

(4-Wall Handball)
ウォールハンドボール競技規則の概要

付録：スポーツマンシップルール



一般社団法人 日本ウォールハンドボール協会
(J W H A)

2017 年 9 月 1 日
Ver. 1.3

● はじめに

ウォールハンドボール（以下、ハンドボール）はコートスポーツです。

コートにより2種類に分けることができます。**フォーウォールハンドボール**(4-Wall Handball)と**ワンウォールハンドボール**(1-Wall Handball)です。4-Wall コートでバックウォールが無い3-Wallもあります。ここではフォーウォールハンドボール(4-Wall Handball)について記載します。なお、対象者は既にハンドボールをしているプレーヤーです。

● ゲームの方法

1. ゲームは2人（**シングルス**）ないし4人（**ダブルス**）で行います。
2. 試合は**21-21-11**ポイント制で、最初に2ゲーム先取した側が勝者となります。
3. 最初の2ゲームで1対1なら3ゲーム目は11ポイントでタイブレークを行います。
4. ポイントはラリーポイント方式ではなく**サイドアウト方式（サービスポイント方式）**です。いずれのゲームもデュースはありません。

● ゲームのスタート

1. シングルスではトスの勝者が第1ゲームの最初のサーバー、第2ゲームは負けた側になります。
2. ダブルスではゲーム開始前のトスに勝った側が先攻（最初にサーブ権を得る）あるいは後攻を選択します。負けた側は第2ゲームで先攻ないし後攻を選択します。
3. タイブレークでは、最初の2ゲームでより多くのポイントを取った側に最初のサーブが与えられます。もしポイントが同じ場合は、トスで決めます。
4. （以下、ダブルスの場合）各ゲームの最初に各チームはサーブ順をレフリーに申告します。
5. 先攻側の最初のサーブは第1サーバーのみしかサーブができません。
6. その後はチームの両方のプレーヤーがアウトになるまでサーブができます。
7. サーブは相手のプレーヤー交互に行う必要はありません。
（打ち返すのはどちらのプレーヤーでも構いません。）

● サーブの方法

1. サーブは**サービスゾーン**と呼ばれる床面にボールをワン・バウンドして手の平ないし拳で正面の壁（フロントウォール）に打ちます。打たなかった場合は「フォールト」となります。
2. フロントウォールから跳ね返って来たボールは**ショートライン**を越えなければいけません。（オンラインはフォールト）
3. またフロントウォールからのボールは横壁（サイドウォール）に当たっても構いませんが**ショートライン**を越えなければなりません。
4. サーバー（サーブする側のチーム）はボールが**ショートライン**を越えるまで**サービスゾーン**内にいなければなりません。
5. サーブする時に足が**サービスライン**ないし**ショートライン**を越えていた場合は**フットフォールト**になります。（ライン上はなりません）
6. サーブをする前に何度かボールを**サービスゾーン**内外でバウンドしてもよいですが、サーブをする寸前は完全に一時停止をしてからサーブを行わなければなりません。
（行わない場合はフォールト）

7. また、**サービスゾーン**外にバウンドさせてからのサーブも**フォールト**となります。
8. ラリーが終わった時レフリーは『**ポイント**』ないし『**サイドアウト**』をコールします。
9. このあとレシーバーはレシーブポジションに10秒以内に着かねばなりません。
10. レシーバーがポジションに着くか、10秒が経過したならレフリーはスコアをコールし、その後10秒以内にサーバーはサーブをしなければなりません。

● サーブにおける「フォールト」

サーブ時の「**フォールト**」は3種類あります。

- (1) **デッドボールサーブ** : もう1度サーブができる。
- (2) **フォールトサーブ** : 2度行くとサーブ権が相手に移る。
- (3) **アウトサーブ** : 1度でサーブ権が相手に移る。

(1) デッドボールサーブ

1. ダブルスでバウンドする前に**サービスボックス**にいるパートナーに直接ボールが当たった場合。(スクリーンサーブ)
2. コートに問題がある個所(障害物)に当たり不規則なバウンドをした場合。
(コートヒンダー)
3. サーブされたボールがサーバーやパートナー(ダブルスの場合)の直近を通過し、相手の視界を防いだ場合。(スクリーンサーブ)
4. ボールが破損した場合。(前のフォールトは取り消されない)

(2) フォールトサーブ

1. ボールが**ショートライン**を越えなかった場合。ライン上もフォールト。
(ショートサーブ)
2. ボールが**ショートライン**を通過する前に**サービスゾーン**から出た場合。
(フットフォールト)
3. ボールが床面にバウンドする前に天井に当たった場合。
4. ボールが床面にバウンドする前に両サイドの壁に当たった場合。
(スリーウォールサーブ)
5. ボールが床面にバウンドする前にバックウォールに当たった場合。(ロングサーブ)
6. ボールが床面にバウンドする前にコート外に出た場合。(アウトオブコートサーブ)
7. スクリーンサーブを2回連続行った場合。(フォールト)

(3) アウトサーブ

- ダブルス : 1回でパートナーのサーブになる。
2番目のプレーヤーがサーバーの場合はサーブ権が相手に移る。
- シングルス : 1回でサーブ権が相手に移る。

1. サーブを失敗した場合。
2. レフリーの得点コール後、10秒以内にサーブをしなかった場合。(10秒ルール)
3. ダブルスでサーブ順番の間違いはアウトで2番目のサーバーが引続き行う。
得たポイントは無効となる。
4. サーブされたボールが最初にフロントウォールに当たらなかった場合。
(ノンフロントサーブ)
5. フロントウォールからのボールがバウンドしないで直接サーバーに当たった場合。

6. サーブされたボールが**サービスボックス**から外に出ているパートナーに当たった場合。
(**タッチドサーブ**)
7. 2回連続してサーブを失敗した場合。
8. フロントウォールと床の境目に同時に当たった場合。(**クロッチサーブ**)
9. **クロッチサーブ**は最初に床面にボールが当たったとする。
従ってサイドウォールやバックウォールの**クロッチサーブ**は有効となる。

● ヒンダー：邪魔、妨害すること

ヒンダーはフォールトとなり次の2種類がある。

- (1) **デッドボールヒンダー**：やり直し(リプレー)となる。
- (2) **アボイダブルヒンダー**：妨害者がサーバー側かレシーバー側かによって、アウトまたはポイントとなる。

(1) デッドボールヒンダー

1. ボールが両脚間を通過しボールを見ることやリターンに支障があるとレフリーが判断した場合。(サーブ時の場合は自動的に**スクリーンサーブ**となる。)
2. ボディーコンタクト(体の接触)でボールを見ることやリターンに支障があった場合。
3. 故意でないヒンダーでボールを見ることやリターンができない場合。
4. 打ち返されたボールがフロントウォールに明らかに当たる前、相手に当たった場合。

(2) アボイダブルヒンダー

1. 妨害した者がサーバー側かレシーバー側かによってアウトまたはポイントとなる。
2. 適切な努力をすれば回避できたと判断される場合のみに適用される。
3. ボールを打とうとする相手を故意にブロックした場合。
4. 相手がショットをするのに十分動かなかった場合。
5. 相手が打ったボールの進路に動いてボールに当たった場合。(**ボールへの移動**)
6. ボールを打とうとしている相手を妨害した場合。
7. 相手がボールを打つ直前にそのプレイヤーの視線を横切った場合。

● テクニカル

1. テクニカルはスポーツマンらしくない態度やアイガードの不適切な着用の場合に適用される。
2. スポーツマンらしくない態度の例として次の場合があります。
 - 1) レフリーに執拗な抗議・苦情を行う。
 - 2) アピールの権利を乱用する。
 - 3) 冒瀆的な発言や振る舞いをする。
 - 4) 行過ぎた主張をする。
 - 5) 相手やレフリーを脅迫する。
 - 6) 試合中に過剰までにボールを強打したり、投げたり、蹴飛ばしたりする。
 - 7) アイガードの着用を怠っている。
 - 8) タウムアウトが残っていないのを知りながらタイムアウトを告げる。
3. **テクニカル**はスコアが1ポイント減点となる。
4. 3回の**テクニカル**でそのプレイヤーの試合は没収される。
5. アイガード着用に関する**テクニカル**は2回で没収される。

6. **テクニカル**はサーブ権移動やサーブ交代（ダブルス）はありません。
7. このファールはゲーム間の休憩時間中にも適用され、次のゲームで1ポイント減点となり、次のゲームはマイナス1ポイントからスタートすることになる。
8. レフリーは**テクニカル**を取るほどではない場合はテクニカル警告（減点なし）を発し、その理由を説明する。常に**テクニカル**の前にテクニカル警告があるとは限らない。
9. テクニカルで試合を没収された側はその試合の敗者となる。

● レシーブとボールのリターン

1. レシーバーはサーブが開始されるまでショートラインの後方1.52メートルのレシーバー拘束ライン（**レシーブライン**）の後方にいなければならない。
2. **レシーブライン**は両サイドウォールにマーキングされている。（あるいは点線で床面に引かれている）
3. ボールのリターンは交互に行います。ダブルスではどちらのプレーヤーでもリターンできる。
4. リターンしたボールは床面にバウンドさせないでフロントウォールに当てなければなりません。この場合、バックウォール、サイドウォールまた天井に当ててからでもよいです。
5. ボールが2バウンドする前にリターンしなければなりません。
6. バウンドする前に空中上でボールを打つこともできます。（**フライリターン**）
7. リターンに失敗した場合、どちらがラリーに勝ったかでポイント（レシーバー側が失敗した場合）あるいは**サイドアウト**（サーブした側が失敗）になります。
8. スコア方式は**サービスポイント方式**（サイドアウト方式）でデュースはありません。

● レフリー、ラインズマン（主審と線審）

1. レフリーは試合の運営や流れをコントロールする権限があります。
2. ラインズマンは、また大試合ではスコアラーもレフリーをサポートします。
3. 規模が大きいトーナメントでは大会委員長が全体を監督します。
4. レフリーはプレーヤーからの質問に答える必要があります。
5. またコートの状態などを管理しなければなりません。
6. レフリーはプレーヤーの用具が適切であるかチェックしなければなりません。
7. 勿論、レフリーは試合中に起こる総ての判断、決定に責任を持ちます。

● タイムアウト

1. 21ポイントゲームでは3回（1回1分）、11ポイントでは2回（1回1分）です。
2. レフリーがポイントをコールする前にレフリーに要求しなければなりません。
3. タイムアウトを続けてとることもできます。
4. ゲーム間のタイムアウトは5分間です。

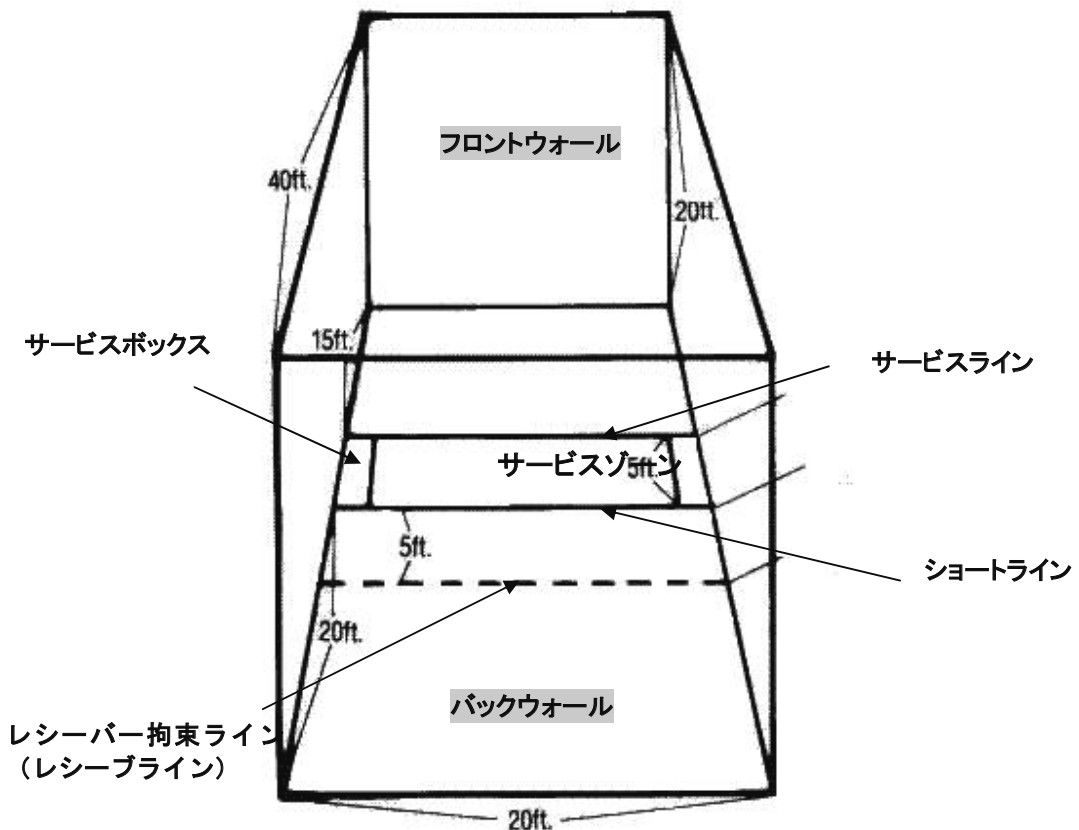
● 用具調整のためのタイムアウト

1. このタイムアウトはレフリーの判断によるタイムアウトで、2分間与えられます。
2. 床面が濡れる、靴が脱げる、靴紐がほどける、グローブが濡れる、ウェアに問題があるときなどにレフリーの裁量でとるタイムアウトです。（**レフリータイムアウト**）

フォーウォール ハンドボールコートの規格

JWHA及び国際公式コート

幅20フィート(約6.1m)、高さ20フィート(約6.1m)、奥行き40フィート(約12.2m)、バックウォールは少なくとも14フィート(約4.3m)の高さがあることが推奨されます。



詳細は公式ウォールハンドボール競技規則(4-Wall)を参照ください。

お問合せ

一般社団法人日本ウォールハンドボール協会
<http://www.jwha.jp/> jwha.info@gmail.com

付 録

ス ポ ー ツ マ ン シ ッ プ ル ー ル

(審判がないゲーム中に起こる判定の疑義について)

1. 判定に疑義が生じた時は相手を尊重する。

- ・ショットが『Good』, 『Good でない』という不一致の場合は「やり直し」とする。

2. 相手の気を散らすようなことをしてはいけない。

- ・プレー中は話をしてはいけない。但し、ダブルスでのパートナーに『mine』ないし『yours』と言うことは許される。

3. 手首やダブルバウンズのショットしたような時は自分からコールする。

4. 相手の素晴らしいショットには称賛する。

5. 相手のフォルトやヒンダーコールは受け入れる。

6. ラリー後、ボールを相手に戻す時は常に軽くバウンドで戻す。

7. サーブ前に必ずレシーバーが準備できているかを確認する。

8. サーブする前にサーバーは必ずスコアをコールする。

9. お互いにボディ・コンタクトをしないようにベストを尽くす。

- ・ボールを打つために相手を押したり、突っついたりしない。
- ・コンタクトしそうな場合は直ちに動作を止めてヒンダーをコールする。

10. 相手がボールを正しく打つことを邪魔してはいけない。

11. 妨害が発生したら直ちにプレーを止める。

- ・ラリー後のヒンダーコールはすべきではない。

12. もし相手が邪魔でなければ確かにボールリターンができたという場合のみヒンダーコールをする。

13. 各ゲームの終了後は相手と握手する。

14. フェアプレーそのものがルールである。

一発脱着 クイックロックダンベル

SaturnAminoPlax1000 OptimumHMB



GetRX'D グルトハムデベロッパー



多種目万能スーパーベンチ



www.gokutore.com

トレーニング器具、サプリメントを買うなら「極楽トレーニング倶楽部」で。トレーニング歴 30 年を超える筋力マニアのスタッフが圧倒的な眼力で選んだ新旧の逸品をお届けします。

* トレーニング器具の買い取りも致します。

03-6689-2295

E-mail : info@gakutore.com



VANKO、BULL、アイアンマスターなど国内外一流メーカーの新品・中古品を幅広いルートで仕入れ販売



一般社団法人 日本ウォールハンドボール協会



一般社団法人 日本ウォールハンドボール協会

英文表記 Japan Wall-Handball Association (JWHA)

WEB サイト <http://www.jwha.jp/>

メールアドレス jwha.info@gmail.com