

# ペタンクで楽しみましょう!!



ペタンク普及委員会

2021. 4. 1

はじめに

ペタンクについては、生涯スポーツや高齢者のレクリエーションとしてととして扱われることが多いようですが、オリンピック種目や世界選手権大会も開催されている競技スポーツです。

きちんとペタンクを理解し普及活動を行う必要があります。

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年にフランスのシオタという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しはじまりました。

投げ方も自由です。

正しい、競技や規則を理解している指導者から指導を受け楽しいペタンクを体験することから技術を身につけて下さい。

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。



## 第1部 1章 <ペタンク理論編>

### 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。「スフェリステイク」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、発祥地のフランスでの普及の現状

発祥の地フランスではプロヴァンサル地方を中心に子供から大人まで競技人口が400ー600万人といわれ公園や広場で休日ともなればさまざまな競技会や大会が開催されています。

#### ③、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、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。

フランス語圏を中心に国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟にライセンス登録を行っております。

世界選手権や2年毎にレディース選手権・ジュニア大会に参加しています。世界選手権には1977年から参加しております。2001年8月に秋田県で第4回ワールドゲームスが開催され、2007年7月に長野県諏訪市において、第11回世界ジュニア選手権大会も開催されております。

2020年の東京オリンピックの競技種目として立候補しましたが、落選してしまいました

### 4、プロヴァンサル競技とペタンク競技の相違点

- ①、プロヴァンサル競技→ポワンテのとき1歩、ティールのとき3歩踏み出す。
- ②、ペタンク競技 →踏み出してはいけない。

### 5、どのようなゲームなのか図を参考にして下さい。

ペタンクはいかなる地面でも行うことができます。(第5条)



小さな目標球（ビュット）にできるだけ近づくように、野球ボール位の大きさの金属製のボールを、手の甲を上にした下手投げのようなフォームで、お互いにボールを投げあいます。全員がボールを投げきったところで、この目標球（ビュット）に相手のボールより近いボールの数をかぞえて得点とします。決められた点数を早く得点した方又は決められた時間で終了となります。

ボールは最初から転がしても、空中に投げても構いません。

道具はボール・標的・メジャー（巻尺）と適当な地面があればいい

## 6、ペタンクの用具

(1)、ボール 金属製であること。

(第2条-(a))

試合形式に応じて一人2-3個持ちます。

販売は1セットとしては、次のようになっております。

\*公認ボール 3個 (個人用として持ちます。)

直径7.05-8.00cm・重さ650-800g

年少者

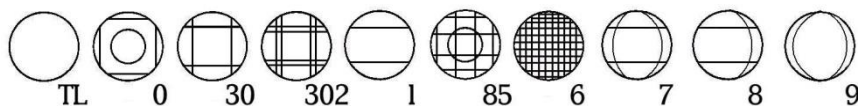
直径6.00cm・重さ600g

\*レジャーボール 6個 直径7.40cm・重さ530-650g

(各競技会で使用出来るボールは、国際ペタンク連盟公認ボールとします。)

F. I. P. J. P (国際ペタンクプロヴァンサル競技連盟) で公認ボールの製造・販売の会社は

La boule OBUT (オビュット)、Boules J.B (ジェービー)、AZER (アゼール)、Okaro、La BouleIntegrale (アンテグララル社)、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)、タイFBT社製(LA FRANC)など数社がある。



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。



①公認ボールは金属製で製造者のブランド名と重量表示が刻まれており、直径7.05-8.00cm以下、重さは650-800g以下と規定されています。ボールの重さや大きさは、各自の体力や手の大きさに合ったものを選びます。年少者以下は直径6.00cm、重さ600gのボールを使用してもよい。(第2条)

マイ・ボールは3個1セットです。

公認ボールを持つ場合の目安としては、(個人差はあります)

- \*ティール用(ボールに当ててはじき飛ばす) 7.60mm 690g
- \*ポワンテ用(ビュットに寄せる) 7.40mm 710g
- \*ミリュウ用(ティールとポワンテの両方) 7.50mm 690-700g

②レジャーボール(普及ボール)は重さが530-650g前後、仲間同士で気軽に楽しむのには充分です。また、OBUT社等ではレベルアップ用としてトレーニングボールの取扱いも始めました。重さが700g、直径7.4cmのボールです。

ボールにはストライプ(しま模様)が彫り込んであるものと、全く模様のないものがあります。ストライプはメーカーによってさまざまなので、ゲームを行う前にはだれのボールかすぐに判別できるように確認する必要があります。

## ボールの選び方



ボールを選ぶ最も簡単な方法は、ボールが大きく感じられ程度のボールから始まって、次に、サイズを下げることです。

また、チーム内で役割が決まっている場合は、寄せ役の人はより小さな重いボールを使用する傾向があります。

ティール役の人はより大きく軽いボールを使用する傾向があります。

10mの距離を想定しての試合運びの場合、重いボールを使用した場合、疲れさせる傾向がありますので軽いボールを使用したほうが良いでしょう。680-700gが良いでしょう。

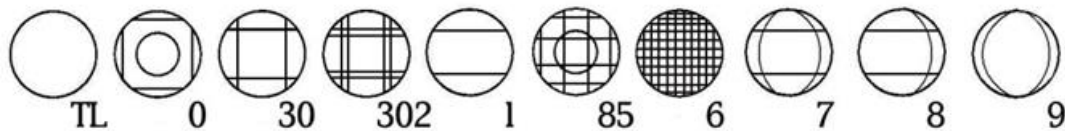
初心者は役割を分担できるまでは両方の機能を練習できるように690-720gを選ぶと賢明でしょう。

**溝はどんなものがよいのでしょうか。**

寄せ役とティール役は異なります、そして、寄せ役が重い溝があるボールを選ぶので、着陸のときに地面を転がります、そして、サイド回転と逆回転で大きなコントロールは地面に適用することができます。ティール役は滑らかなボールを選ぶので、それは選ばれた軌道に手を残しません。

初心者は下記を参照してください。

30、302または8などがよいでしょう。



(2)、ビュット(目標球) 見やすいように着色してもよい。

木製または合成樹脂で直径が3.0cm±1mm (第2条)

磁石で拾えるようにしてはならない。

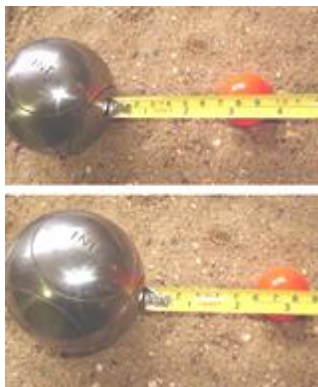
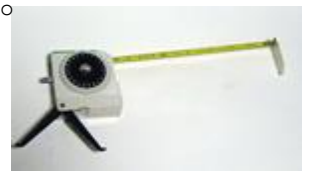


(3)、メジャー(巻尺) 市販のもので十分です。

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。なぜかまるで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。



メーヌ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。



#### (4)、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つてほしいと思います。

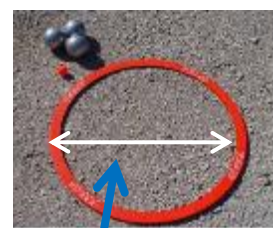


場所： 年 月 日

チーム名	得点	チーム名
Aチーム	点	Bチーム
選手名	② 1	選手名
	④ 2	① 3
	⑥ 3	③ 4
	⑦ 4	⑤ 5
	⑧ 5	⑦ 6
	⑨ 6	⑧ 7
	⑩ 7	
	⑪ 8	
	⑫ 9	
	⑬ 10	
	⑭ 11	
	⑮ 12	
	⑯ 13	
	スコア	

#### (5)、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ものであること。



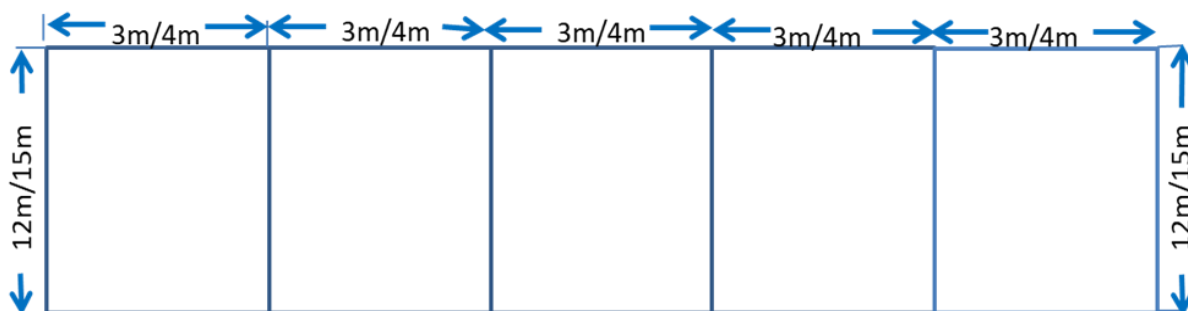
50cm ± 2mm

#### (6)、ペタンク競技はあらゆる地面で行われる。

(芝生やコンクリートは不向き)

1、国内選手権大会や国際大会のために、コート(テラン)の最小寸法は長さ15m、幅4m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。最小値は12m × 3mとする。

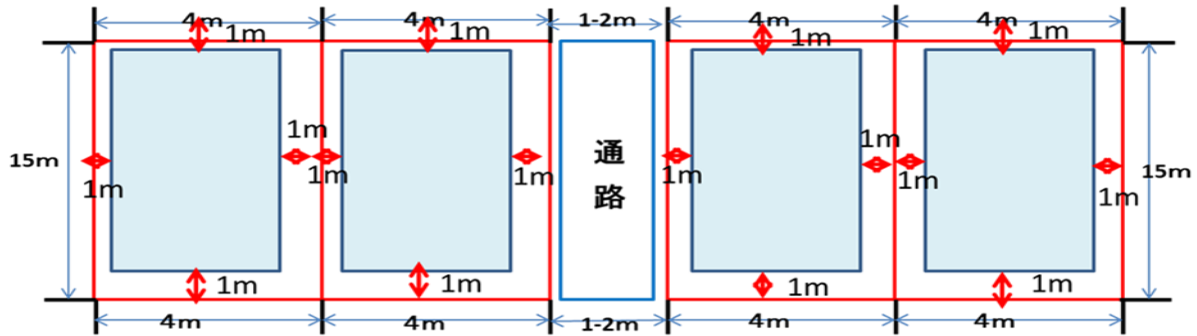


円滑に試合(大会等)を進めるにあたって、また第17条のトラブル回避のために次ページの図のようなコートが望ましい。

相手チームは、ビュットの先または投球する競技者の後方に



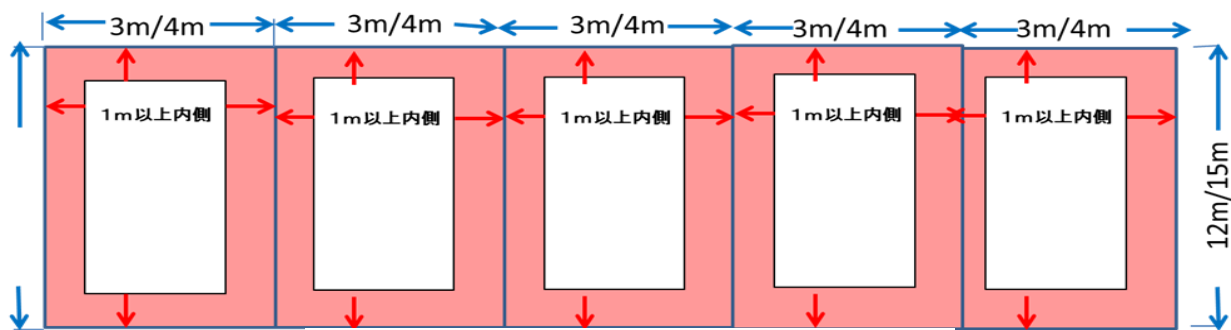
控えるが、いずれの場合も競技の方向に対して横側、且つ競技者またはビュットから2m以上離れていなければならない。



得点制の大会では、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。

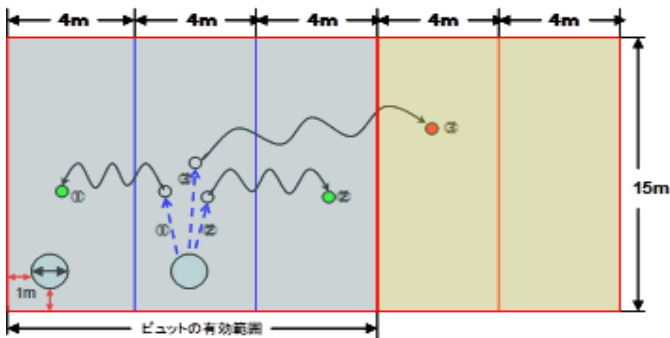
(第7条1項3)

時間制限の試合ではエンドライン以外は50cmに短縮される。



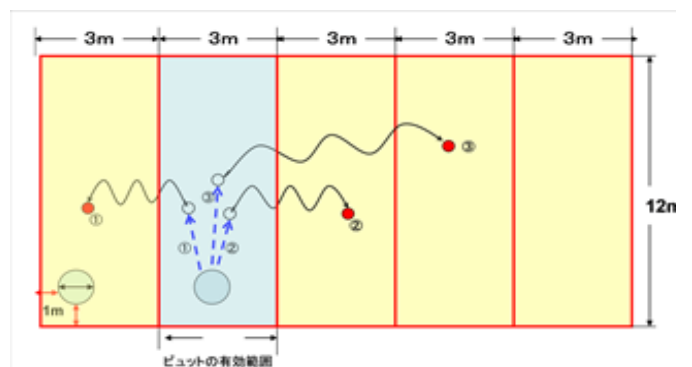
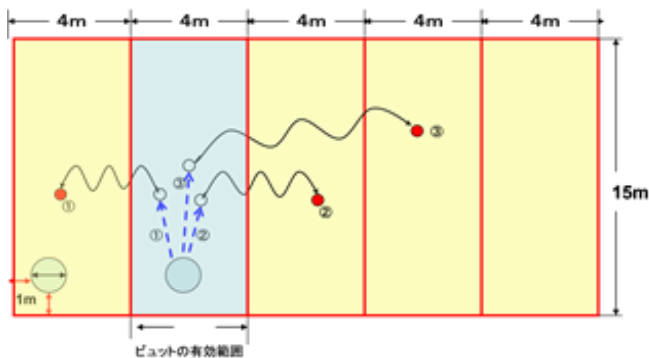
時間制限のない場合（得点制）

ビュットの有効範囲は1メートル以上内側に入ること。



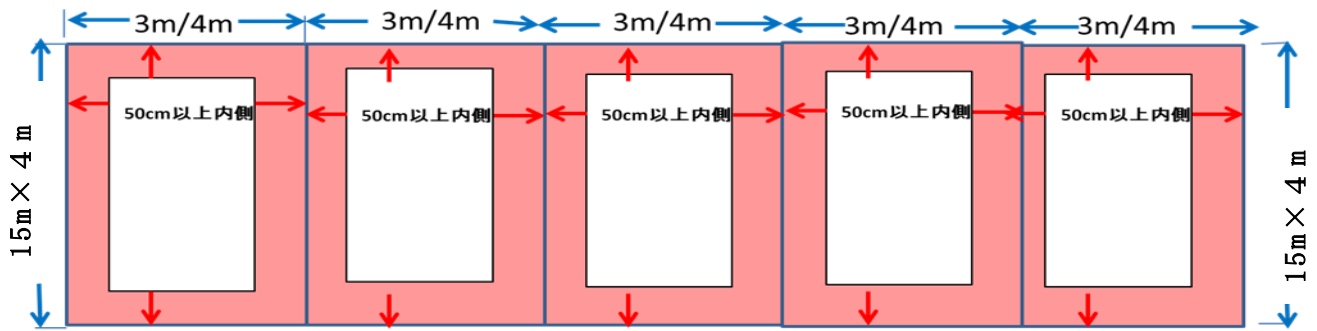
隣のコートに入った場合は、マーキングして、ビュットを外しメーヌ終了後に移動したコートで再開する。

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。



試合運びを円滑にするため大会ルールにて、コートライン全てを失格ラインとする。

12m×3mはコートライン全てを失格ラインとする。



時間制限のない場合（得点制）

真っ平や整地のグラウンドよりも多少起伏や凹凸のある地面のほうが、ドラマチックなゲーム展開が期待できます。  
コート最終ライン（エンドライン）は失格ラインとして扱い連なるコートを用意したときはコートラインの扱いがいくつかに分かります。

## 2章 <ペタンク実戦編>

1、ペタンクの対戦は2組のチームが対戦するスポーツです。  
3人対3人（トリプルス）、2人対2人（ダブルス）、  
1人対1人（シングルス）でも行うことができます。

2、ゲームに必要な人数とボールの数

- ①、1対1（シングルス） 各自3個ずつ
- ②、2対2（ダブルス） 各自3個ずつ
- ③、3対3（トリプルス） 各自2個ずつ



3、どんなところですか

①、ペタンク競技は、いかなる地面でも行うことができます。

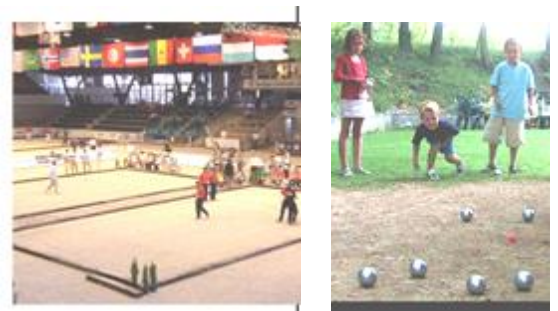
しかし、芝生やコンクリート・アスファルトは適さない。

（第5条）

②、柔らかい砂地、あるいは草の根などにより、不規則にバウンドする地面は適さない。

③、できれば細かな砂利の敷いてある地面がよい。

④、土や小砂利などの地面が適当です。



⑤、ラインを用いてコートを作った場合、最後のラインは失格ラインとします。

最小寸法 4 m × 15 m 又は 最小で 3 m × 12 m になります。

#### 4、勝敗は、どのようにきめるのか

競技はどちらかのチームが、13点を先取するかで争われます。予選試合では11点とすることができます。

時間制を設けることも出来ます。(コートは必ず設営する)。

(第5条)

#### 5、ゲームを始める前に(一般競技規則＝一部抜粋)

##### \* 対戦人数と各自が持つボールの数

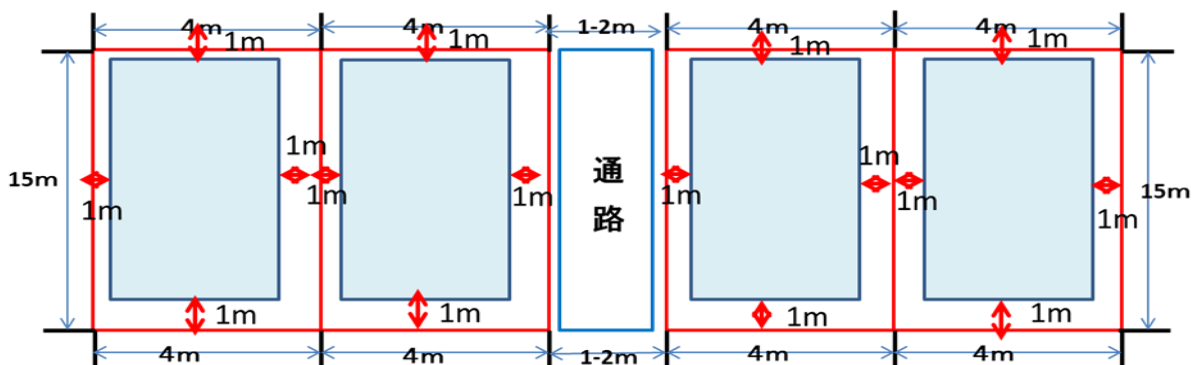
①、ペタンクの対戦は2組のチームが対戦するスポーツです。3人対3人(トリプルス)、2人対2人(ダブルス)、1人対1人(シングルス)でも行うことができます。(第1条)

②、各プレイヤーの持ちボールはトリプルスでは2個、ダブルスとシングルスが3個です。(第1条)

##### \* どんどこどころですか、コートは

③、競技はどんな地面の上でも行うことができます。

特別のコートでなくともよく、長さ15m、幅4mの場所があると最適です。(最小で12m × 3mになります。)



ラインを用いてコートを作った場合、最後のラインは失格ラインとします。(第5条)

得点制の大会では、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。

(第7条1項3)

時間制限のある試合では、エンドライン以外は 50cm に短縮される。

## \* ゲームを進めるにあたって

④、まず、ジャンケンなどでビュットを投げる権利を決めます。

(第2メーヌ以降は前メーヌの勝ちチームがビュットを投げます。)

そして、権利を得たチームのうちの一人がスタート地点を定め、両足が充分に入るくらいの投球サークル(直径35cm以上50cm以下の円)を描くか置きます。

既定のサークルを用いる場合は、サークルにマーキングすること。

このサークルはエンドラインや失格ラインから1m以上離れていなければなりません。

肢体に障害ある人や車イス使用の場合は片側車輪をサークルの中に入れる。(第6条)

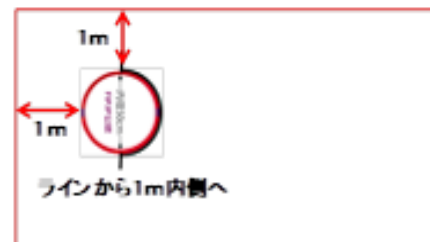
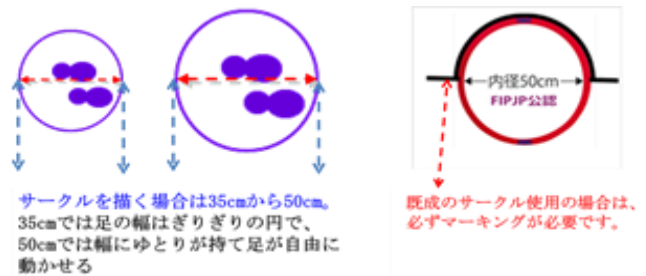
\*メーヌ=ビュットを投げて競技を開始して、両チームが持ちボールをすべて投げるまでのあいだ。 セットともいいます。

⑤、投げたビュットはサークルから一般の場合は、6m以上10m以下の位置にあり、エンドラインや失格ラインから1m以上離れている場合に有効です。 **ビュットを投げる権利は、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1回のみ与えられる。それが有効でなかった場合、ビュット権は相手に移り、相手チームは規則に適合した任意の場所に置かなければならない。** なお年齢制限のある場合はサークルとビュットの距離つぎの通りとします。

ジュニア(高校生)及びシニア(一般)の場合6m以上10m以内 年少者を対象とする大会は、これより短い距離を適用することができる。(第7条)

⑥、初めにビュットを投げる権利を得たチームが最初にボールを投げます。投球は、ビュットが停止してから1分以内に行わなければなりません。

同一チーム内のプレイヤーが投球を投げる順番は自由です。(第20条)



⑦、ボールを投げる時には、サークルの線を踏んだまま投球してはいけません。また、投げたボールが地上に落ちる前に足を上げたり、サークルから出てはいけません。但し、かかとが上がってもかまいません。

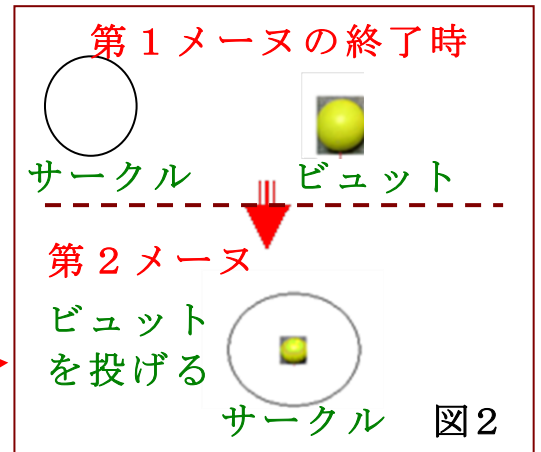


⑧、立って投げて座って投げてかまいませんが、野球のように上手投げは極力避けてください。

⑨、第2メニュー以降は、前メニュー終了時（両チームともすべてのボールを投げ終わった状態）のビュットの位置を中心にサークルを描きます。

（図2） （第7条）

前メニューで使用したサークルは消すこと。

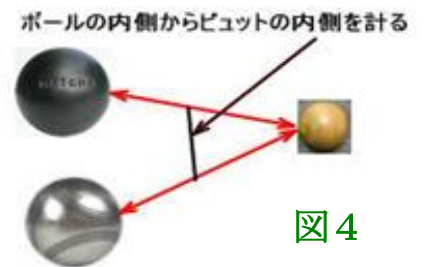


⑩、ボールが風や地面の傾斜、観客、プレーヤーなどにより偶発的に動かされた場合は、元の位置に戻します。争いを避けるために、ビュット及びボールをマーキングするよう心がけて下さい。（図3）



**\* ビュットとボールの測定は**

⑪、ビュットとボールの距離を測定する場合はその内側を測ります。（図4）



⑫、すべてのボールを投げ終わった時点で、ビュットに最も近い位置にボールがあるチームが得点することができ、相手のボールで1番ビュットに近いボールより内側にあるボールの数が得点になります。

これを繰り返し、先に決めた得点に達したチームがゲームの勝者になります。（得点は13点とし予選等は11点という決め方が通例になっております。時間制を用いる場合もあります。）例えば図5の場合ですと、AチームのベストボールよりBチームのボール2個のほうがビュットに近いので、このメニューはBチームが2点を取ったこととなります。

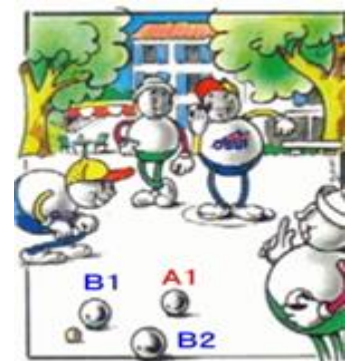


図5

⑬、両チームのボールがビュットから等距離、もしくはビュットに接触している場合は、一方のチームにしか持ちボールが残っていない時は、このチームがボールをすべて投げます。



図6

また、両チームともボールが残っている場合は、最後にボールを投げたチームが投げ、次に相手チームが投球します。

交互に投球して、等距離でなくなれば、以後通常通りゲームを続けます。(図6)

また、両チームに持ちボールが残っていない時は、勝負は引き分けとなります。

この場合は、その前のメーヌの勝者がビュットを投げます。(第28条)

⑭、コートラインがない場合は、ビュットがサークルから20mより先に行ってしまうたり、3mより近づいてしまった場合は、そのメーヌは引き分けとなります。ただし、片方のチームだけにボールが残っているときは、その残りボールが得点になります。(第9条・第13条)

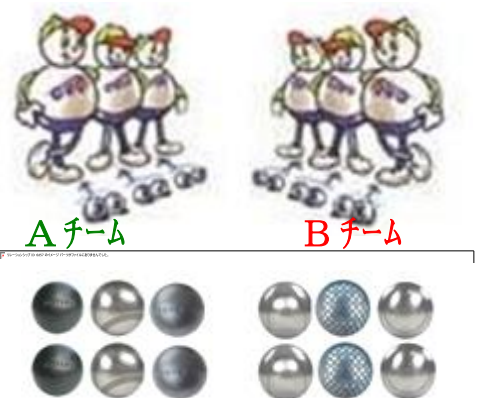
## 6、ゲームをはじめよう!!

ペタンクのルールは簡単ですが、慣れるためにここで紙上ゲームを行ってみましょう。

<トリプルス=3:3で説明します。>

Aチーム3人=各自2個・計6個

Bチーム3人=各自2個・計6個



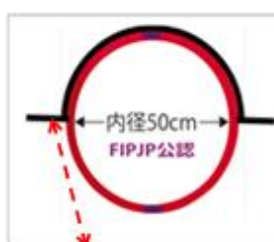
### 1)、ゲームを始めるための準備

A・B両チームの代表がジャンケン等でビュットを投げる権利を決めます。(一般成人の場合4m×15mのコート使用の場合)

<Aチームが勝ちました> Aチームは投球サークル(直径35-50cm)を地面に描くか置いて(直径50cm±2mmの加工されたサークル)、そのサークル中に両足を入れ、ビュットを規定の距離(6m以上10m以下)に止まるように投げます。(第6条)



35cmから50cmのサークルを描く。



既成のサークル使用の場合は、必ずマーキングが必要です。

既定のサークルを用いた場合は、マーキングすることビュットを投げる権利は、くじびき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1回のみ与えられる。それが有効でなかった場合、ビュット権は相手に移り、相手チームは規則に適合した任意の場所に置かなければならない。

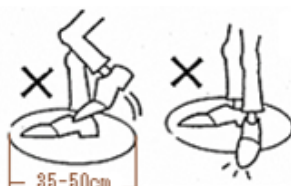


## 2)、ゲームを始めよう

①、Aチームがビュットめがけて1球目のボールを投げます。(手のひらを下にむけて投げるとバックスピんがかかり距離をコントロールしやすくなります。)

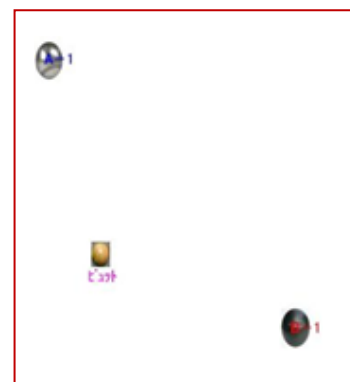


注:投げたボールが地面に落ちる前に、足がサークルからではたならない。(第6条)



②、Bチームが1球目のボールを投  
ビュットからどちらのチームのボールか遠いか判断  
します。

遠いチームがビュットに相手のボールより近くなるまで投げます(3投目からは先攻・後攻はなくなり、ビュットに遠いボールのチームが投球します。 投げる順序もチーム内で決めて下さい。) この場合はBチームが遠い。



③、Bチームが2球目を投げます。

=このボールもAチームより遠いようです。

投球順番は、チーム内で連続でも交互でも構わない。

< 勝利のための作戦のアドバイス >

ビュットや味方・敵のボールにぶついたりはじきとばしたりしても結構です。

あ)、自分のボールをボールにあててビュットに近づける。

い)、自分のボールを相手のボールにあてて遠くにはじき出す。

う)、自分のボールをビュットにあてて自分たちに有利なところへ動かす。

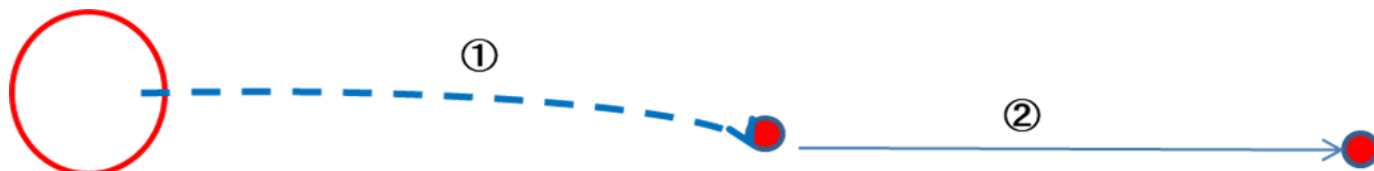
< ゲーム中の注意すべきルールとして(一部抜粋) >

注:1、ビュットは次の場合無効になります。

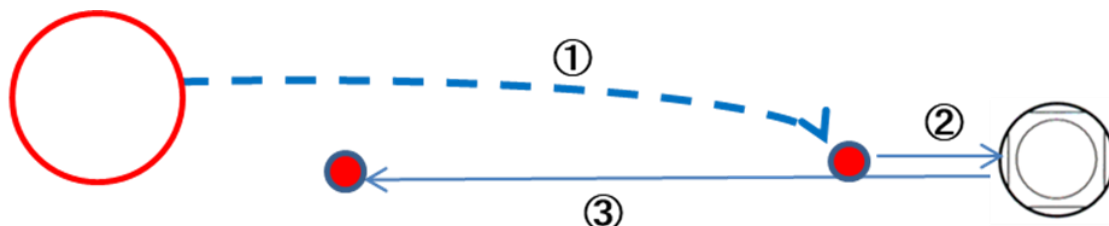
(第9条)



コートラインがない場合はビュットがサークルから20m以上（年少者は15m）動いたとき、又は3m未満に動いた場合。



ビュットがボールにはじき飛ばされ15m(年少者)から20m以上移動した場合



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

2、メーンの途中で、ビュットが無効となった場合は、次の(a)ー(c)の3通りとする。 (第13条)

(a) 両チームとも持ちボールが残っている場合、このメーンは無効となる。

(b) 一方のチームにしか持ちボールが残っていない場合、残りの持ちボールが得点になる。

(第13条ー(b))

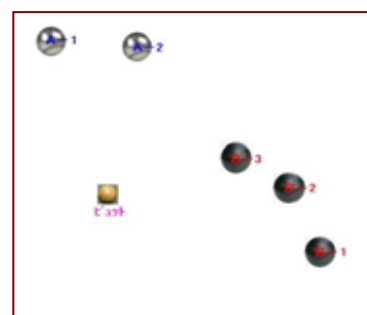
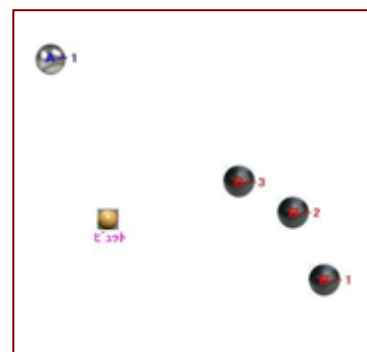
(c) 両チームとも持ちボールが残っていない場合、このメーンは無効になる。

④、Bチームが3球目を投げます。

=こんどはAチームのほうが遠くなりました。

⑤、Aチームが2球目を投げます。

=現在のベストボールBー3より、Aチームのボールがまだ遠いようです。



<注:ポイントの測定方法(ゲーム途中の点数)>

=ビュットからどちらのボールが近いかメジャー等で測定する場合、最後にボールを投げたプレーヤーまたは同チームの他のプレーヤーが行う。

相手チームが、判定の結果に異議ある時は、自ら測定することができる。(メジャーは各自又は各チーム毎に用意する)



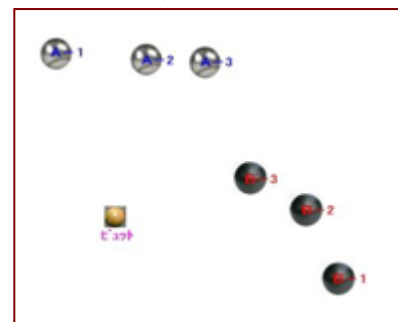
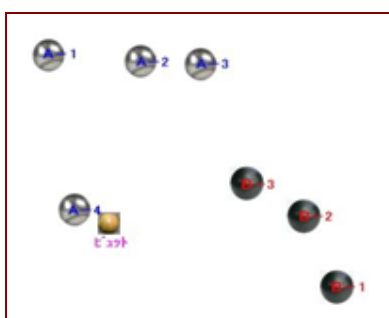
測定の対象となるボールの順位にかかわらず、またメーヌの途中であっても、審判の判定を仰ぐことができる。 **審判の判定は絶対である。**

注：それぞれ別のチームに属する2つのボールが、ビュットから同じ距離にある場合、あるいは、両方のボールがビュットに接触している場合。



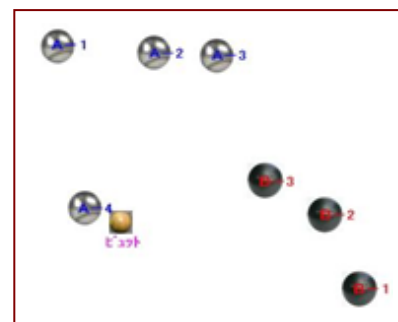
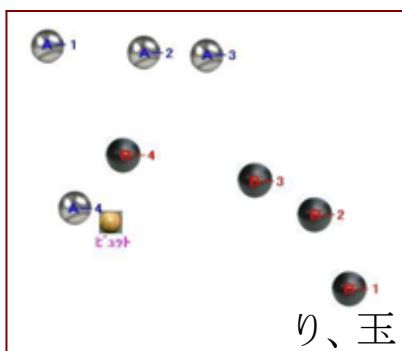
(第28条)

⑥、Aチームが3球目を投げます  
=まだAチームが遠いようです。



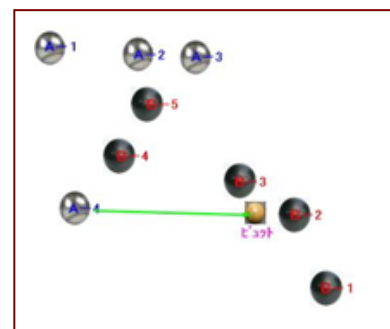
⑦、Aチームが4球目を投げました。  
=やりました。ビュットにぴったりくっつきました。

⑧、こんどはBチームが4球目を投げます。  
=もう少しでA-4を動かさそうでしたが、横にとまってしまいました。



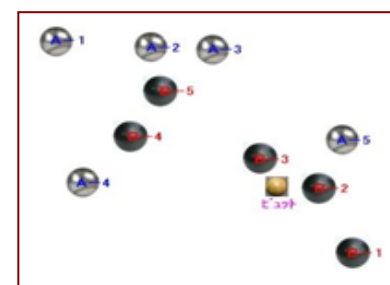
⑨、Bチームが5球目を投げます。  
=5球目はB-4に当たりそのボールがA-4に当たり、さらにA-4がビュットに当たり、玉突き状にビュット

トを味方の方に転がしてくれました。逆転です。現在のところAチームでビュットに1番近いのがA4で、それよりビュット近いのがB-1・B-2・B-3の3個です。(Bチームが現在3点になっています。)

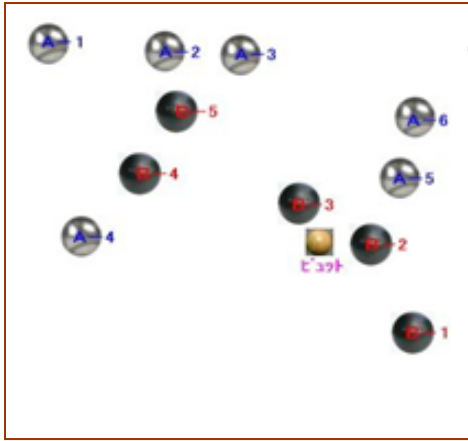


⑩、Aチームが5球目を投げます。  
=B-1よりA-4より近づきましたが、B-2・B-3よりまだ遠いようです。

⑪、Aチームが6球目(最後のボール)を投げます。



=残念ながらビュットに近づきません。  
この時点でBチームが勝っています。

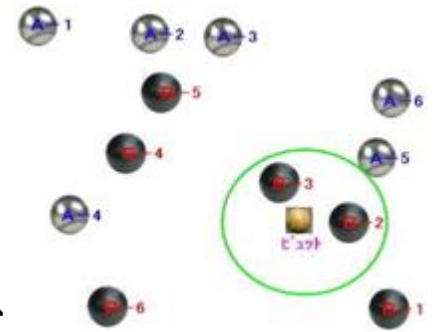


⑫、Bチームが6球目を投げます。  
=近づけるよう努力はしますが、ビュットを飛ばさないように慎重に投げました。これで終了です。

### <得点(ポイント)を数えます。>

得点(ポイント)は、Aチームで1番ビュットに近いのがA-5です。

BチームでA-5より近いのがB-2B-3のボールで2個ありますのでBチームに2点入ることになり、Aチームは計算に入れないので0点です。



\* 相手チームのどのボールよりも、ビュットに近い味方のボールがある時は、近いボールの数だけポイントになる。(補則)

⑬、ポイントのあったチームが、次のメニューでビュットを投げ、試合を続ける。(補則)

1メニューの終了したビュットの付近にサークルを描き①から⑫まで繰り返して、先に11点若しくは13点を得たチームが勝利チームになります。

また時間制の場合は、定められた時間まで(但し、メニュー終了時までの配慮が必要)。

### <審判>

測定の対象となるボールの順位にかからわず、またメニューの途中であっても、審判の判定を仰ぐことができる。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25条)

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。(第39条)

### ☆ 投球順番(補則)

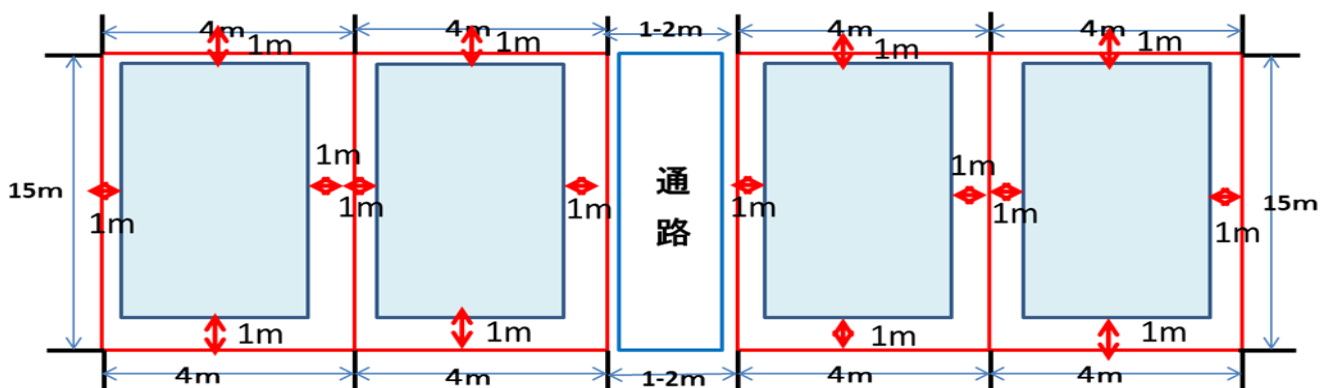
- 1、じゃんけん等で先攻・後攻を決める。
- 2、先攻チームがサークルを描き、ビュットとボールを投球する。
- 3、後攻チームがボールを投球する。
- 4、ポイントをとっていないチームがポイントをとるまで投球する。
- 5、もし一方のチームが持ちボールを全部投げ終わってしまったときは、もう一方のチームは残りの持ちボールをすべて投げる。

### 各留意点

#### 1、指導の留意点

##### \* 地面

- ①、ペタンク競技は、いかなる地面でも行うことができる。(第5条)
- ②、柔らかい砂地、あるいは草の根などより、ボールが不規則にバウンドする地面は適さない。
- ③、できれば、細かな砂利の敷いてある地面がよい。
- ④、ラインを用いてコートを作った場合、最後のラインは失格ラインとします。



上図のようなコートをつくれればトラブルの回避につながるでしょう。

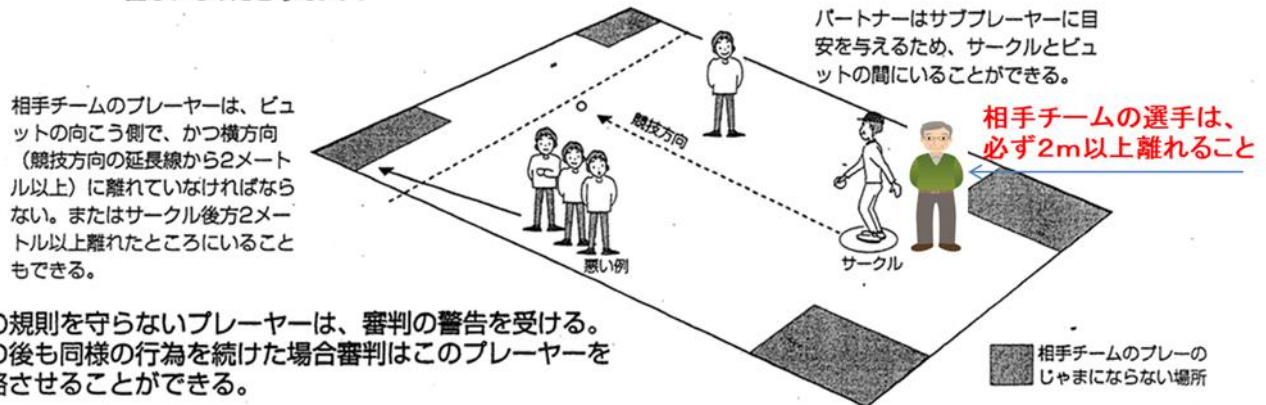
## \* 試合上の注意点

### 競技規則第17条参照

## 第17条 競技中の選手と観客のマナー

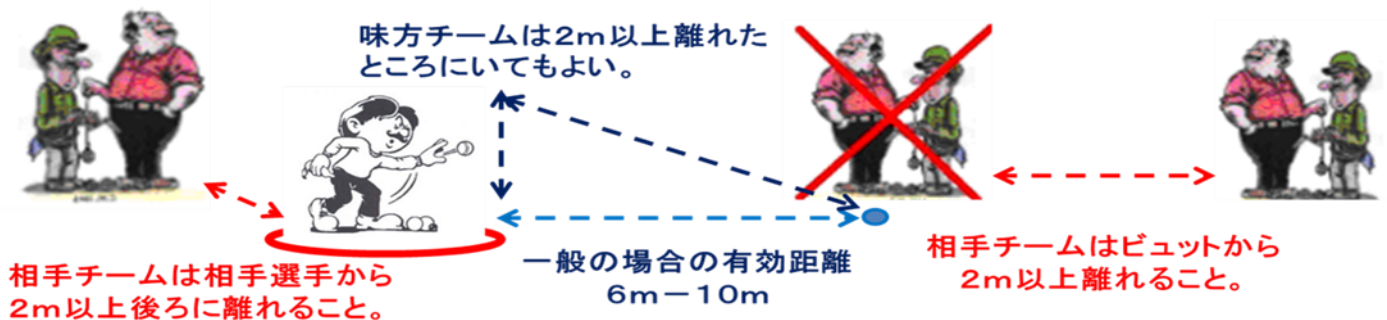
1 ボールを投げるための選手に与えられた正規の時間の間は、観客と選手は最大の静寂を守らなければならない。

この2行は、ベタング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。



### \* サークルとビュットの距離

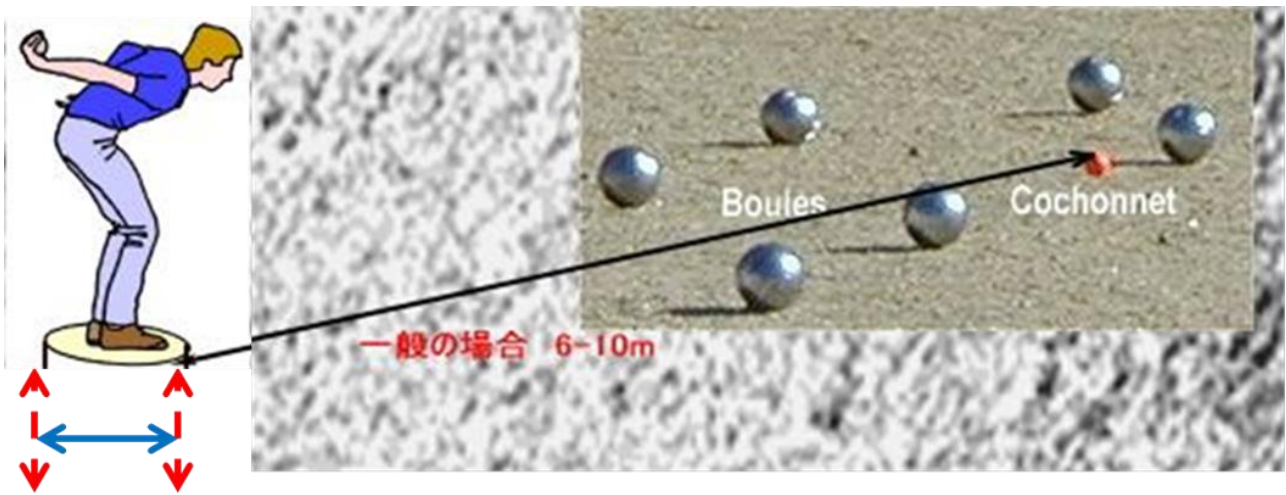
<ジュニア・シニア (15歳以上)> 6mから10m。

年少者を対象とする大会は、これより短い距離を適用することができる。(第7条)

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。)



35cm から 50cm のサークルを描く。

## 2、審判の留意点

### \*安全のマナー

①、プレーヤーがボールを投げようとするとき。

観客および、他のプレーヤーは静粛にしていなければいけない。

サークル内のプレーヤー及びビュットから、最低2m以上離れていなければいけない。

観客、及び他のプレーヤーは、ビュットの近くに居てはいけない。

②、年少者について

年少者が、コート内に入らないように注意する。

また年少者には保護者が必要である。

## 第2部 <ペタンク実技編>

ペタンクは狙った場所にボールを落下させることができるかどうかで上手下手が決まります。上達するためには、ペタンクの基本的な動作をよく理解することが大切です。

### 1章 ※ 基礎編 = ボールの握り方・投げ方 ※

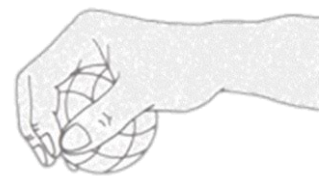
#### 1、ボールの握り方

##### \*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、構えと投球法

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ことが出来ます。 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。

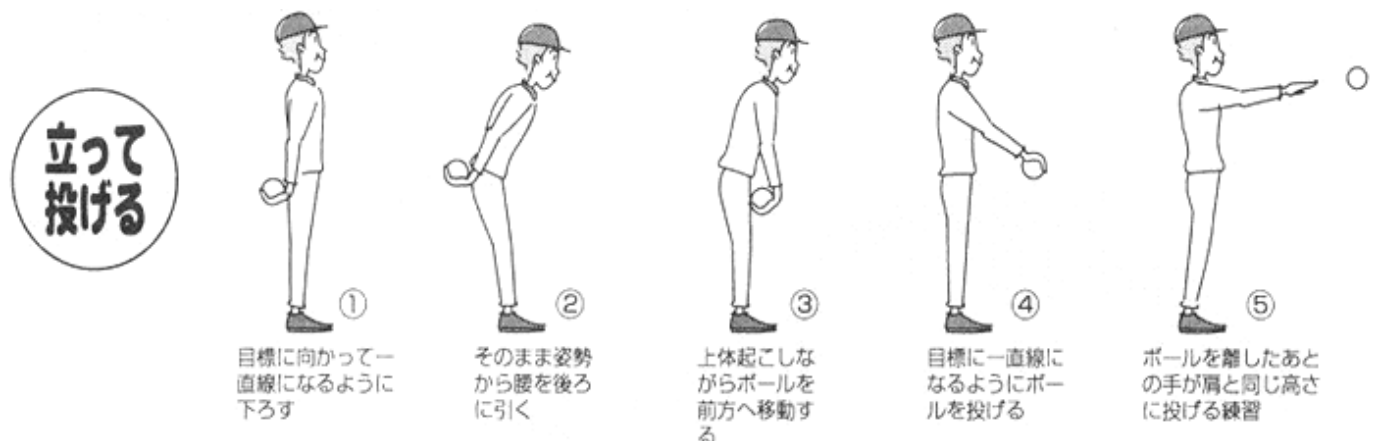
② 個人差があるのでこれがいいと決めつけられませんが、最も初歩的なねらい打ちのフォームから紹介します。

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。

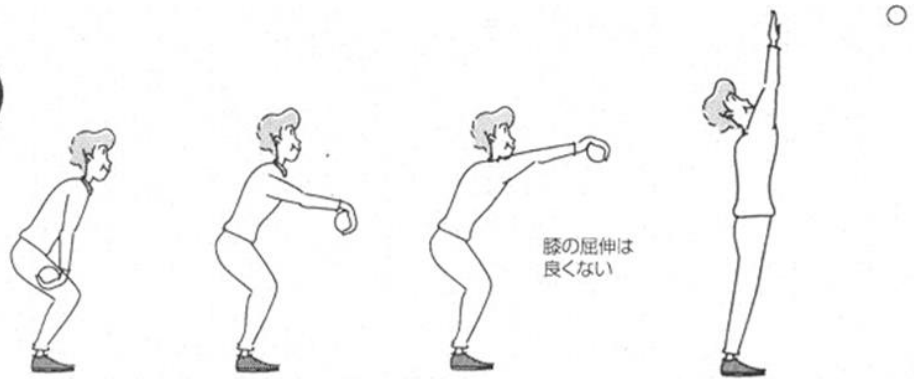
IV、つぎに上体を起こしながら腕を前方に伸ばしてボールを 投げます。 胴体・腕・手首・手・指先へと順々にエネルギーを伝達していくことが大切で、上体を利用して投げるより遠くへ飛び、一部の筋肉だけを酷使することがないので楽です。



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。

## 悪い投げ方



### 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。



### 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、スピードなどのコントロールする。

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。

④、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。

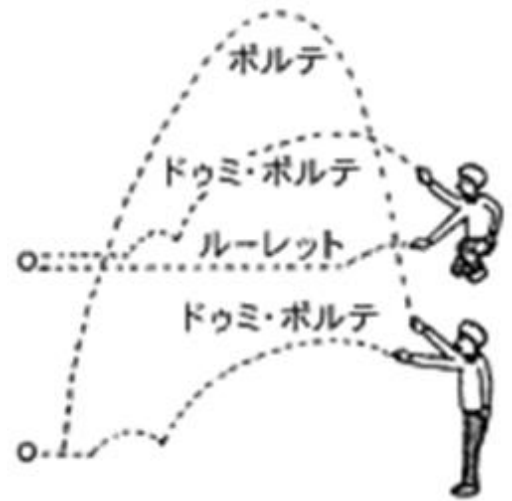
## 2章 ※技術編 = ボールの握り方・投げ方(解説)※

### 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じます。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。

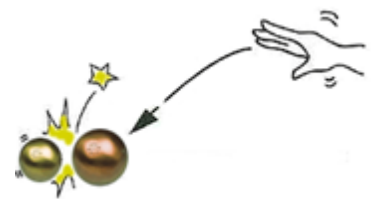
#### 2、ティール

→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。

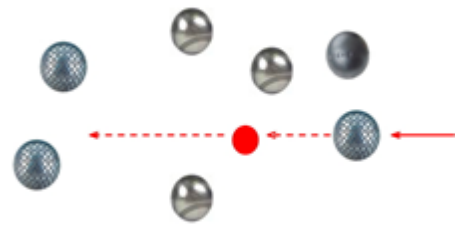




③、遠くへ思い切り投げて体を一直線上に乗せる練習をすることも上達法のひとつです。

### 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。

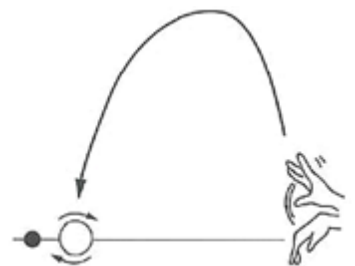
ほとんどの場合、立って投球します。胴体と腕をわずかに固定して、上体を前傾から起こすようにしながら腕を振り上げることができれば、ボールは高く飛びます。ポルテを行う場合は、飛ばす距離だけ高さも必要になります(例えば6メートル離れた所にボールを落とすには、最低6メートルの高さが必要です)。

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。)

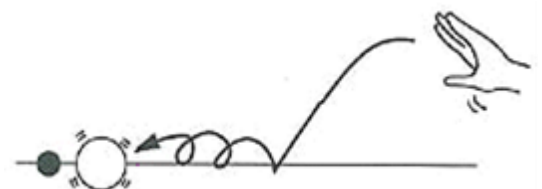
柔らかい土などに着地した場合は地面に穴をつくることになり、そのボールをどかせようとする相手のティール(ボールをねらってはじき飛ばすこと)を難しくします。

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。

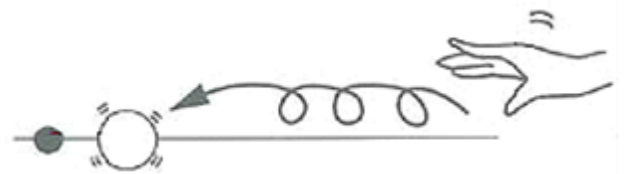
イ、柔らかい所や砂地ならばあまりはねず、ほとんど転がらずに止まってしまいます。

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75-80cm)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。

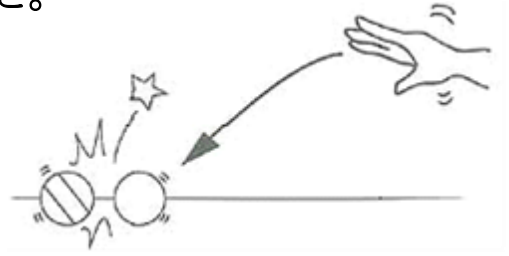
イ、大きな振り子の動作によってコントロールしやすい。

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。

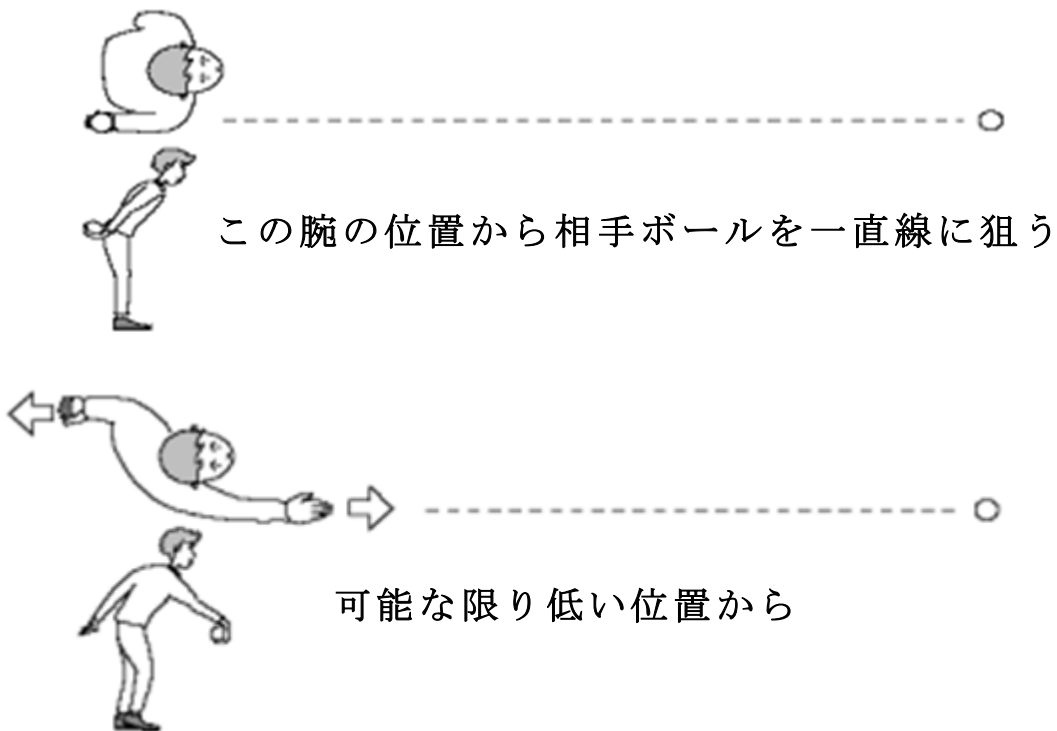


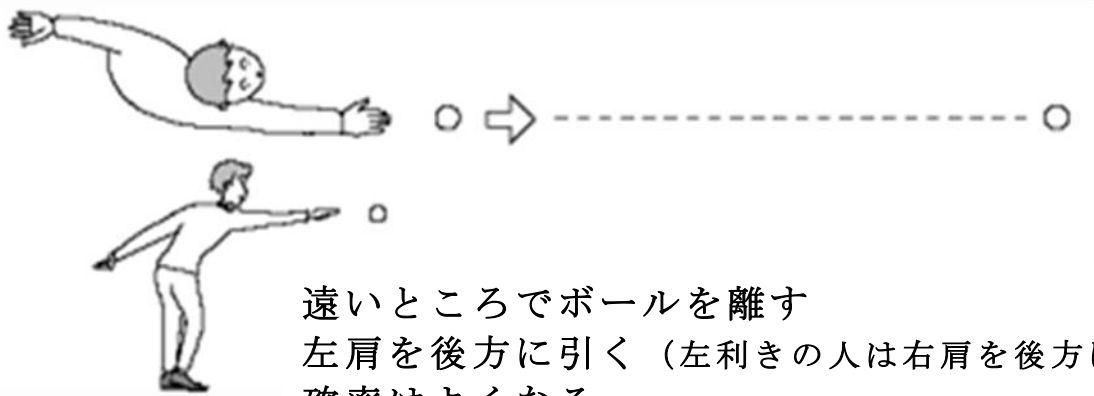
相手がビュットに近づけたボールを直撃し、遠くにはじき飛ばしたときのそうかい感は格別です。

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、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。





遠いところでボールを離す  
 左肩を後方に引く（左利きの人は右肩を後方に引く）  
 確率はよくなる

### 3章 ※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イヤー

相手のボールをはじき飛ばす攻撃的なティールのプレイヤーには、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

##### → ポワンテを得意とするプレイヤー

ポワンテ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。



ポワンテ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、ミリュー

##### → ティールとポワンテの両方を得意とするプレイヤー

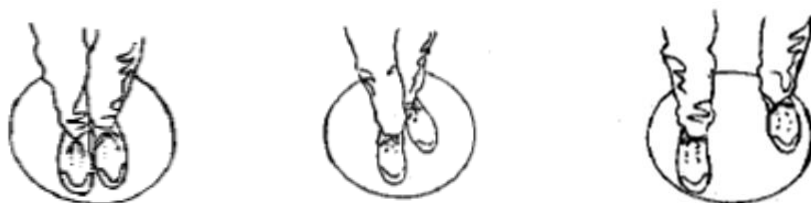
3対3の対戦のとき必要に応じてティールもポワンテもこなすミリューは、技術的な経験があり、素早く状況を判断できる人の方が適しています。

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、ティールとポワンテ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。

最後の一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。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。

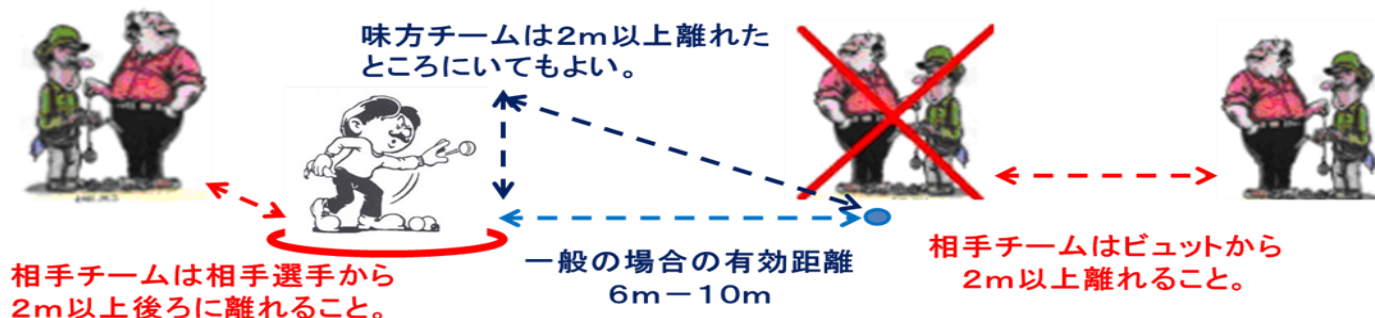


にビュットの投げ場所です。

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。

①、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いて下さい。

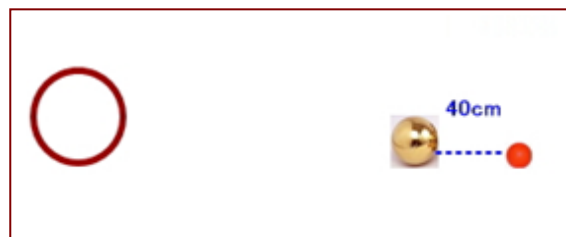


ただし、ビュットから2m以上離れている必要があります。

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。

②、ビュットを見て寄せるのではなく、何処にボールを落下せ、何処に止めるかを頭に描くことが大切です。

ビュットを投げてボールの第一球目はビュットの手前右側約40cmの位置に置くのが有利というのが普通です。

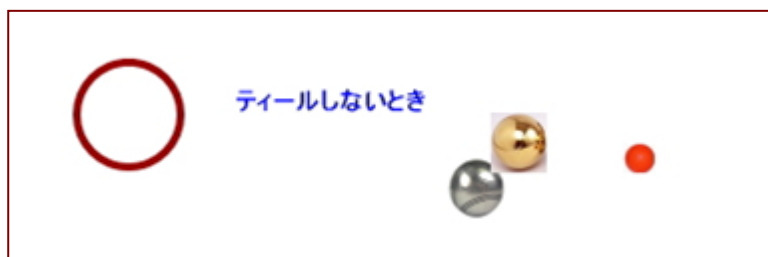


相手が投げ難くなり、このようなボールを<ゴールデン・ボール(金のボール)>と呼ばれています。

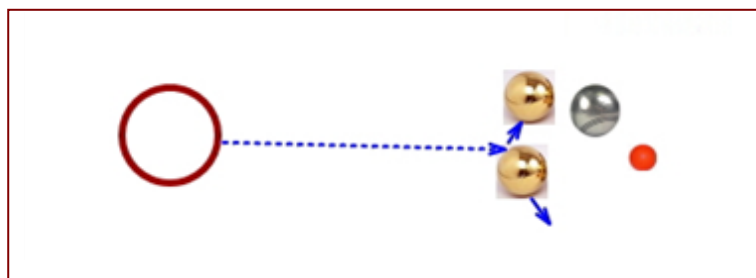
③、この位置に相手に寄せられたときには、ティールしないときはあまり意識せずにそのボールに並べるように近づけるよう投げます。

④、この位置では自チームのボールがあるときは、最後まで温存して置きます。

相手チームの失敗で得点になることがあり、最後に簡単に押し出して得点にすることもできます。メーヌの前半で無理に押し出すことは絶対しないようにする。



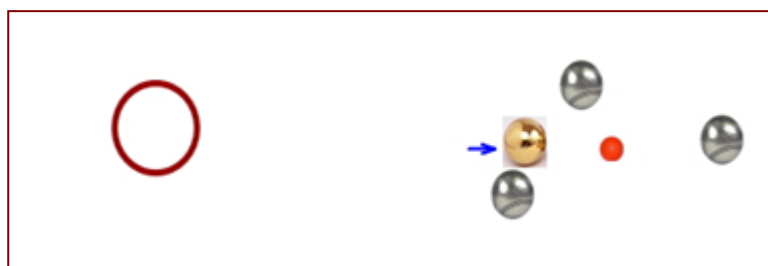
投げたボールでコースから番外に外れて相手チームを有利にしてしまいます。



⑤双方の持ちボール数によって作戦は変わります。

作戦を立てることを習慣づけるために次の場面を想定します。

相手チームのボールがビュットに2個近いときは、一番近いボールよりもビュットに近づけることを心掛けるべきです。つぎに一番近いボールをティールします。

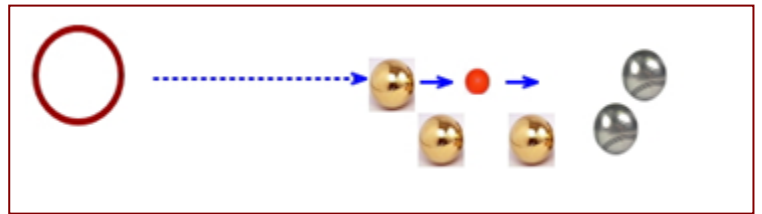


⑥、この近くに投げれば2つないし3つのうちのどれかに当たって

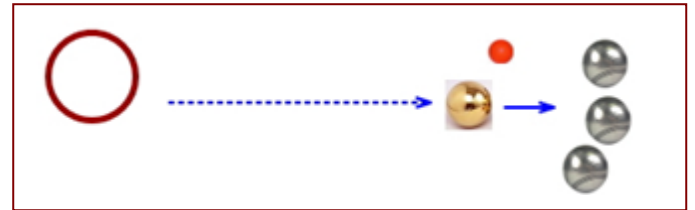


結果がよくなるという場面を見逃さないこと。

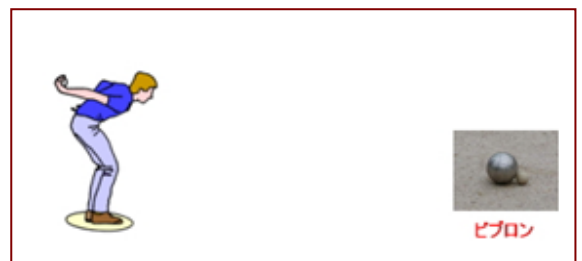
⑦、ビュットの移動は、大量点につながる事が多いので、期待することができるが、ひとつまちがえば相手チームへ得点を与えてしまう危険性もあるので注意しなければなりません。



⑧、壁を利用して止めます。



⑨、ビュットとボールが接触している(ビブロンといいます)場合、またはビュットに非常に近い相手のボールは、ティール1投を試みます。



ボールに当たらない場合でも、ビュットを飛ばすこともあってもこのよくない場面を変えることができます。

また、逆にビュットにあまり近づけない方が良いでしょう。

⑩、ティール1投を失敗したときは、防戦で失点1点に抑えるようにした方がよいです。

寄せの結果をみてティールします。

⑪、強いチームは、ボールを遠くに投げる事などには関心をもちません。要するに、なるべく得点を増やすことだけを考えればよいのです。

例えば、すでに投げられたボールがビュットから1mの距離にあったとすると、そのビュットの近くに寄せるかを考えて投げればよい訳です。

⑫、味方が累計の得点が大量のリードのとき、各残りのメニューで1投目の権利があるときは、ビュットを10mぎりぎりの長距離に投げたほうが有利です。相手チームに大量点を取られ難く徐々に勝ちに結びつくこととなります。

⑬、ボールはビュットの手前にとめることが大原則です。相手がそのボールに当ててビュットに近づけてみれば、手前に止められると投げにくいことは確かですし、メーヌの後半で味方のボールを押してビュットに近づけることもできます。

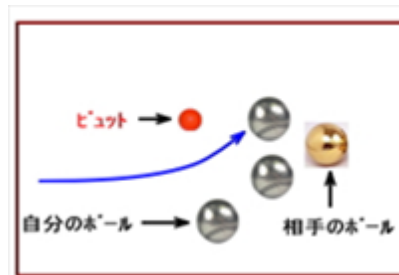


図1

⑭、相手のボールを利用して、ボールをビュットに近づける方法もあります。

図1はビュットの先の相手のボールを壁にして、自分のボールをとめた例です。

図2は相手のボールをクッションにして、自分のボールをビュットに寄せるものです。

ボールの当て所をきちんと見定めることと、力加減を調節することが大切です。



図2

⑮、相手チームのレベルによっては、初めのうちにボールをビュットに近づけ過ぎてはいけません。

相手チームにティールされ、ボールとビュットを同時にはじかれてしまう恐れがあるからです。

⑯、ビュットの周囲を相手のボールに取り囲まれてしまった場合などは、20m以上ビュットをティールして、飛ばすことでゲームを流してしまうこともあります。

⑰、勝っているとき、最後の一投で、ティールをするのは避けたほうがよいでしょう。

ティールによってボールが散ってしまい、せっかく有利な位置にあった味方のボールまではじき飛ばしてしまう恐れがでてきます。

手堅い勝負をするのなら(ダブルス、トリプルスの場合は)ポワンテ4球、ティール2球くらいの配分にするとよいでしょう。むやみにティールを多くすると危険です。

### 3、ハイ・テクニックを身につける。

ボールを自由自在に操れるような人は世界中で数えるほどしかいません。



しかし、そんな超一流のプレイヤーのテクニックを知ることによって、ペタンクの楽しみは倍増します。

### ① はじき技(図3)

ビュットの近くにある相手の2つのボールを同時にはじくことができます。

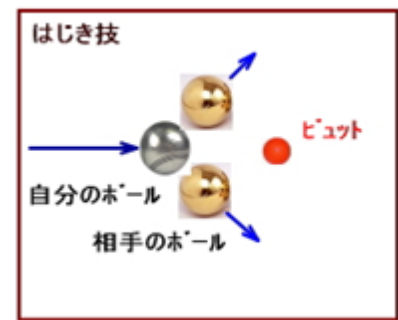


図3

### ②、飛び越え技(4図)

味方のボールを飛び越え、相手のボールだけをはじき飛ばすことができます。



図4

### ③ 右曲げ・左曲げのポワンテ(図5)

相手のボールがビュットの手前にある場合は、そのボールに当たらないように右から、もしくは左からまわり込んでビュットに寄せることができます。このときボールの高さが必要です。



図5

### ④、レトロ(図6)

ビュットの先にある相手ボールに当てることによって自分のボールを手前に戻し、ビュットに近づけることができます。

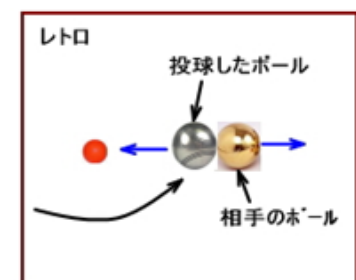


図6

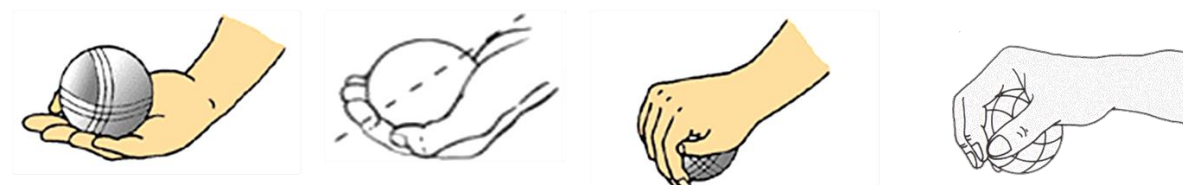
## 4、上達のコツ

ペタンクは、のめり込むほどにその面白さがわかってくる球戯です。ハイ・テクニックを駆使できるようになると勝敗に関係なく満足感を得ることもできます。上達するためには、ペタンクを正しく理解した上で、練習を積み重ねるしかありません。練習するにしてもいい指導者や資料等も必要になります。愛好者の普及と同時に指導者の育成も行っ各自が練習を続けていくと、考え込み過ぎて壁に突き当たってしまうこともあります。その場合には基本に立ち戻ってみることで。

## スーパーテクニック No. 1

ビュットの手前の相手ボールを押しては、具合が悪いのは当然です。こんなとき、やや左の方向にボールを落下させて、右に曲げることができれば面白い、簡単にできることですからぜひ挑戦してみてください。

- 1、親指の先と人差指の先をつけ最後まで離さないことが大切。
- 2、甲を内側にむけて(当然ボールが外側にある)、残り3本の指はボールに触れないように、そして親指側にボールを乗せるようにすします。



- 3、親指の腹でボールをすり上げるように離す(右投げの場合)。  
また、これとは別に左の方向へ転がす方法は、小指から離すように投げます。

- 4、ボールに右回転をつけることとあわせて、ポルテに近い投げ方で山なりの放物線を描くようにして落下させたい。

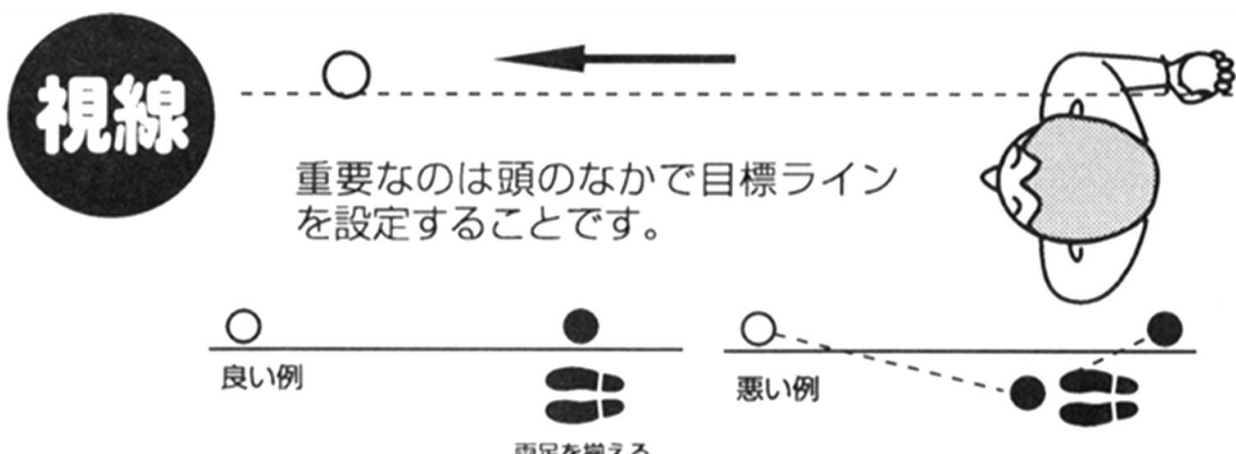
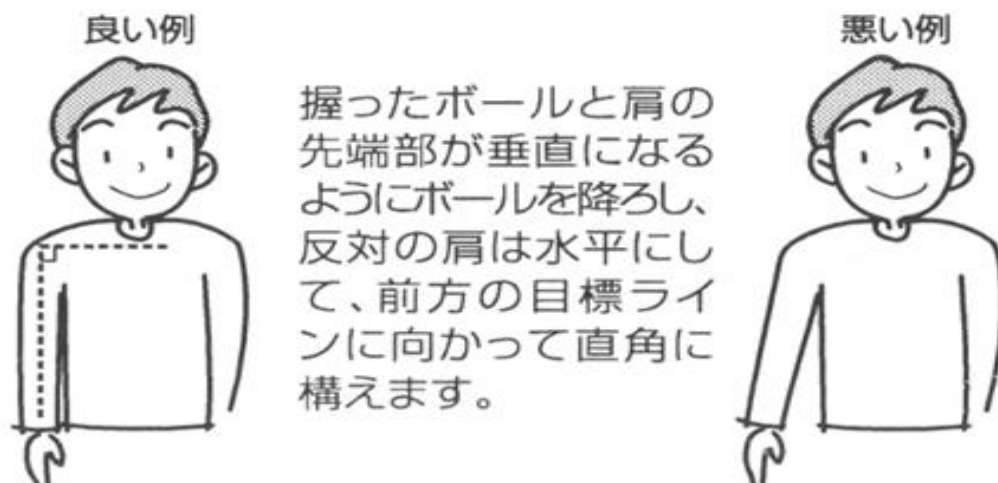
極端なライナー性の軌道では、ボールの重さとスピードの勢いのために、惰性が強く働きまっすぐに飛んで行ってしまいます。出来る限り滞空時間の長い方へ適しています。

### (注)、ポルテに近い投げ方

だれでも体験することですがボールを腕の振りだけで高く上げることは無理があります。ここでは上体のお起こしを利用することを中心に考えて下さい。

- ①、ボールを持って普通に立ちます。
- ②、ボールは腰の位置で上体のみを前傾させます。
- ③、上体とボールを持つ腕を固定した感じ(つまり脇を縮めた感じで)
- ④、前傾姿勢から上体を順次起こしながら、ボールを持った腕を前へ、さらに上の方に振り上げていきます。
- ⑤、固定していた腕を徐々に開いていき、上体の起こしと腕の振りは連動するようにします。

⑥、頭部は後方に引かれ、手は逆に前方へそして上方向へと移動します。この場合、右膝をわずかに屈伸することでボールを高く上げやすくなります。



## スーパーテクニック No. 2

### G. SIMOESのポワンテ

青い青空に舞い上がった銀色のボールは、緩やかな円弧を描きながらにぶい音をたてて地面に叩きつけられました。シモレスの投げたボールは、ビュットのすぐ傍らに着地した瞬間、砂煙を巻き上げてその場猛烈に逆スピンを起こしています。

ボールは魔術にでもかかったかのようにその場を離れません。ボールが目的地に的確に落下してピタッと止まり、そこから先は余計に転がって行きません。ここで名手の誉れ高いG. シモレスのポワンテ(寄せ)のテクニックを学びましょう。

まず、ボールをまっすぐ逆に回すように投げる練習をしてみましょう。

ボールは4本の指で深く柔らかく包むように握り、手首を深く胸に巻き込むような感じでバックスイングを行います。

そして、投げる瞬間に手首をしなやかに振りあげてボールに逆回転を与えます。

手の甲をまっすぐ目標に向ける感じ、腕をゆっくり振る感じをつかんでみましょう。



ボールは4本の指で深く柔らかく包むように握り、手首を深く腕に巻き込むような感じでバックスイングを行う。そして投げる瞬間に手首をしなやかに振り上げボールに逆回転を与える。

一番大切なポイントは、手首の「溜め」です。ボールが手を離れる瞬間まで手首の巻き込み状態を保ち、最後の瞬間で一気に手首を振り開いてボールに強いスピンを与えます。

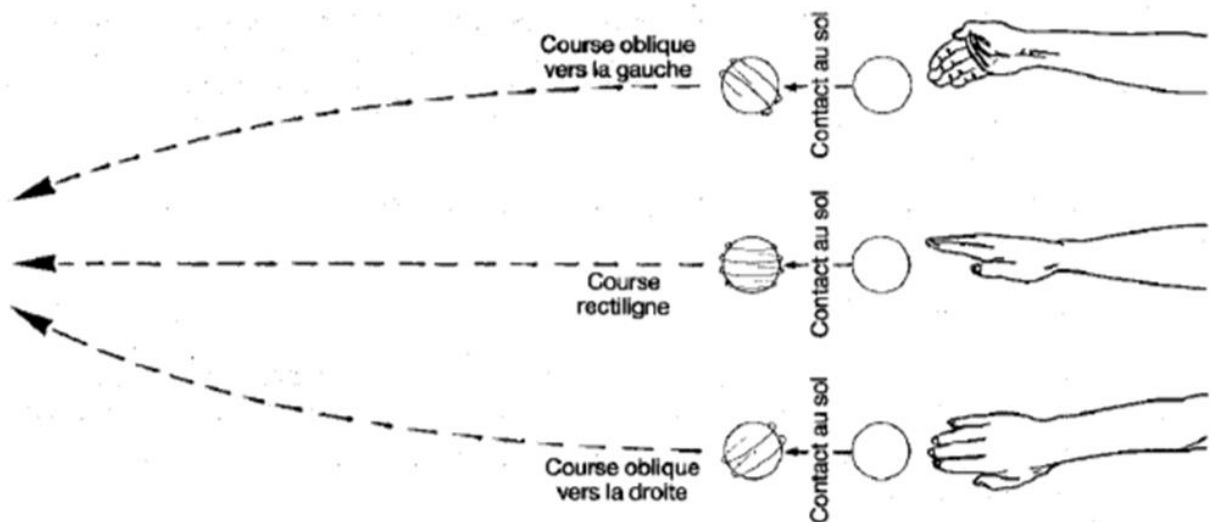
しかし、決してリキんではいけません。あくまでしなやかにそして素早く、ボールの離れ際に手首を使うことが秘訣です。このボールに逆回転をつけて投げる感じをつかめば、着地してからのボールの転がりは目をみはる程少なくなります。

ぜひチャレンジしましょう。

## スーパーテクニック No. 3

### 変化球を投げる

ボールの回転の変化によって、ボールの投げ方を変える。



上達してからのテクニックとして覚えて欲しい。

# 大会時の対戦方法

## 参考

### 1、対戦方法

(1) リーグ戦 (参加チーム数により大会事務局で判断いたします。)

①、得点制にて行います。

得点は11点もしくは13点を先取すれば終了とします。  
但し、大会運営上スタート時点の点数に考慮して運営にあたる場合もあります。(大会ルール)

②、時間制にて行います。(=以下の説明については時間制に対応します。)

得点は定められた時間又は11点もしくは13点先取とします。  
(定められた時間に終了していない場合は、メーヌ終了まで継続する。)  
勝敗は勝ち=3点・引分=1点・負け=0点とする。

### リーグ戦の対戦方法 (一例として)

#### \*4チームの場合

	1	2	3	4	勝	負	得点	失点	差	順位
1										
2										
3										
4										

	1試合	2試合	3試合	勝	負	得点	失点	差	順位
1	2	3	4						
2	1	4	3						
3	4	1	2						
4	3	2	1						

#### \*5チームの場合

	1	2	3	4	5	勝	負	得点	失点	差	順位
1											
2											
3											
4											
5											

	1試合	2試合	3試合	4試合	5試合	勝	負	得点	失点	差	順位
1	2	3	5	4	休						
2	1	5	4	5	休						
3	4	1	休	休	2						
4	3	休	2	1	5						
5	休	2	1	2	4						
	1-2/3-4	1-3/2-5	1-5/2-4	1-4/2-5	2-3/4-5						

\* 6チームの場合

	1	2	3	4	5	6	勝	負	得点	失点	差	順位
1												
2												
3												
4												
5												
6												

	1試合	2試合	3試合	4試合	5試合	勝	負	得点	失点	差	順位
1	2	3	4	4	6						
2	1	5	6	5	3						
3	4	1	5	2	2						
4	3	6	1	1	5						
5	6	2	3	2	4						
6	5	4	2		1						
	1-2/3-4 /5-6	1-3/2-5 /4-6	1-4/2-6 /3-5	1-5/2-4 /3-6	1-6/2-3 /4-5						

\* 7チームの場合

	1	2	3	4	5	6	7	勝	負	得点	失点	差	順位
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

	1試合	2試合	3試合	4試合	5試合	6試合	6試合	勝	負	得点	失点	差	順位
1	2	3	4	5	6	6	7						
2	1	4	6	7	5	休	3						
3	4	1	7	6	休	5	2						
4	3	2	1	休	7	6	6						
5	6	7	休	1	2	3	7						
6	5	休	2	3	1	4	4						
7	休	5	3	2	4	1	5						
	1-2/3-4 /5-6	1-3/2-4 /5-7	1-4/2-6 /3-7	1-5/2-7 /3-6	1-6/2-5 /4-7	1-7/3-5 /4-6	2-3/4-6 /5-7						

\* 8チームの場合

	1	2	3	4	5	6	7	8	勝	負	得点	失点	差	順位
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

	1試合	2試合	3試合	4試合	5試合	6試合	6試合	勝	負	得点	失点	差	順位
1	2	3	4	5	6	7	8						
2	1	4	6	7	5	8	3						
3	4	1	7	6	8	5	2						
4	3	2	1	8	7	6	6						
5	6	7	8	1	2	3	7						
6	5	8	2	3	1	4	4						
7	8	5	3	2	4	1	5						
8	7	6	5	4	3	2	1						
	1-2/3-4 5-6/7-8	1-3/2-4 5-7/6-8	1-4/2-6 3-7/5-8	1-5/2-7 3-6/4-8	1-6/2-5 4-7/3-8	1-7/3-5 4-6/2-8	2-3/4-6 5-7/1-8						

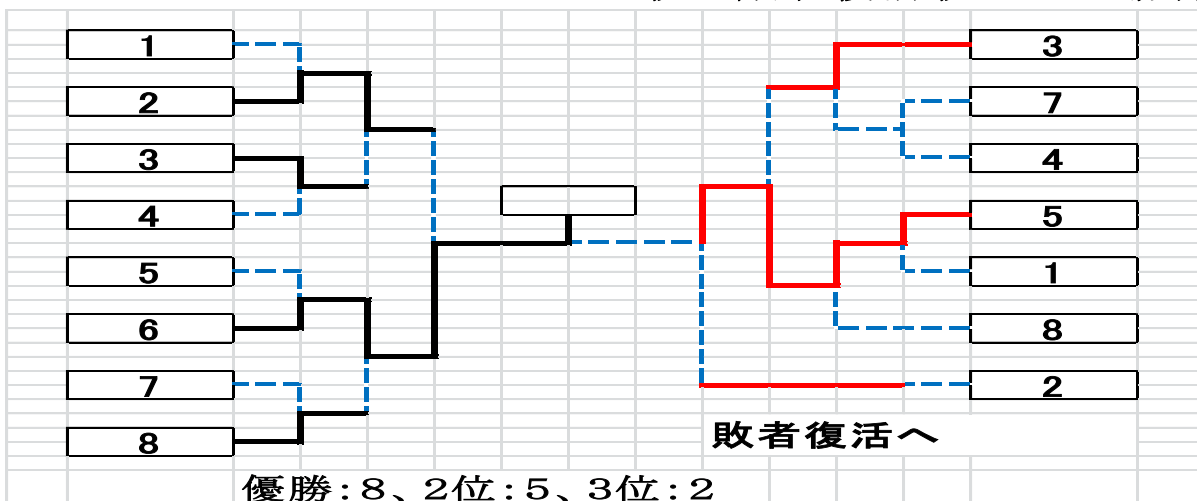
(2) トーナメント戦

(参加チーム数により大会事務局で判断いたします。)

①、得点制にて行います。

得点は11点もしくは13点等に先取するば、終了とします。  
但し、大会運営上スタート時点の点数に考慮して運営にあたる場合もあります。(大会ルール)

\* 8チームによるトーナメント戦で敗者復活戦ありの場合



②、時間制にて行います。

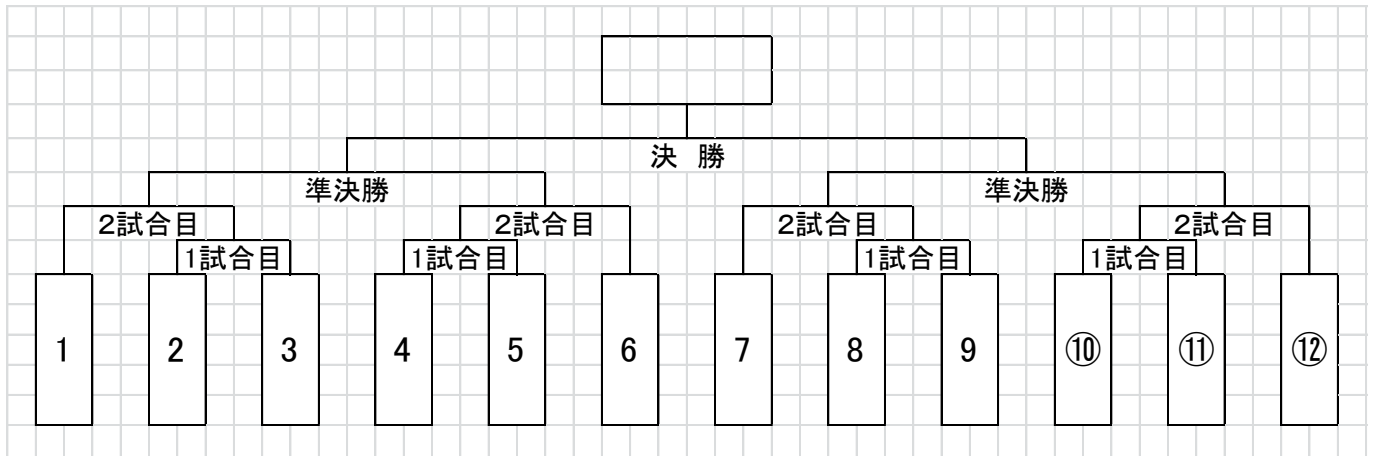
(=以下の説明については時間制に対応します。)

得点は定められた時間又は11点もしくは13点先取とします。

(定められた時間に終了していない場合は、メニュー終了まで継続する。メニュー終了時に同点の場合はもう1メニュー行い勝敗を決めます。)

奇数チームの参加の場合は、シードにより組み合わせを決めます。

**\* 12チーム参加でシードがある場合のトーナメント戦。**



但し、当日参加締め切りの場合はカトラージュにて組み合わせを決めます。

**(3) 予選リーグ・決勝トーナメント戦及び交流戦とします。**

(参加チーム数により大会事務局で判断いたします。)

①、**予選リーグ戦**

**得点は11点先取とします。但し、大会運営上スタート時点の点数に考慮して運営にあたる場合もあります。(大会ルール)**

**\* 12チーム参加で6チームを2ブロックに分けたリーグ戦。**

Aブロック											Bブロック															
	1	2	3	4	5	6	勝	負	得点	失点	差	順位		1	2	3	4	5	6	勝	負	得点	失点	差	順位	
1									0	0	0		1										0	0	0	
2									0	0	0		2										0	0	0	
3									0	0	0		3										0	0	0	
4									0	0	0		4										0	0	0	
5									0	0	0		5										0	0	0	
6									0	0	0		6										0	0	0	

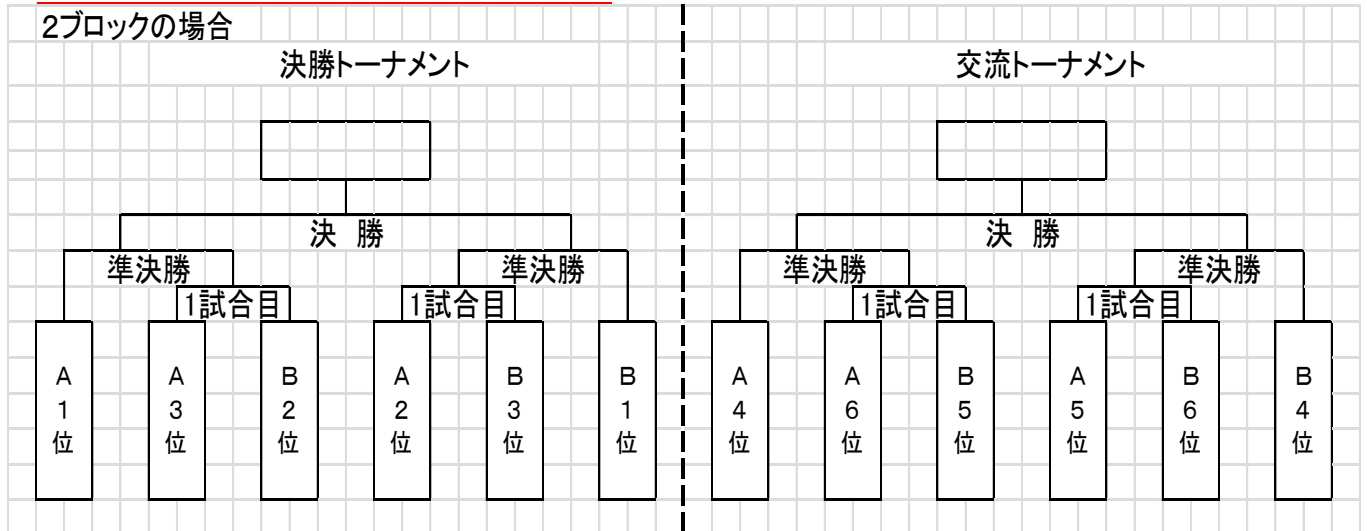


## ②、決勝トーナメント戦及び交流戦

(a) 決勝トーナメントは予選リーグ上位1 - 3位にてトーナメント戦を適用します。 得点は11点先取とします。

(b) 交流トーナメントは予選リーグ上位4位以下のチームにてトーナメント戦を適用します。

得点は11点先取とします。



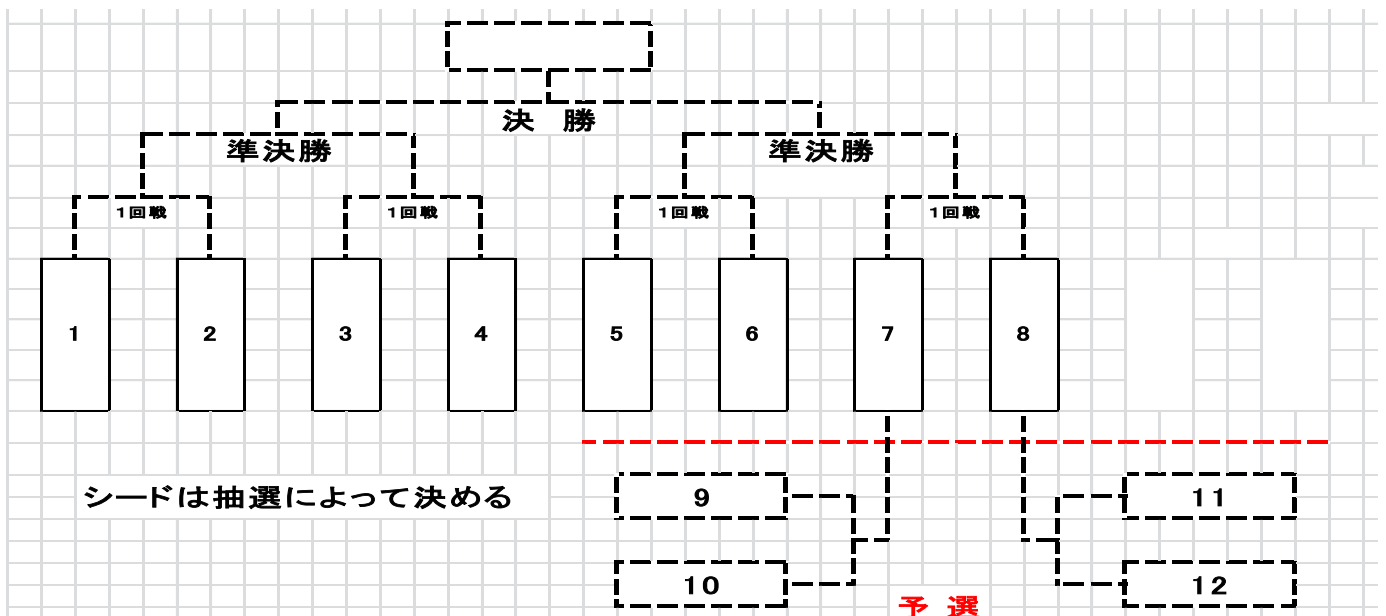
**\*カドラージュの方法(cadragé)の考え方 = チーム数調整の対戦です。**

開催当日の締切りで8チームによるトーナメント大会を予定しましたが、12チームの参加があったため、競技の進行に理想のチーム数8チームにするためのカドラージュを行います。  $12 - 8 = 4$   $4 \times 2 = 8$

つまり、12チームの中から8チームをくじで選んで1回戦余分に対戦させることとなります。日本で一般的に作られるシード組み込みのトーナメント表(4チームがシードされた表)と同じことです。

ペタンクでは、8チームにするために調整戦を実施します。

カドラージュの対戦までを11点で実施してもよい。



(\*カドラージュとは、参加チームの締切りを当日とし、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もので予備選＝足きりという手段として用いられるものであり、事前にチーム数が確定している場合は通常は用いていない。)

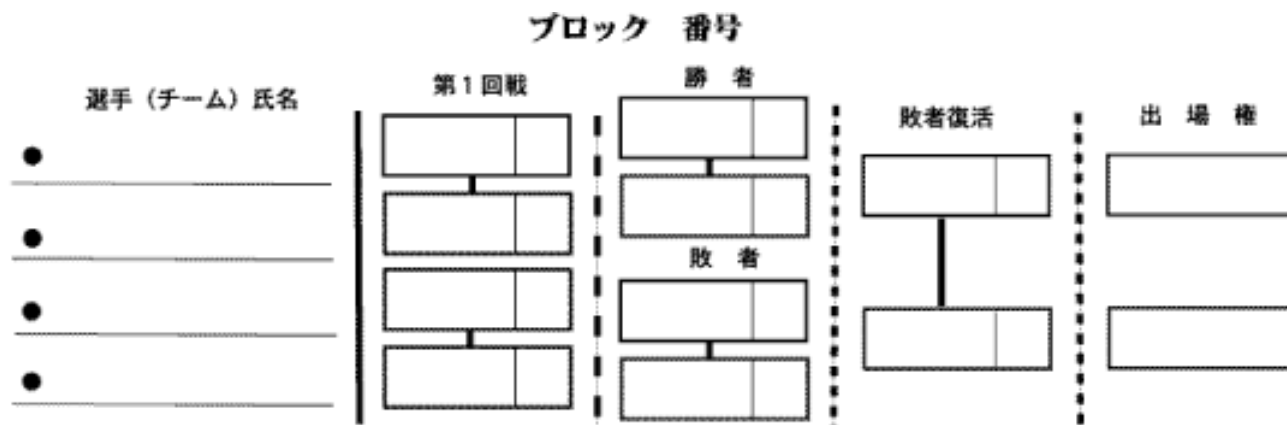
抽選でシードされた状態のチームも対戦相手が決まっておれば並行して競技は実施されます。決してカドラージュの終わりを待つことはありません。

### プール

4チームを1プールとして2チームずつの対戦結果で、2回戦目は勝者同士、敗者同士の対戦をする。3回戦目は1勝1敗同士の対戦のみを行い、2連勝あるいは2勝1敗チームをトーナメント戦に進出させる予選方式。

### プール方式

プール、あるいは直接トーナメント戦の初回の対戦を勝ったチームが競技進行に都合のよいチーム数(例:64、32、16など)に調整するための対戦を行い、その勝ちチームを入れて32チーム、16チームになるように調整する対戦方法。



# 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。

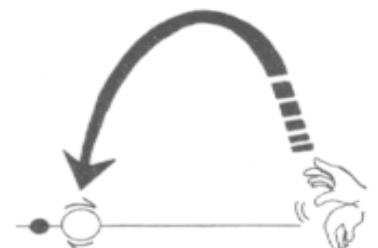
① ルーレット ボールを最初から転がす。



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 (プール) Boule		プール (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 プ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 (プール・ブルー)、Boule Noire (プールノール社)、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。 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>得点はメヌ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. Reglable par molette.</p>
<p>メヌ</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</p> <p>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で球を着地させ、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イヤー</p>

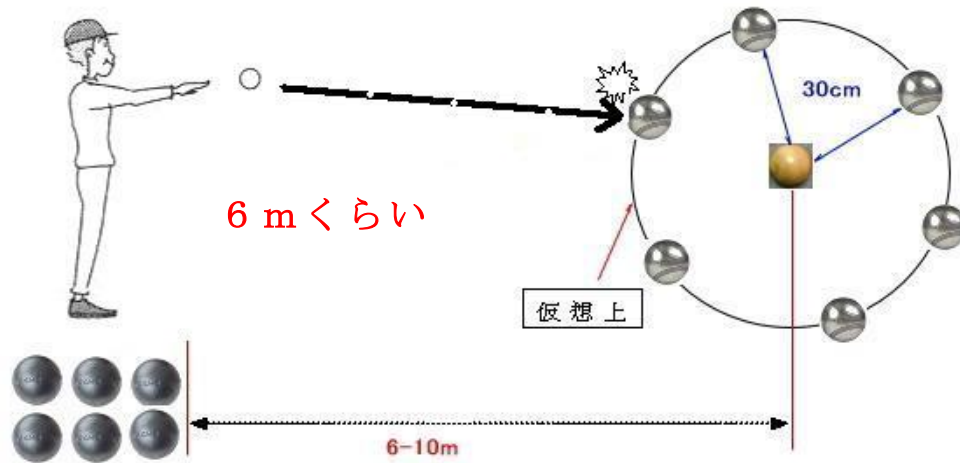
<p>ラッフル rafle</p>		<p>ボールを転がすこと。転がせてティールすることを「ラッフルティール」といい、これをするプレーヤーを「ラフラ」という。</p>
<p>ティール Tir</p>		<p>相手の球をはじき飛ばすことです。場合によってはビュットをティールすることも。大量得点の獲得や試合の流れを劇的に変化させることが期待できます。ティールが決まったときの爽快感は格別です。 Tirer : frapper une boule adverse dans le but de la retirer du jeu. Taper une boule. C'est le role du tireur.</p>
<p>ティールール ティールレ</p> <p>Tireur tirer a la</p>		<p>「ティールを得意技とする選手」 Tirer a la rafle : avant de toucher, la boule arrive au ras du sol, depuis les abords du rond. Tirer a la raspaille. TIRER : Chercher</p>
<p>ミリュウ</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>カラー。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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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」</p> <p>ティールの時のカラ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。</p> <p>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」</p> <p>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。</p> <p>Assommer : Envoyer haut une boule pour qu'elle s'écrase sur le sol en roulant le moins possible apres le point d'impact.</p>
<p>オレイユ Oreille</p>		<p>Tirer sur l'oreille 「耳の上を撃つ」？！</p> <p>相手球の側面を狙ってティールすることです。</p> <p>OREILLE : Tirer sur l'oreille = frapper une boule visée sur le cote</p>
<p>エクラテ Eclater</p>		<p>「破裂させる」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>ECLATER : Sur un tir réussi déplacer plusieurs boules violemment.</p>



<p>フェー Fer</p>		<p>Tirer au fer 直訳すると「鉄を撃つ」。要するにティールのとき目標球にダイレクトに当てることです。</p> <p>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」</p> <p>ポワントで、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。</p> <p>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>アンブジョネ Embouchonner</p>		<p>「栓をする」</p> <p>ポワント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。</p> <p>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>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に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。