

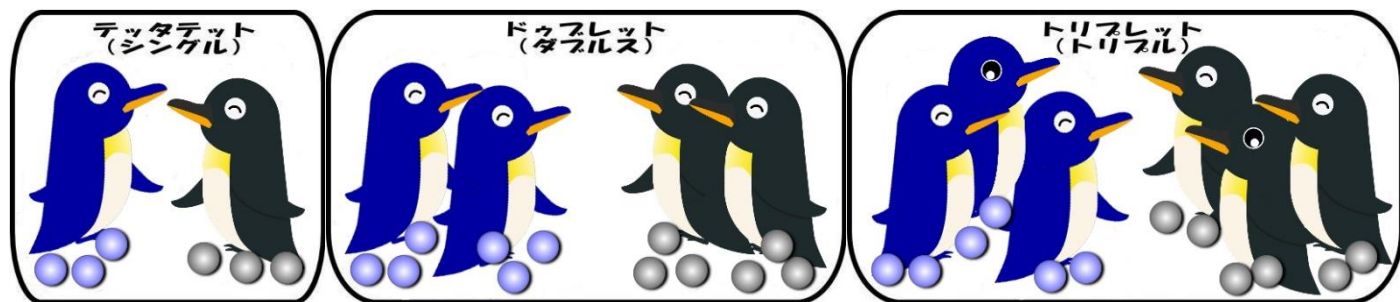
# 南仏生まれのスポーツ ペタンク PETANQUE

★ペタンクは、ビュットと呼ばれる目標球に、ボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うゲームです。ピーター・マイル著『南仏プロヴァンスの12か月』という本と映画で一躍日本中に名を知られました。日本では生涯スポーツ・社会体育として導入され、競技スポーツとしては2000年代に入り各地で定着してきました。が、中体連・高体連の競技種目に入っていないためジュニア世代からの育成がなかなか継続されず高齢化が進んでいます。若いそこのあなた！一緒にペタンクを楽しみませんか？

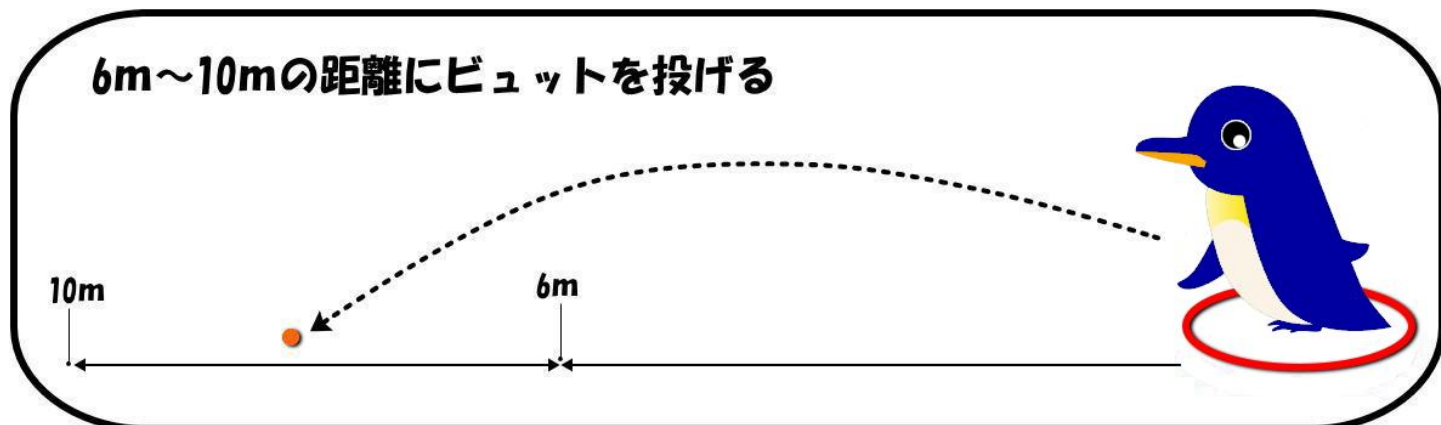
★ペタンクに必要な道具はボールとビュットだけ。ボールは直径70.5～80mm、重さ650～800g、鉄やステンレスでできています。ビュットは30±1mmの木製です。



★ゲームは、テッタテット(1人対1人・各自3球)、ドウブレット(2人対2人・各自3球)トリブレット(3人対3人・各自2球)で行います。

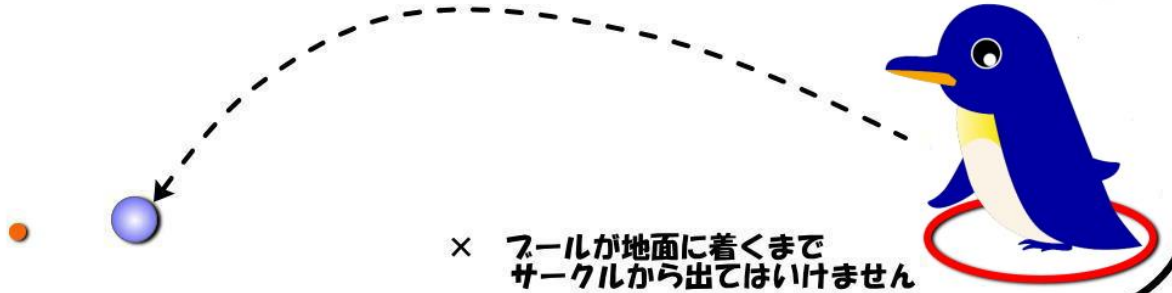


★トスで先攻チームを決め、先攻チームの1人が直径35～50cmのサークルを地面に描き、その中に両足をつけ、ビュットを6mから10mの距離に投げます。



★まず、先攻チームの中の1人がビュットにむけ最初のボールを投げます。

### 青チーム1球目



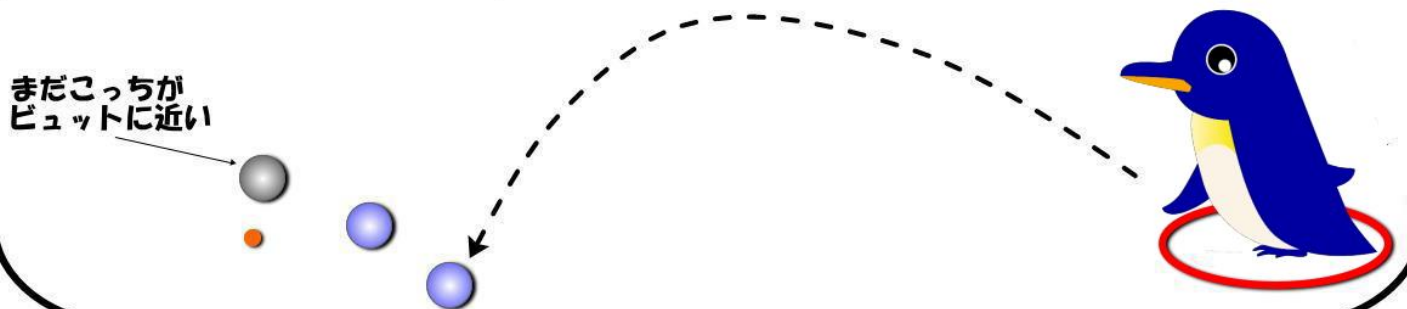
★次に後攻チームの1人が先攻チームよりビュットに近づくように投げます。

### 白チーム1球目



★両チームが1球ずつ投げた後で、どちらのボールがビュットに近いかを見ます。次に投げるチームはビュットに1番近いボールでない方のチームとなり、味方のチームのボールがビュットに一番近くなるまで投げ続けます。

### × もう1球!

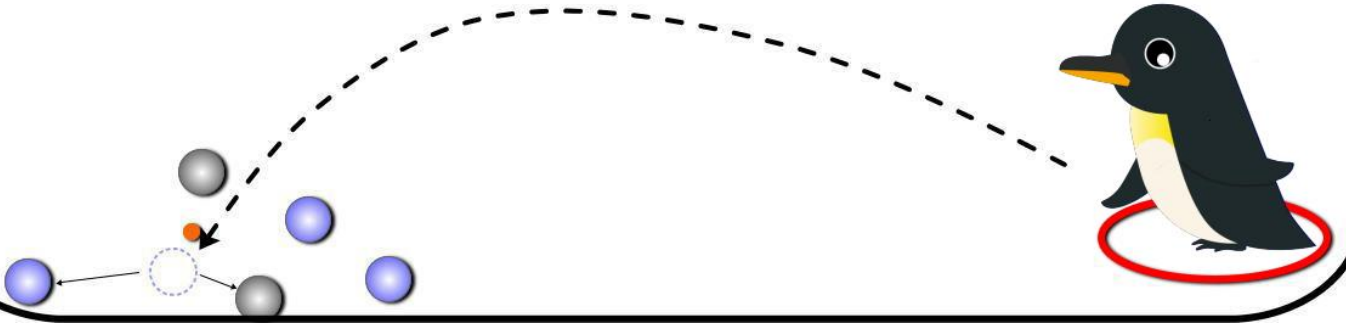


### ○ いちばん近くなった!

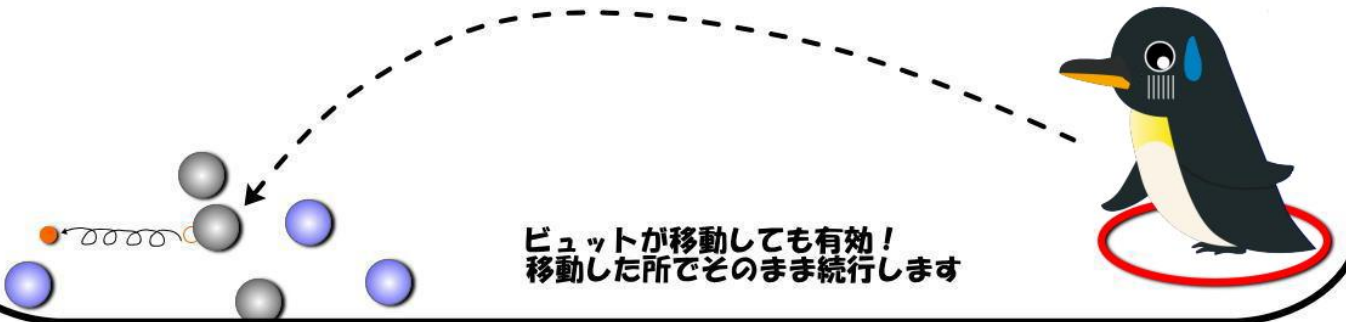


★どちらかのチームがボールを投げ終わったら、もう一方のチームが残ったボールをすべて投げます。

### ボールを弾き飛ばすのもあります（ティール）



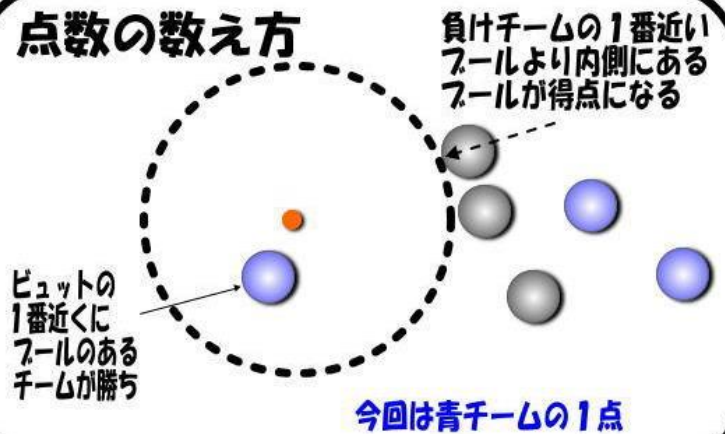
### もちろん近づけてもOKです（ポワンテ）



★両チームともボールを全部投げ終わったら、このメーヌが終了となり、得点を数えます。

★ビュットに一番近いボールのチームがこのメーヌの勝者となり、得点を得ることができます。相手チームのボールよりビュットに近いボールが1個あれば1点、2個あれば2点として計算し、相手チームの得点はありませ

### 点数の数え方



★このメーヌで勝ったチームが次のメーヌの先攻になります。

★メーヌを繰り返して、13点先取したチームが勝ちとなります。



## 栄光のかけはし、勝つためのコツ

### 『自分が活躍して勝つ』という気持ちを持つ

自分の責任は単純に1/3（あるいは1/2）。しかし自分の投球が得点に直結した喜びはそれ以上。「自分がいなければ勝てない」くらいに欲張っていきましょう。逆に自分が失敗してもカバーしてくれるチームメイトに感謝。

### メーヌの勝ち負けは気にしない。試合で勝つことを目指す

つまり、勝てるメーヌは欲張って大量点狙い！勝てないメーヌは傷を小さく最少失点に抑える作戦を。

### チーム内の連携・役割分担が大切

試合の状況によって堅実なプレーが求められる時もあるれば、一発大勝負に出なければならぬ時もある。個人の性格やプレースタイルに合わせた役割があるはず。チーム内でのコミュニケーションが大事。

### 他山の石。他人の失敗を自分の糧に

敵のプレーも味方のプレーも大いに参考にしよう。みんなと同じ失敗をしていては絶対に勝てない。

## 将来のために

### 気候のいい日には外でやってみましょう

四季折々を感じながらどこでも楽しめるのがペタンクの魅力。お日様のしたで、風に吹かれながら、雨に濡れそぼりつつ、雪に埋もれて楽しむのが、健康で健全で長く楽しむ秘訣です。どうしても外が辛い時は室内用もあります。

### 常に成長を目指しましょう

競技人生はまだまだ長い。杖を突きながらでも車いすに乗っても平等にプレーできるスポーツはペタンクだけ。先だっては96歳の愛好者と試合をしました。負けそうになりました。過去には点滴スタンドにすがりながら大会に参加した選手もいました。

## これだけで違う！裏技的楽しみ方

### 口で戦う

どちらのチームの球が近いかは、おのおの欲目と偏見で主張し合い、丁々発止で判定し、全員の納得をもって決定します。日頃の憂さも晴らしつつ大いに主張しましょう。

### ビュットの近くに

投球のことではなく、試合中どこにいるかということ。サークルの近くに行くのは自分が投げるときだけ、あとはビュットの近くで見たりしゃべったり考えたりしましょう。それだけで試合への引き込まれ度合が全然違います。またチームメイトが固まることによってコミュニケーションもとれ、もちろん作戦も立てやすくなりなります。