状況に合わせたプレーが必要です。

どういう手を使ったらよいか場合によってちがいます。

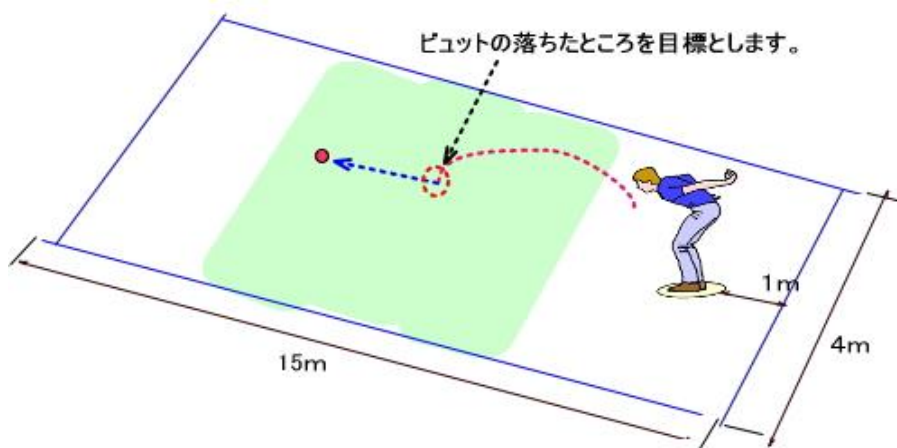
①、作戦はチーム内でその都度考え、1分間を有意義に使う。

②、作戦を立てる前に、なぜサークル(円)を描くのか？
35-50cmの意味合いは？

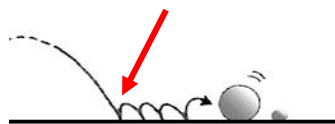


足がピッタリ納まるほうが良いのか、ティールなど狙いやすいスペースがあったほうがよいのか、ここから作戦が始まります。

2、ビュットの落とし場所をしっかりと覚えておく。



ビュットの落ちどころにボールを投げる



ビュットの落ちた地点(矢印)を目安に、ビュットの投げた軌道でボールを投げる……

作戦の一例をあげます。

投げない方のチームはビュットの先側の安全な場所で作戦を立てながら全員で試合の状況を見て下さい。

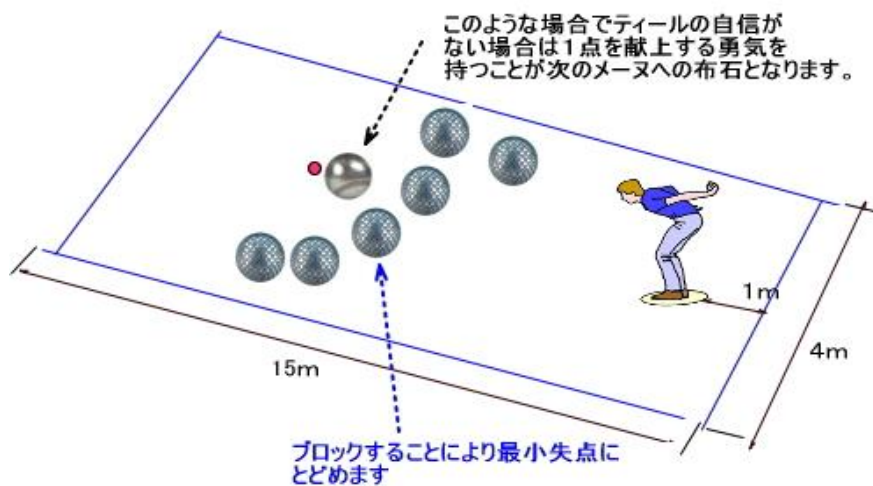
ただし、ビュットから2m以上離れている必要があります。メンバーはこの位置から作戦を練ることが最善で、お互いそれぞれの役割でプレーの順番を決める。



3、ビュットの投げる距離も考慮する。

6 m くらいの場合は寄せやティールにしてもわりと楽にでき点数も多く取れるチャンスがありますが、10m 近くの場合は寄せやティールがむづかしくなり少ない点数に抑えることができます。

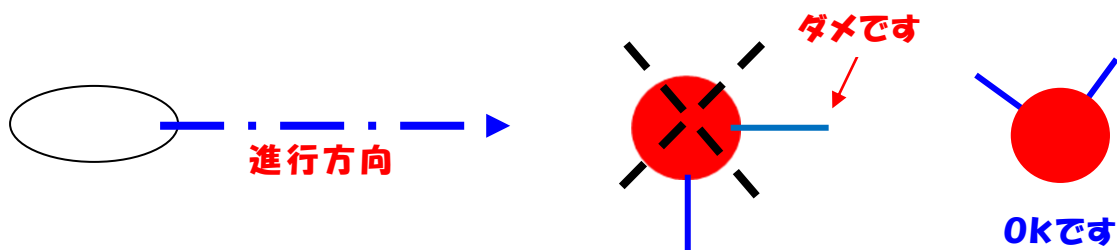
4、自分達のチームが技術的に未熟と感じた場合、無理にティールを試みないで手前でブロックすることを心がけ最小失点に抑える作戦を取る勇気を持つことも必要です。



ペタンクの留意点

競技会(大会)上の注意点

* 第12条3項 ビュットのマーキングについて



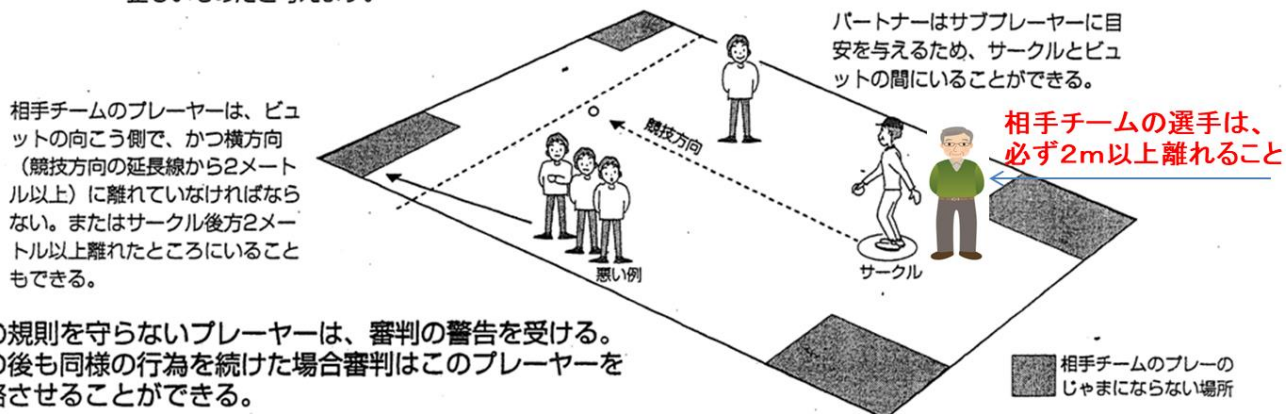
進行方向と同じ線上にマーキングすることは溝をつけている行為ととられますのでマーキングの行為としては好ましくありません。

3 トラブルを避けるために、選手は、ビュットの位置をマーキングしなければならない。マーキングのないビュットやボールについては、いかなる抗議も認められない。

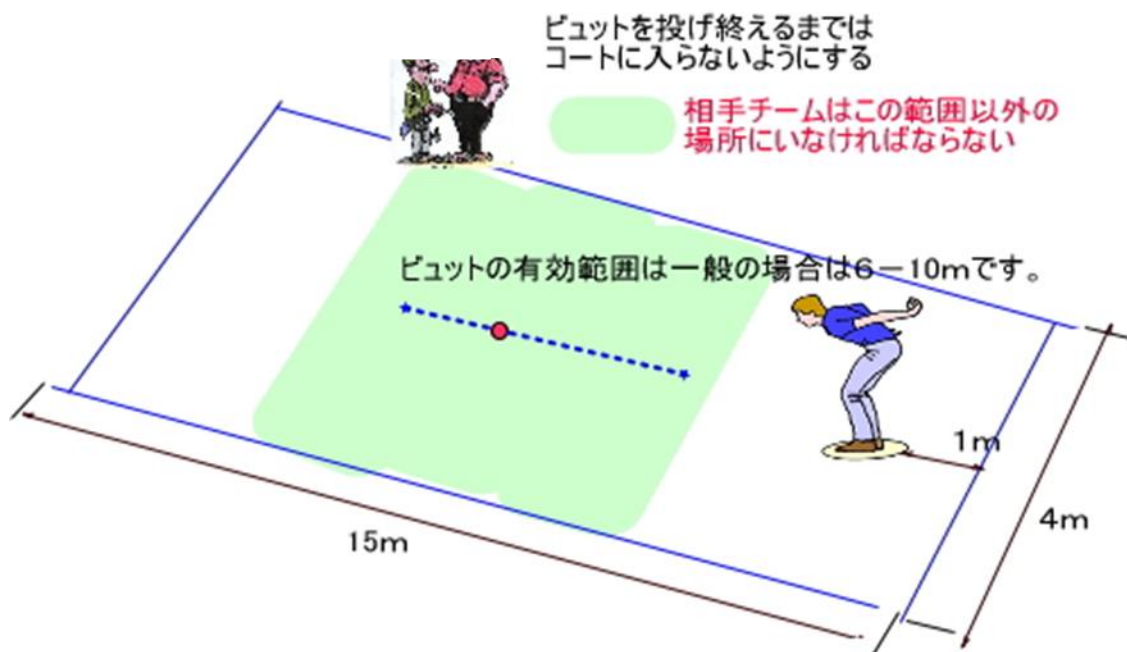
*** 第17条 1項・3項・4項 競技中の選手と観客のマナー**

1 ボールを投げるための選手に与えられた正規の時間の間は、観客と選手は最大の静寂を守らなければならない。

この2行は、ベ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。ティールの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。競技大会に望む際、冷静、沈着で、謙虚さのある姿勢が正しいものだと考えます。



3 相手チームの選手は、ビュットの向こう側または投球しようとする選手の後ろ側にいること。どちらの場合でも2m以上離れていなければならない。



4 この規則を守らない選手は、審判の警告を受ける。

その後も同様の行為を続けた場合、審判はこの選手を失格させることができる。

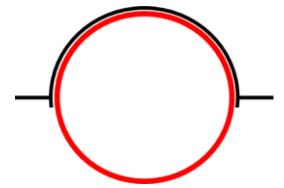
選手の待機場所について、コート設営のある大会などでは、相手チームの選手は、例え通路や有効区域外であってもビュットとサークルの間に待機することは違反行為となり、イエローカードが与えられます。
=国際連盟では記載なし。

*第6条8項・17項 試合の始まり：サークル関しての規則

8 いかなる場合でもビュットを投げる前に、サークルにマーキングをしなければならない。

17 選手がまだ投げるボールが残っているにもかかわらず、ポータブルサークルを拾い上げた場合、そのサークルは元に戻すが、相手チームしかボールを投げるできない。

すべてのボールを投げ終えた（メーヌが終了した）と勘違いして、サークルを拾い上げた場合が該当する。つまり動いたサークルを元に戻すため拾い上げた場合や、付着物を取り除くために持ち上げた場合などは該当しません。



*第7条4項 ビュットの有効と投球回数

4 次のメーヌでは(第2の場合)、ビュットは最大の距離に投げる地点まで選手は後ろに下がることできる。

ビュットは最大の距離に投げられない場合に適用する。

ビュットの投球に認められた最大距離を越えないこと。

ジュニア・シニアの場合は10m以下の距離が確保できる地点
=下がりすぎは認められない。

10m確保できなくとも6m以上なればその位置からでもよい。

サークルを規定距離以上に後退して置いた場合は、サークルを置いた選手にイエローカードが与えられ、サークルは置き直します。規定距離以上に後退して置いたサークルからビュットを投げてしまった場合はイエローカードが与えられビュット権は相手チームに移り相手チームがビュットを任意の場所に置きます。

=国際連盟では記載なし。

*第20条5項 ボールが止められた場合

5 選手が動いているボールを故意に止めた場合は、その選手だけでなくチームも、競技中の試合について失格となる。

選手が動いているボールを意図的に止めた場合、進行中の試合から直ちに失格となる。ボールを止めなければ、他の試合に影響

響を与える可能性がある場合や、意図的に止めたボールが明らかに無効となるボールである等、進行中の試合に影響がないこと、且つ、悪質な止め方ではないと審判員が判断した場合は、大会失格とはなりません、イエローカードが与えられる場合があります。

＝国際連盟では記載なし。

*** 第21条 投球のために許可された時間**

1 ビュットを投げられるとすぐに、すべての選手はボールを投げるために最長1分間の時間を保有する。この制限時間は、ビュットあるいは、ボールが停止した時から起算するが、ポイントの測定が行われた場合は、測定の終了時からとする。

2 各メーヌ終了後に、ビュットを投げる場合も、この規定が適用される。

3 この規定を守らないすべての選手は、第35条の規定により罰が科される。

*** 第24条 規則に違反して投げたボール**

1 **第35条の罰則が適用される場合を除き**、規則に違反して投げたボールは無効である。もしマーキングされていれば、コースに動いたすべてのもの(ボール)はしかるべき場所に戻される。

2 ただし、相手チームはボールの停止位置によって有利な立場を選択することができ、それを有効とする権利がある。この場合ポワンテまたはティールしたボールは、有効とみなし移動されたもの全てがその停止位置とする。(アドヴァンテージ)

規則に違反して投げたボールに関して、違反投球に対して相手チームがアドヴァンテージを適用し、ボールの有効を宣言する場合は、相手チームに伝えてから審判員に宣言してください。

＝国際連盟では記載なし。

*** 第26条3項 ポイントの測定**

3 特に足での測定を禁止し、この規則を遵守しない選手は第35条により処罰される。

*** 第32条8項 チームや選手の欠席に対する刑罰**

8 事故および医師が病気などと認めた場合、最大15分間の中断が認められる。但し不正に利用したことが判明した場合、その選手およびチームは、直ちに大会失格となる。

時間制限の試合においては、中断時間は試合時間の中に含まれます。

目安は5分程度とし、選手の健康管理を最優先に考えてください。
=国際連盟では記載なし。

***第33条5項 遅刻したプレイヤーの到着**

5 メーヌは、ピュットが投げた時に、その有効無効かわらず、開始されたとみなす。時間制限の試合においては、特別な措置を採用することができる。

時間制限の大会運営について、メーヌは、ピュットが投げた時に、その有効無効かわらず、開始されたものとみなす。時間制限の運営については、日没時間の早い冬の時期、公園や校庭など終了時刻が決められている場合が多く、地域的なことも或ることから運営方法や試合時間を統一することは難しいと考えます。

特別な措置を採用することができる。特別な措置の例として

- ①前のメーヌの得点を数え終わったときに、次のメーヌが開始されたものとみなす。
- ②前のメーヌの最後の投球が終わったときに、次のメーヌが開始されたものとみなす。

***第39条7項 無作法な言動**

7 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ずる。また、安全を考慮し、足のつま先とかかとを守る靴を履かなければならない。



具体的には、上の写真は好ましくない服装です。

スポーツに適したサングラスや風邪・花粉予防のマスクは問題ないが、開始時、終了時に外し相手に敬意を示すマナーがあると考えます。

なお、日焼け予防のフェスカバーは、2019年の日本選手権から禁止としました。＝国際連盟では記載なし。

*第41条 審査委員会の構成と決定

規定によって予想されないすべての場合は、その裁定を審査委員会に判断を仰ぐことができ。この審査委員会は少なくとも3名、多くとも5人のメンバーを含む。

審査委員会によって今の段階の適用を含める決定は、決定的である。票の分かれた場合、審査委員会の長の票が優越する。

ジュリーの構成と決定について、大会の規模や参加人員により3名以下とした場合でも認められます。但し、ジュリーは大会運営並びに競技規則に精通し、且つ審判長から意見を求められた時に適正な判断と的確な指示が出来る大会役員として下さい。

＝国際連盟では記載なし。

* その他

- 1 まだ投げるボールがあるにもかかわらず、相手チームに投げ切りと申告した場合で、相手チームが投げた後に残りボールに気付いた場合は、投げることはできません。相手チームが投げる前に気付いた場合は投球できます。
- 2 味方チームの選手が、ボールの着地点や投球目標を示す行為で、テランをならすことなく、手拭きやタオルで地面に触れる行為は認められますが、ボールを置く行為はトラブルの原因となるため認められません。
- 3 準決勝や決勝戦など審判員が専属で試合に付く場合など、選手は試合終了時に審判員に対し、敬意を払い握手を求めてください。同時に審判員は最後までテランに残り選手を見届けることを推奨します＝国際連盟では記載なし。

第35条 罰則

1 この規則を守らない選手には罰則が適用される。

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、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、又はこれから投げるボールの無効: オレンジカード。

3) 違反した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) 共謀した場合は、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。

補則

<投球順番>

一方のチームが、サークル内よりボールを投球する。
次に、もう一方のチームが、サークル内よりボールを投球する。
ポイントをとっていないチームが、ポイントをとるまで投球する。
もし、一方のチームが、持ちボールを全部なげ終わってしまったときは、もう一方のチームは残りの持ちボールをすべて投げる。

<投球方法>

ティール

ねらったボールをノーバウンドではじき飛ばすように投げること。



ポワンテ ボールをビュットにできるだけ近くに寄るように投げること。

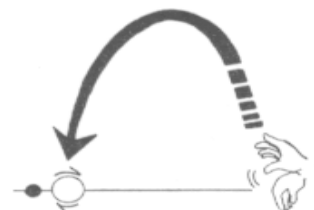
① ルーレット ボールを最初から転がす。



② ドウミ・ポルテ ボールを投げ、その勢いで転がす。

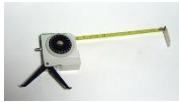




③ ポルテ ボールを高く上げ、落下地点からほとんど転がさない。




ペタンク用語

マイナー ミニム		13 歳前後 > 4mから8m以下
カデ Cadet キャデッツ		cadet 中学生(12 才以上~14 才以下) 15 歳前後 > 5mから9m以下
ジュニア-シニア		ジュニア-シニア 15 歳以上 > - < 60 歳以上 6mから 10m以下
テットアテット Tete-a-tete		「さしで」という英語にもなっています。 1 対 1 の対戦形式。 「英語の face to face」 TETE-A-TETE : Rencontre entre deux joueurs seuls.
ドゥブレット Doublette		2 対 2 の試合形式
トリプレット Triplettes		3 対 3 の試合形式。 一般的な試合形式で す。
エキップ Equipe		「チーム」のこと 2 人、3 人でチームを組むことをエキップという。
ボール (ブール) Boule		ブール (ボール) 1) 金属製であること。 2) 直径は、7.05cm (最小) から 8.00cm (最 大) 3) 重さは、650g (最小) から 800g (最 大) 4) 11歳以下は600g以上、6.50cm以上
F.I.P.J.P(国際ペタンクブ ロヴァンサル競技連盟)で 公認ボール		La boule OBUT (オビュット)、Boules J.B (ジェービー)、A Z E R (アゼール)、 Okaro、La BouleIntegrale (アンテグラル 社)、VMS PLOT (VMSプロ)、BOULES UNIC (ユニック)、la boule bleue (ブール・ ブルー)、Boule Noire (ブールノワール 社)、など数社。

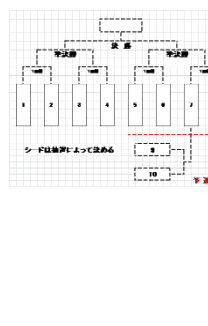
<p>ビュット</p> <p>But</p> <p>コショネ</p> <p>Cochonnet</p>		<p>ビュット。</p> <p>辞書では「子豚」。ビュットの別称です。</p> <p>ボールを近付けるための目標となる物。</p> <p>3.0cm±1mmを使用します。</p> <p>木製又は合成樹脂。</p> <p>磁石で拾えるようにしてはならない。</p> <p>cochonnet : boule de bois de petit diametre dont on doit approcher les boules le plus pres possible. En Provence on ne dit pas le cochonnet mais le but, le bouchon, le petit. Le cochonnet est plutot parisien.</p>
<p>メジャー</p>		<p>メジャーは、ペタンク専用のメジャーです（日本の場合は市販のものでも良い）</p>
<p>スコア</p> <p>Scorer</p>		<p>「得点」</p> <p>得点はメニューごとに記録するため専用のグッズが使用されている。</p> <p>Marqueur de points</p> <p>Pour memoriser vos scores pendant les parties. Points de zero a quinze.</p> <p>Reglable par molette.</p>
<p>メニュー</p> <p>Mene</p>		<p>1回ビュットを投げてから両チームがボールを投げ終わり、計測を済ませ、次にビュットを投げるまでのひとターム。</p>
<p>サークル</p> <p>cercle</p>	 	<p>「円」直径が35cm以上50cm以下の円を描きます。</p> <p>ボールを投げる際に足元に描く円です。</p> <p>加工されたサークルは大会事務局又は主催者が用意したもので50cm±2mmを使用します。</p> <p> マーキングが必要です。</p>
<p>テラン</p> <p>terrain</p>		<p>テラン</p> <p>「競技が行なわれる地面のこと」</p>
<p>カドル</p> <p>cadree</p>		<p>テランなどの「枠」</p>

<p>カレドヌール carre d'honneur</p>		<p>「テランで栄光の長方形」</p> <p>決勝戦など上位エキップが対戦するテランで栄光の長方形という意味。</p>
<p>テランオートリゼ terrain interdit</p>	 <p>2面コートの場合</p>	<p>「競技可能な区域」</p> <p>15m × 4 m (標準) = 大会最小寸法 12m × 3 m (最小)</p>
<p>15m × 4 m = 大会最小寸法</p>		<p>通常のコートです。</p>
<p>12m × 3 m = 最小</p>		<p>コートが最小の場合です。 写真のようなときに使用します。</p>
<p>テランアンテルディ terrain utorise</p>		<p>テランアンテルディ</p> <p>「競技を禁止する地域」</p>
<p>テランリーブ terrain libre</p>		<p>「フリーコートのこと」</p> <p>ペタンクは路地、路上、公園など整地されていない場所で楽しまれている競技です。テニスコートやサッカーコートのように整地されることに神経を使っているとは思えませんが、砂利、砂、凹凸などお構いなく競技が行なわれます。</p>
<p>ポワンテ Pointer</p>		<p>寄せのことです。ビュットにできるだけ近寄せるように投げます。</p>
<p>ポルテ Portee</p>		<p>3種あるポワンテの種類の一つ。着地後の球が転らないように、回転をかけつつ高く投げ上げて、ビュットの手前に落とします。</p>
<p>ドゥミ・ポルテ Demi-portee</p>		<p>3種あるポワンテの種類の一つ。サークルとビュットの間球を着地させ、転がして寄せます。</p>

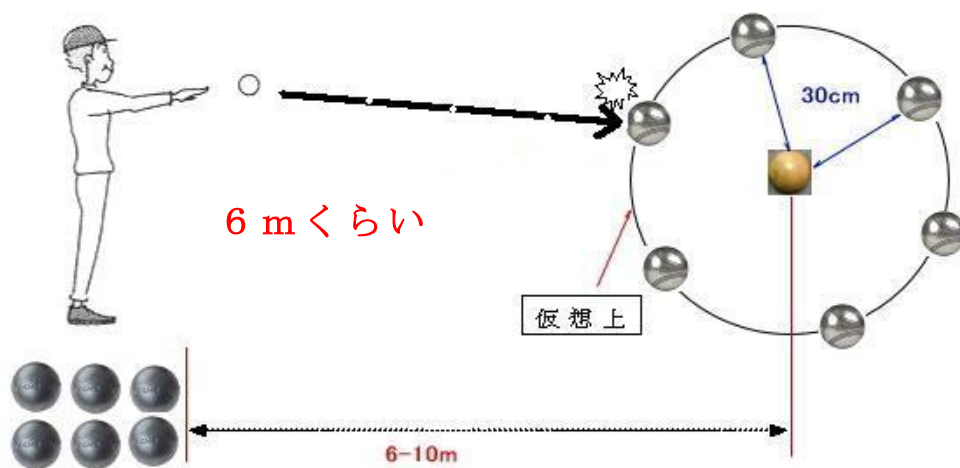
<p>ルーレット roulette</p>		<p>3種あるポワンテの種類の一つ。最初から転がして寄せます。</p>
<p>ポワントゥール Pointeur</p>		<p>ポワンテを得意とするプレーヤー</p>
<p>ラッフル rafle</p>		<p>ブールを転がすこと。転がせてティールすることを「ラッフルティール」といい、これをするプレーヤーを「ラフラ」という。</p>
<p>ティール Tir</p>		<p>相手の球をはじき飛ばすことです。場合によってはビュットをティールすることもある。大量得点の獲得や試合の流れを劇的に変化させることが期待できます。ティールが決まったときの爽快感は格別です。</p> <p>Tirer : frapper une boule adverse dans le but de la retirer du jeu. Taper une boule. C'est le role du tireur.</p>
<p>ティールール Tireur ティール tirer a la</p>		<p>「ティールを得意技とする選手」</p> <p>Tirer a la rafle : avant de toucher, la boule arrive au ras du sol, depuis les abords du rond.</p> <p>Tirer a la raspaille.</p> <p>TIRER : Chercher</p>
<p>ミリュール</p>		<p>ティールとポワンテの両方を得意とするプレーヤー</p>
<p>ビブロン</p>		<p>ビュットとボールが接触している状態をいう。</p>
<p>マーキング</p>		<p>ビュットやボールの位置を示すために地面につける目印。</p>
<p>ポイント</p>		<p>自分のチームのボールが一番ビュットに近い場合に「ポイントをとる」「ポイントがある」という</p>
<p>ソテ</p>		<p>たてにボールが並んでいる場合、手前のボールを超えて、その先にあるボールをティールすること。</p>



<p>フラッペ</p>		<p>ティールしたボールが、相手チームのボールまたはビュットに当たること。</p>
<p>ドネ</p>		<p>ボールを落とそうとねらった地点。</p>
<p>プーセット</p>		<p>ボールを当てて、ビュットまたはボールを押すこと。</p>
<p>カロ Carreau</p>		<p>カロー。ティールした時に相手球を弾き飛ばして自分の球をその場に残すことです。大量点獲得！会場が沸く！ペタンク最の魅せ場と言っていいかもしれませんね。 Un carreau : c'est le tir parfait. Votre boule de tir a touche la bonne boule, l'a chassée et a pris exactement sa place.</p>
<p>ドウバン・ドウ・ブール Devant de boule</p>		<p>ポワンテで、ビュットに近い相手球の手前に自分の球をつけること。 最終球で有効な作戦。相手に嫌がられること請け合い？！</p>
<p>カスケット Casquette</p>		<p>「帽子」 casquette ティールした時に相手のボールの上っ面だけ叩いて実際には動かないことを表現するようですよ。</p>
<p>アロンディ Arrondir</p>		<p>「丸める」 ティールの時のカローの確立を高める目的で球に回転をつけるため、手首を丸めることです。 Arrondir : Donner d'un coup de poignet, un mouvement de rotation a une boule tirée, ce qui accroît les chances de réaliser un carreau. Par extension : faire un carreau.</p>
<p>アソメ Assommer</p>		<p>「頭を殴って気絶させる」 過激な表現でびっくりしますが、これは究極のポルテと言えるかもしれません。高く投げ上げ、球が着地した時地面を押しつぶしてもっとも転がらないようにする投げ方です。 Assommer : Envoyer haut une boule pour qu'elle s'écrase sur le sol en roulant le moins possible après le point d'impact.</p>

<p>エクラテ Eclater</p>		<p>「破裂させる」 ティールの時、いくつかの球を一緒に勢いよくはじき飛ばすこと。 よくこんな時「破壊する」って言いませんか？ 発想は同じみたいですね。 ECLATER : Sur un tir reussi deplacer plusieurs boules violemment.</p>
<p>フェー Fer</p>		<p>Tirer au fer 直訳すると「鉄を撃つ」。要するにティールするとき目標球にダイレクトに当てることです。 FER : Tirer au fer : tirer directement sur la boule visee sans toucher le sol auparavant ou en ne le touchant que pres de la boule.</p>
<p>エフェ Effet</p>		<p>「効果」 ポワンテで、手前にあるボールを避ける等の目的で、ボールに回転をかけ着地後のボールがカーブするように動きをつけること。 Effet : Mouvement rotatif donne a une boule pointee, afin que sa course devie, soit a gauche soit Idroite, apres l'impact avec le sol : donner de l'effet.</p>
<p>アンプジョネ Embouchonner</p>		<p>「栓をする」 ポワンテでビュットにボールをくっつけること。 「べたピン」と言っているあの状況のことでしょうか。 EMBOUCHONNER : Faire coller une boule pointee au but.</p>
<p>プウル Poulus</p>		<p>プウル方式とは、3チームや4チームで構成するグループ（1プウル）で先に2勝したチームが勝ち上がりとして、決勝トーナメントに選出させる対戦方式をいう。（予選リーグの一種類として扱う場合が多い。）</p>
<p>オレイユ Oreille</p>		<p>Tirer sur l'oreille 「耳の上を撃つ」?! 相手球の側面を狙ってティールすることです。 OREILLE : Tirer sur l'oreille = frapper une boule visee sur le cote</p>

<p>カドラージュ cadrage</p>		<p>カドラージュ方式とは、参加チームの締め切りを当日とし、参加チーム数が確定した段階でトーナメント等で対戦相手を調整するためのもので、予備選＝足きりという手段として用いられる試合方式です。事前にチーム数が確定している場合はシードを用いるので、カドラージュ方式は用いない。</p>
---------------------------	--	--

ペタンクはひとりでも楽しめる！



- ★ ボールは6個ずつ計12個必要
- ★  のボールをそれぞれビュットから30cmくらい離してセットする。
- ★ 6個のボールの位置の中心にビュットがある。
- ★ 6mの距離からティールやポワンテで6個の  のボールの位置をく
ずして得点にする。

例えば、手前のボール2個を同時にとばして残りをポワンテで5点、全部をカローできれば6点という具合にして楽しんでください。

TECHNIQUES FOR LAYING PÉTANQUE

ペタンクをプレーするためのテクニック

Pétanque can be played on every level from a small child learning hand-eye coordination to competitive, lifelong strategist at the top of International competition. All, however, practice certain basics which are shown here.

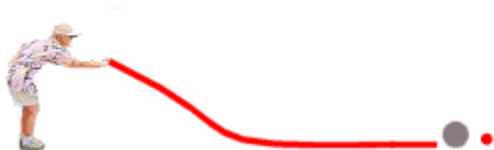
国際競争の先端であらゆるレベルで小さい子供学習手目のコーディネートから競争力があって、一生の戦略家までペタンクをプレーすることができます。しかしながら、すべてがここに示されるある基礎を練習します。

THROWS FOR POINTING: 指すための一投:

There are several ways to throw a boule for pointing. The following are the most common for "pointers" i.e. people who like to loft or roll their ball into position. (Shooters, who specialize in blasting a boule out of the way are covered in the following section.)

指すためにボールを投げるいくつかの方法があります。「ポインタ」に、以下が最も一般的であり、すなわち、好きである人々が、彼らのボールを位置に屋根裏にたくわえるか、または回転させます。(シューター、だれが道からボールを爆破するのを専門にするかは以下のセクションで覆われています。)

ROLL ロール



The roll involves tossing the boule to less than 3 meters from the throwing circle where it rolls along the ground until it comes to rest at the ideal spot to win the point.

ポイントに勝つために理想的な場所でそれが地面に沿って意識を取り戻すまで回転する一投円から3メートル未満離れたところで休息するためにボールを投げるのを伴います。

SOFT-LOB 柔らかいロブ



The soft-lob involves throwing the boule a bit higher in a bell-shaped curve so that it falls

halfway between the circle and the ideal spot to win the point. This is the most common point. The higher you toss the boule, the shorter distance it will roll after landing. Physics.

柔らかいロブが、ボールをベル形をしているカーブで少し高く投げるのを伴うので、それはポイントに勝つために円と理想的な場所の途中まで低下します。これは最も一般的なポイントです。あなたが、より高くボールを投げれば投げるほど、それが着陸の後に回転させる距離は、より短いです。物理学。

HIGH LOB 高いロブ



The high-lob involves throwing the boule very high in the air so that it falls almost vertically, less than two meters from the ideal spot to win the point. this is a difficult throw and requires a very good eye and excellent control.

高いロブが、非常に高く空気中でボールを投げるのを伴うので、それはポイントに勝つために理想的なスポットからほぼ垂直に、そして、2メートル未満落下します。これは、難しい一投であり、非常に良い目と素晴らしいコントロールを必要とします。

THROWS FOR SHOOTERS: シューターのための一投

You prefer to shoot? This is the most spectacular throw, which requires intense concentration, skill and strength. But never forget that the best shooters are not those who throw the hardest! The goal of shooting is to hit your opponent's boule and knock it away from the jack. As in pointing, there are several ways of shooting: short, shot on the iron and ground shot.

あなたは、撃つのを好みますか？ これは最も壮観な一投です。(その一投は激しい集中、技能、および強さを必要とします)。しかし、最も良いシューターが最も一生懸命投げ人々でなかったのを決して忘れないでください！ 射撃の目標は、あなたの相手のボールを打って、ジャッキからそれをたたき続けることです。射撃のいくつかの方法が指していることのように：急に、鉄と地面におけるショットは撃たれました。

SHOT ON THE IRON 鉄の上に撃ちます。



This is the type of throw you use on irregular terrain. You need to hit your opponent's boule

smack in the center, that is "on the iron". This is the hardest shot requiring the most accuracy. Your boule must hit your opponent's boule straight-on without touching the ground. The perfect shot is called a "carreau". Your boule knocks out your opponent's boule and takes its place! This shot is reserved for champions - and the very lucky!!!

これはあなたが不規則な地勢で使用する一投のタイプです。あなたは、すなわち、センター、「鉄」であなたの相手のボールを打つ必要があります。これは最も多くの精度を必要とする最も固いショットです。地面に触れないで、あなたのボールは正面にあなたの相手のボールを打たなければなりません。完全なショットは"carreau"と呼ばれます。あなたのボールは、あなたの相手のボウルをノックアウトして、場所を取ります! このショットはチャンピオン、および非常に幸運のために控えられます!

SHORT SHOT ショート・ショット

One of the most common reasons shooters miss their opponent's boule is because their own boule "jumps" over it. Close, but not close enough! To avoid this, play short. That is, in front of the boule you are aiming at. If your boule lands 20 or 30 centimeters from your target, it will shoot forward and hit your opponent's boule if your throw is straight. Be sure to practice this throw only on smooth, sandy terrain. Even one small pebble will deflect your boule causing you to miss your target.

シューターが彼らの相手のボールを逃す最も一般的な理由の1つはそれら自身のボウルがその上で「ジャンプする」からです。閉じますが、十分近くで閉じるというわけではなくって下さい! これを避けるには、ショートをやってください。すなわち、あなたが目的としているボールの正面で。あなたのボールがあなたの目標から20センチメートルか30センチメートルを決着させると、あなたの一投がまっすぐであるなら、それは、前方に撃って、あなたの相手のボウルを打つでしょう。滑らかで、砂地の地勢だけでこの一投を必ず練習してください。1つの小さい小石さえあなたが的から外れるボールから向きをそらすでしょう。

GROUND SHOT 地面は撃たれました。



While this shot is technically allowed by the rules, you will not be very popular if you misuse it. For the ground shot, you throw your boule just above the ground as hard as you can to 3-4 meters in front of your opponent's boule so that it rolls very quickly to its target. While this shot can be very effective, it can also spoil a good game by causing all the boules in play to collide.

NOTE: Experienced Pétanque players say that it is better to successfully make 80% of your shots with 50% carreaux, than 90% of your shots without a single carreau. Think about it...then start practicing!

このショットが規則で技術的に許容されている間、それを誤用するなら、あなたはそれほどポピュラーにならないでしょう。地面ショットのために、あなたがあなたの相手のボールの正面でできるだけ一生懸命ボールを地面のすぐ上に投げるので、それは非常にすぐに目標に回転します。また、このショットが非常に効果的である場合がある間、プレーのすべてのボールが衝突するのを引き起こすことによって、それは良いゲームを損なうことができます。

注意：経験豊富な Pétanque プレーヤーは、首尾よく 50%があるあなたのショットの 80% を carreaux にしているほうがよいと言います、単一の carreau のないあなたのショットの 90%より。それについて考えてください…そして、練習し始めてください!

PRACTICE IDEAS FOR POINTERS:

ポインタのための練習考え

There are several things you can do to perfect your pointing. Here, we describe four of them: balance, landing spot, target and spin.

あなたがあなたの指すことを完成させるためにできるいくつかのことがあります。ここで、私たちはそれらの 4 つについて説明します: スポットを着陸させて、目標のバランスをとってください、そして、回転してください。

BALANCE バランス



Place a boule 3 to 4 meters from your circle. From a squatting position, try to hit it with your boules without having them touch the ground. The aim of this exercise is not to improve your throw, but to improve your balance and stability in a squatting position. It will also help you throw your boule straight and improve your accuracy. Squatting also allows you to much better assess high and low points in the terrain - and therefore to know where to land your boule for a point!

ボールをあなたの円から 3~4 メーター置いてください。しゃがみこみ姿勢から、地面を触れさせないで、ボールでそれを打つようにしてください。この運動の目的はあなたの一投を改良するのではなく、しゃがんだ姿勢であなたのバランスと安定性を改良することです。また、あなたがまっすぐあなたのボールを投げて、精度を改良するのは助ける

でしょう。しゃかんだ姿勢で、また、あなたを地勢で上下のポイントをはるかによく評価して、したがって、どこにあなたのボールをポイントに着陸させるかを知ります！

LANDING SPOT スポットを着陸させます。



Draw several small circles 10 to 15 cm in diameter at different distances from your throwing circle. Then, standing or squatting, throw your boule so that it lands directly in one of the circles. You can practice both the high-lob and soft-lob this way.

あなたの一投円と異なった距離で直径 10～15cm の数人の小円を引き出してください。そして、立つか、またはしゃがんで、直接円のひとりに到着するように、ボールを投げてください。あなたはこのように高いロブと柔らかいロブの両方を練習することができます。

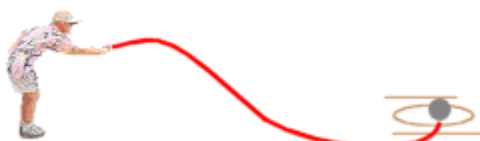
TARGET 目標



Draw a dartboard on the terrain! Eight or nine meters from your throwing circle, draw a target in the dirt composed of five concentric circles. Give each of the circles a point value and make a series of, say, 5 throws. Keep track of your score and try to improve it each day.

地勢にダーツ盤を引いてください！ 5 つの同心円で構成された土にあなたの一投円から 8 か 9 メーター、離れたところに目標を描いてください。ポイント値を円の各人に与えてください、そして、たとえば、5 つの一投のシリーズを作ってください。スコアの動向をおさえてください、そして、毎日、それを改良するようにしてください。

SPIN 回転



This is a difficult exercise, which will help you control the spin you give your boule.

これは難しい運動です。(その運動はあなたがボウルを与える回転を制御するのを助けるでしょう)。

At about 3 to 4 meters from the throwing circle, draw a small circle with a straight line to the left and right of it. Practice throwing your boule in the circle, but spin it so that when it hits the ground, it bounces to one side and crosses the line. Naturally, YOU need to decide which side you want the boule to bounce to. Don't leave it up to chance.

一投円からおおよそ3~4メートルでは、直線でその左右に小円を引いてください。地面に行くと、半面まで弾んで、線を越えるようにそれを回転させるのを除いて、円の形であなたのボールを投げるのを練習してください。当然、あなたは、あなたが、ボールが弾んでどの側が欲しいかを決める必要があります。やってみるためにそれを掲げないでください。

PRACTICE IDEAS FOR SHOOTERS

シューターのための練習考え

Here we describe four ways to practice and perfect your shot: strike, carreau, back boule and back-spin.

ここで、私たちは、4つの方法に習慣に言って、あなたのショットを完成させます：打撃、carreau はボールとバックスピンを支持します。

STRIKE 打撃 増加する距離か高くしている目標



To shoot well (and accurately) you need to "do your scales" as does a musician! Practice shooting at boules at increasing distances, then try shooting at cochonnets (jacks). Also try placing your target boules above ground level - on a log or a roll of carpet for example - to force yourself to raise your arm. This will help you avoid shooting short which is a common error among novice Pétanque players.

射撃がうまい(正確である)ように、あなたは、ミュージシャンのように「あなたのスケールをする」必要があります！増加する距離でボールをめざすのを練習してください、そして、次に、cochonnets(ジャッキ)をめざしてみてください。また、地平線より上に目標ボールを例えば、カーペットのログかロールに置いてみてください--自分に腕を上げさせるように。これは、あなたが、急に撃つのを避けるのを助けるでしょう(初心者 Pétanque プレーヤーの中の一般的な誤りです)。

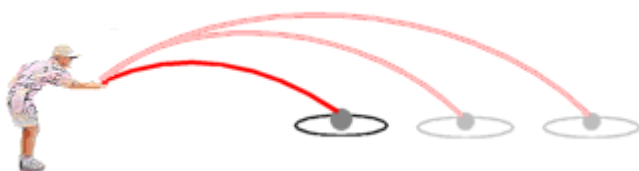
BACK SPIN 回転し返してください。



The ability to spin your boule can mean a point. Practice your back-spin as follows: Draw a line 6 to 12 inches in front of your target. Give your boule a back spin when shooting so that when it hits the target boule it bounces back toward you and crosses the line. A great shot when someone's boule is too close to -and yet, behind- the cochonnet and you want to move it farther away while rolling your ball closer behind the cochonnet. (Strategy is everything!)

あなたのボールを回転させる能力はポイントを意味することができます。以下のバックスピンを練習してください: 6~12 インチあなたの目標の正面で線を引いてください。撃つとき、目標ボールを打つと、あなたに向かって回復して、最後の一線を越えるように逆回転をボウルに与えてください。しかし、ボールが近過ぎるだれかのものであるときに、大物が撃った、-、背中 cochonnet とあなたはあなたのボールを cochonnet の後ろの、より近くに回転させている間、より遠くに遠くにそれを動かしたがついています。(戦略はすべてです!)

CARREAU



Once you're able to hit your target regularly, you need to shoot as many carreaux as you can. To do this, you need to work on shooting "on the iron". Draw a circle 50cm in diameter and place a target boule in the middle. Practice hitting it without your boule bouncing out of the circle. First start throwing from a distance of 2 to 3 meters, then increase the distance and decrease the diameter of the circle.

かつて、あなたは定期的に、できるだけ多くの carreaux を撃つために必要とする目標を達成することができます。これをするために、あなたは、「鉄」で撃つのに働く必要があります。直径 50cm の円を引いてください、そして、目標ボールを中央に置いてください。あなたのボールが円から弾まないでそれを打つのを練習してください。まず最初に、2~3 メーターの距離から投げ始めてください、そして、次に、distance を増加させてください、そして、円の直径を減少させてください。

BACK-BOULE 逆ボール



This is an excellent way to improve your accuracy. At 8-9 meters from the playing circle, place two boules, one in front of the other, one boule-width apart. Practice hitting the back boule without touching the front one.

これはあなたの精度を改良する素晴らしい方法です。プレー円から8-9メートルでは、2つのボール、もう片方の1、1つのボール幅を離れて置いてください。前のものに触れな
いで逆ボールを打つのを練習してください。