

## ウォールハンドボール基礎技術

ボールを打つ4つの技術



日本ウォールハンドボール協会

<http://www.jwha.jp/>

[jwha.info@gmail.com](mailto:jwha.info@gmail.com)

(2013 Aug.5)

## 手とボールの位置

ボールが手に当たる時の位置は：

1. 指は広げないで閉じて、リラックスしてカップ状態（つぼめた状態）にする。
2. 手首は硬くしないで柔軟にする。（ルーズにする）
3. ボールのコンタクト点は人差し指と中指の根元辺りになるようにします。



手をつぼめ、カップ状にして  
手首は柔軟にしておきます

## ボールへのコンタクト

- ボールへのコンタクト点はボディーの中央一直線上で。



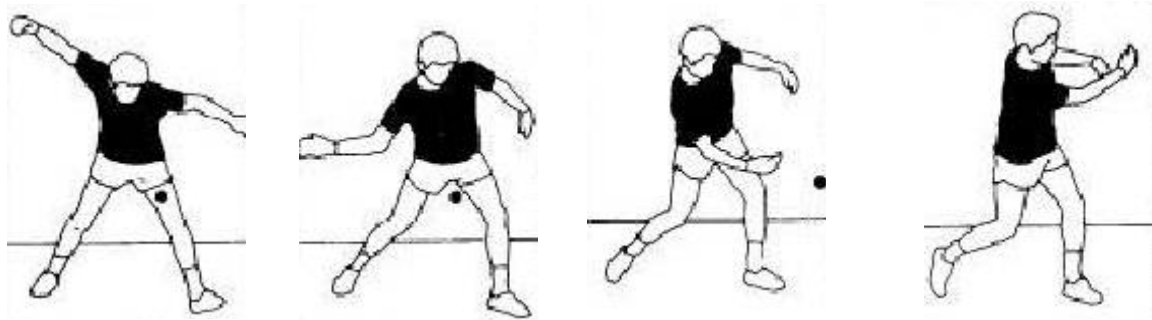
## ボディー・ポジションとフットワーク

**\*\*フットワークはボールをきちんと打つために最も重要な基礎技術です\*\***

ボールを打つのに最適な所に、ボールが来ることは、ほとんどありません。  
従ってプレイヤーが正確なストロークをするのに最良な場所に動くことが重要です

ボールを打つ時のキー・ポイントは：

- 膝を柔軟にして、ボディーはバランスがとれている状態にします。」
- ボディーはサイドウォールに面します。
- ボールは、ボディーのセンターに合わすようにします。
- 体重は後足からボールを打つに連れて前足に移動します。
- ボールのコンタクトポイントで最大のパワーが出るようにします。
- ボディーの中央線と一致する点でボールを打つようにします。



可能なときは何時でも、プレイヤーはボールを打つ場所より約1.8m後方に素早く動いている事が大事です。これは”プリ・ショット・ポジション”と呼ばれています。（ボールを打つ寸前のポジション）

- 体重が後足から前足に移ると同時にフロントウォール（正面の壁）に向かってウエストと肩が回転することに注意して下さい。
- また腕が前方に出るに従い、肘が前方にリードしていることに注意してください。
- 肘は曲げて、肩はリラックスさせます。

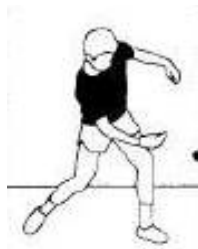
## ボールの打ち方（ストローク）

4つの打ち方があります。

- (1) アンダーハンド
- (2) オーバーハンド
- (3) サイドアーム
- (4) ローサイドアーム

### (1) アンダーハンド・ストローク

このストロークは最も基本的なストロークの一つです。ボールはウエストより下で捉え、ボールがコンタクトする時の指先は床に向いています。このストロークは、時々、プレーヤーの前に来た低いボールを打ったり、バックウォールからサイドウォールすれすれに来るボールを打つ時に必要とされます。またこのストロークはアンダーハンドからの”こぶし”によるシェーリング・ショット（天井に向けてのショット）に使用されます。またサイドアームないしロー・サイドアーム・ストロークをしようとしている時に、ボールが身体に極めて近い場合に来た場合、何時でも使用することが出来ます。

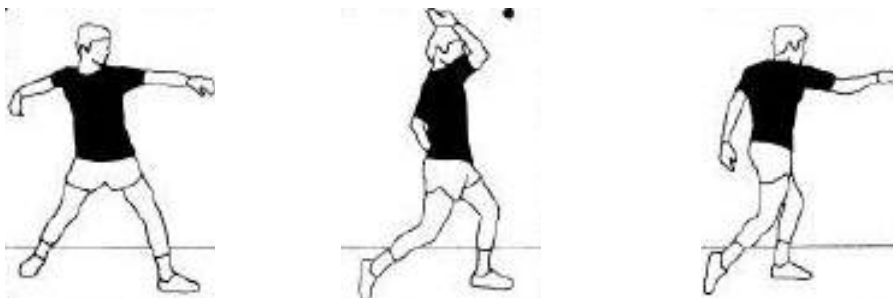


- ボディーの位置はサイドウォールに面している。
- ボールのコンタクトポイントはウエストより低い位置。
- ボールへのコンタクト時の手の指は床に向いている。
- ボールへ踏み込み、後足から前足に体重移動させながらボールを打ちます。

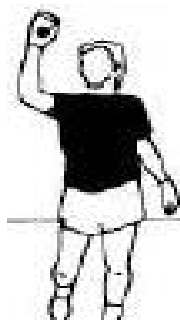
## (2) オーバーハンド・ストローク

初心者にとって、このオーバーハンド・ストロークは最も一般的なストロークです。これは肩の高さの位置、ないしそれ以上の高さのボールを打ち返すのに使用するストロークです。

- フロントウォールに踏み出すに従い、体重は後足から前足に移っています。



- ボールへのコンタクト時点では、指先は天井に向き、肘は曲がっています。



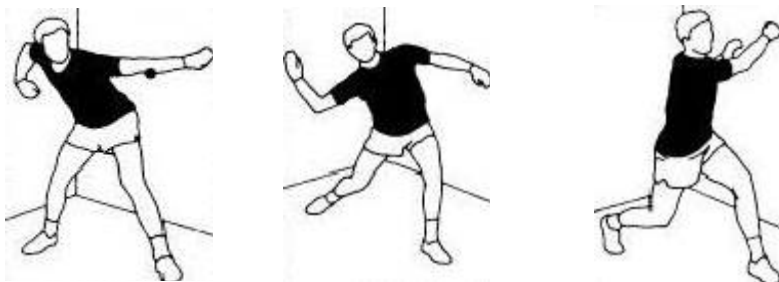
- フォロースルー（振り切る）に従ってボディーを横向きから前向きに回転させます。

- 膝を曲げて横向きに構えて、その勢いで上へ向かってボールを打ちます。
- ボディーを横向きから前に進めるに従い、体重を後足から前足に移して行きます。
- 指先は天井に向き、ボールを打つ点（目の高さ）では肘が曲がっています。
- ボディーはフォロースルーに従って横向きから前向きに回転します。

### (3) サイドアーム・ストローク

このストロークはウエストと肩の間の高さのボールを打ち返すのに使用し、パスショットを行うのに使用しますが、初心者にとっては難しいです。あたかも水切り（水面石飛ばし）をするようにボールを投げる事が、正しくボディーを動かす練習の助けになります。

- 肘を真っ直ぐ後に引いて打つ準備に入る。
- ボールのコンタクトポイントは身体のセンターラインで腕をほぼ完全に伸ばした距離の所にあり、前腕と指はサイドウォールに向いています。



- バックスイング時に、いかに肘を曲げ、そして手首を巻いているかに注意して下さい。
  - 膝と背中には僅かに曲げ、ボディーはサイドウォールに面します。
  - ボディーを動かすに従い、体重を後足から前足に移していきます。
  - 最初は肘を曲げ、ボールコンタクト時点ではほとんど伸ばした状態になります。
  - ボールコンタクト時には、指はサイドウォールの方向を向いています。

#### (4) ロー・サイドアーム・ストローク

ロー・サイドアーム・ストロークはサイドアーム・ストロークと同じですが、ボールのコンタクトポイントが更に低くなります。通常はウエストと膝の間（膝は更に低く曲げなければなりません）の高さで打ちます。このストロークは主に攻撃用で、低いキルショットを行うのに使用します。プレイヤーは可能な時はいつもこのストロークを試みて下さい。



- 膝と背中を曲げ、ボディーはサイドウォールに面しています。そして通常のサイドアーム・ストロークよりは更に低い位置での構えになります。
- ボディーを動かすに従い、体重を後足から前足に移していきます
- 最初は肘を曲げ、ボールコンタクト時点ではほとんど伸ばした状態になります。
- ボールのコンタクトポイントは通常、ウエストと膝の間になります。
- ボールコンタクト時には、指はサイドウォールの方向を向いています。

Source: Step by Step Guide to Shot Technique(GAA)

Ref.130805

---- End ----