

全身運動、体力がついた。

元々はバスケットボール大好き人間、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)



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

日本ウォールハンドボール協会

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

東京 YMCA 東陽町ウエルネスセンター

<http://tokyo.ymca.or.jp/wellness/toyocho/>

施設や指導者の方々に 競技内容や指導、施設の設置等についてお気軽にお問い合わせ下さい。

やらなきゃ分からねーこの面白さー!
ウォール

ハンドボール入門

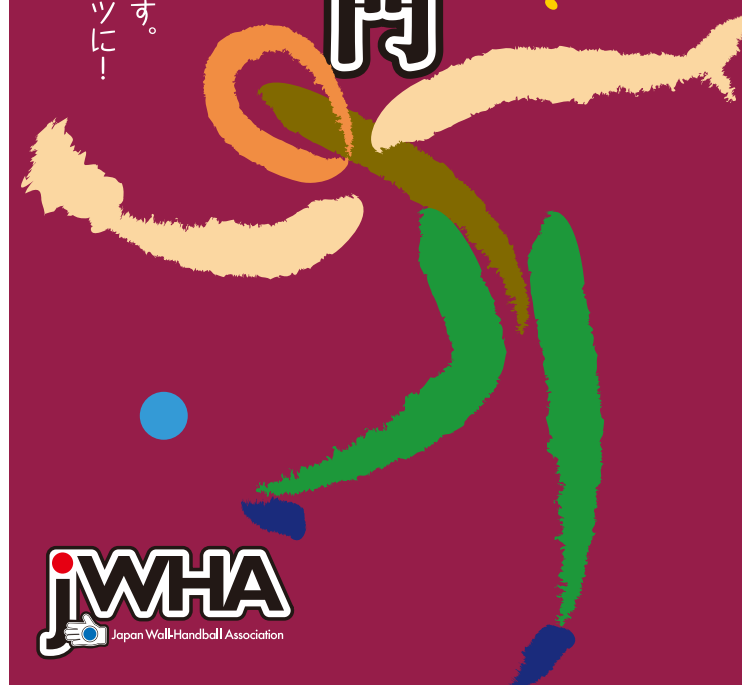
手でボールを打ち合う球技です。

見るのとやるのではこんなにギャップのある球技はない?!

見ていると「なんだ、簡単」と思われますが、

やってみると、「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。ぜひトライを。そして生涯スポーツに!



こんなスポーツです

道具は手袋、ボールとアイガードだけ！ コートの壁に向かって「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。ルールは簡単。ボールのコースを予測したり、両手を駆使してボールを打ったりと、頭も体もフル回転の、まさに全身運動。基礎体力が付き体はシエイプアップされます。ラケットを使わず手だけでボールを処理する奥深いスポーツです。

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



4-Wall



4Wall 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



1-Wall コートでのダブルス試合風景。前壁だけあればよく学校や体育館で今後増えていく可能性がある。

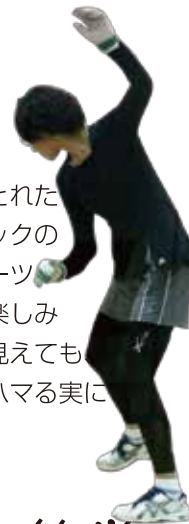
コートは3種 1-Wall が主流になる気配

コートは3種類で室内では4-Wall(ウォール)が一般的で、長方形の箱の中でプレーします。前後左右の壁に、床と天井を加えた六面を駆使します。3-Wallは天井と後壁がないコート、さらに正面の壁だけの1-Wallもあります。

1-Wallコートは既存の体育館や屋外に比較的簡単に設置できるので、これからの主流になるかもしれません。その大きさ(床面積)は、1-Wallコートはスカッシュコートと、4-Wallコートはバドミントンコートとほぼ同じ。

簡単、しかし 結構ハード

一言で言えば、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、テクニックの点から奥の深いゲームですし、生涯スポーツとして、体力の養成や維持を、ゲームを楽しみながら実践できます。一見すると地味に見えてもいざトライしてみると大違い。面白くてハマる実に奥深い競技です。



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
シングルス風景。(レッドボール)