

こんなスポーツです

道具は「手袋、ボール、アイガード」だけ！
コートに壁に向かって「手（両手が使えます）」で
対戦相手とボールを交互に打ち合うスポーツです。
いわば、テニスの“壁打ち”の要領で、シングルス
又はダブルスで行います。ボールのコースを変えたり、
強弱をつけたり、頭も体もフル回転の、まさに
全身運動。有酸素運動で基礎体力が付きシェイプ
アップされます。

道具はこれだけ



ボールは3種

レッドボール
(硬い・スピード)

ホワイトボール
(やや硬い)

ビッグボール
(柔らか・初心者女性向)

グローブ
(両手)

アイガード



やらなきや分からぬ面白さ！ ウォール ハンドボール



左右の手でボールを打ち合う有酸素スポーツです。
楽しくゲームをしながら体脂肪減少、持久力、バランス
のとれたカラダ作りをめざせます。
老若男女ができるスポーツ。奥が深く、「こんなに
面白いのか」と気がつきます。誰でも、今から始
められます。ぜひ体験をしごください。



4-Wall

4-Wall コートでのオールジャパン選手権の白熱の大会風景。



1-Wall

東山荘での1-Wallダブルス試合風景。
前壁だけあればよく、学校や体育館に簡単に設置できる。

コートは2種 1-Wall が主流に

コートは「4-Wall(フォーウォール)」と「1-Wall(ワンウォール)」の2種類。4-Wallは室内で、前後左右の4面の壁に加え、床と天井の合わせて6面を駆使してプレーします。

1-Wallは正面の壁だけを使います。1面だけなので、既存の体育館や屋外に簡単に設置でき、これからの主流になるかもしれません。国際公式コート(2コート)が御殿場の「YMCA 東山荘」にあります。定期的に体験会や大会を開催していますので協会にお問合せ下さい。

簡単、しかし 結構ハード

全身の運動機能の鍛錬と、ゲームの面白さのバランスが非常によくとれたスポーツです。スピード・パワー・テクニックが駆使できる奥の深い競技で、一見地味に見えても、いざトライしてみると大違い。日本でも若者はもとより、生涯スポーツとして、70~80歳代の競技人口も年々増えています。



ルールも簡単

正面からのボールをラケットを使用しないで左右どちらかの手で打ち返します。シングルス、ダブルスともに21ポイント制です。

- 床で2バウンドする前にボールを打つ。
- ボールは正面の壁に当てる。
- 正面の壁に当てるために、横壁・天井・後壁の跳ね返りを上手に利用します。(4-Wall)



オープンクラス シングルスで年齢を超えた対決風景。(レッドボール)

海外では「ハンドボール」とは、ウォールハンドボールのことです。

女性からシニアまで 生涯スポーツとして

子供・女性からシニアまで、年齢性別を問わずレベルに合わせて楽しめる球技です。日本でも海外でも多くのシニアの生涯スポーツとなっています。エアロビクス創始者K.クーパー博士は著書で、「健康を保つために適したスポーツを順に挙げると、ランニング、水泳、サイクリング、ウォーキング、ハンドボール、バスケットボール...である」と述べており、ハンドボールはゲームとして最上位にランクされています。また、アメリカ大統領諮問委員会報告書では、14のポピュラーなスポーツ中、心肺機能、筋肉の強化、持久力、柔軟性、バランスの養成の観点から、ハンドボールを第1位にランクしています。したがって、他の種目のスポーツ選手のコンディション作りや、オフ・シーズンのスポーツとしても取り入れられています。



ダブルス風景。(ビッグボール)

お問い合わせ

一般社団法人
日本ウォールハンドボール協会

jwha.info@gmail.com
http://www.jwha.jp/

競技内容や指導方法、指導者の派遣、また施設の設置等についてお気軽にお問合わせ下さい。

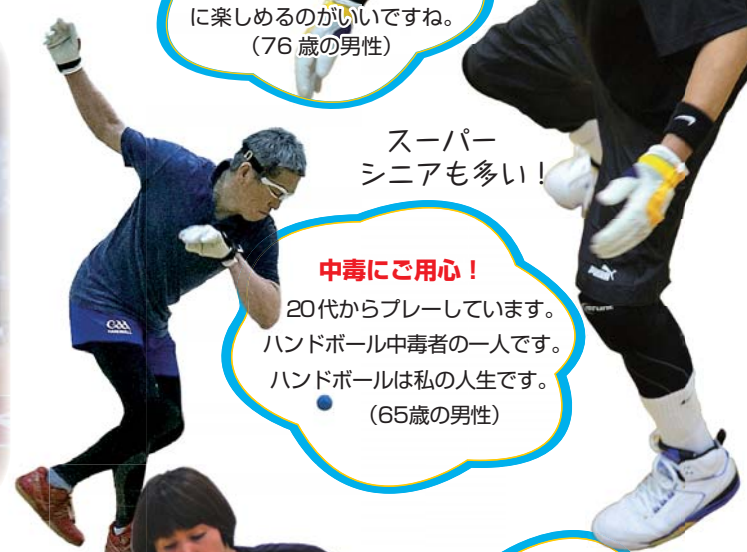
全身運動、体力がついた。

元々はバスケットボール好き人間。今はハンドボールに引き込まれすっかり虜に。全身運動なので基礎体力向上に最適。(30歳の男性)



奥が深い

数年前から始めました。奥深く、難しいですが年齢に関係なく若い人達とも一緒に楽しめるのがいいですね。(76歳の男性)



スーパー
シニアも多い!

中毒にご用心!

20代からプレーしています。ハンドボール中毒者の一人です。ハンドボールは私の人生です。(65歳の男性)

70歳に歯がたたない

運動神経には自信があるけど、60~70代のベテランの方に歯がたたない。奥が深くすっかりハマりました。(経歴2年の40歳女性)

