# 地域スポーツ振興プログラム

## ウォールハンドボールの導入

壁を利用したボールゲーム

日本ウォールハンドボール協会

（JWHA）

http://www.jwha.jp/

jwha.info@gmail.com

（事務局　:東京YMCA　東陽町ウエルネスセンター）

2009年1月

By SN

# 目次


- ウォールハンドボールとはどんなスポーツ
- 概要
- 導入の目的
- 他のボールスポーツと何が違う
- 利点・特徴
- 期待できる効果
- 必要な施設・用具
- コートの敷設場所
- コートの設置例
- 実際のコート寸法
- 歴史

# どんなスポーツ

- 壁から跳ね返るボールを

  2人ないし2チームが交互に打つゲーム

- ラケットは使用しない。（素手ないし両手にグローブをはめる）
- ボールはどんなものでもよい。
  - 軟式テニスボール、スポンジボール、公式ボール
- 競技性がある。

# ウォールハンドボールの概要

ボールと壁が目の前にあれば誰でも壁にボールを投げたり、蹴ったりしたくなるものです。我々の子供時代には家の周りの塀や工場の外壁等が沢山あり、ボール遊びを自然にしたものです。

特別な用具を使用しなくても「手軽に楽しく遊べる」そして自然に「動体視力」、「動体筋力」また「持久力」等の基礎体力が養われる。

正面の壁に手でボールをサーブし、壁から返ってくるボールを相手がワンバウンド以内で正面の壁に打ち返します。それを交互に行うゲームです。

対象　：　ジュニア、青少年から高齢者まで

By SN

# 導入の目的

- 市民にスポーツの楽しさを知ってもらう：手軽にできる。
- ジュニアから青少年の基礎体力向上：身体の両サイドを使用。
- 親子のふれあい増進：　家族一緒に楽しめる。
- 世代間の交流促進：年齢に関係なく一緒に楽しめるので
- 非行防止：競技性があり青少年の心と健康づくりを促進。
- 高齢者の健康維持・増進：適度な全身運動。
- 若人の競争心向上：競技性があるので上達すると仲間で競争心が湧く。

# 他のボールスポーツと何が違うのか

- ラケットを使用しないで手のみでボールを処理する。
  - ●ラケットによる接触事故がなく安全　:子供や高齢者に最適
  - ●不得意側の手も使用する:バランス性増進に最適
  - ●親子が一緒に楽しめる:親子間のコミュニケーション増進
- 壁とボールがあれば直ぐにできる。
  - ●安価に楽しめる。
  - ●コート建設投資が安価でありオペレーションコストも少ない。
  - ●体育館の壁など利用した屋内コートなら天候に左右されない。
- ルールが簡単:コート内で交互に壁に手でボールを打ち返すだけ
  - ●単純で手軽に楽しめる。少し上手になると競技性が出て奥深い。
  - ●短時間にゲームができるようになる。

# ウォールハンドボールの利点

- 動体視力、反射神経、持久力などの基礎体力向上に最適
- 身体の両サイドの発達にいい。（バランス性の向上）
- 極めて安全。:ラケットを使用しないので傷害が少ない
- 手軽で簡単そして室内外問わずどこでもできる（ルールも簡単）
- 子供と大人が一緒に楽しめるファミリースポーツ
- 身体のサイズに関係ない
- １人でもできる
- 中・上級者には競技性があり運動量がある。
- 生涯スポーツ:子供から高齢者になっても楽しめる

By SN

# 期待できる効果

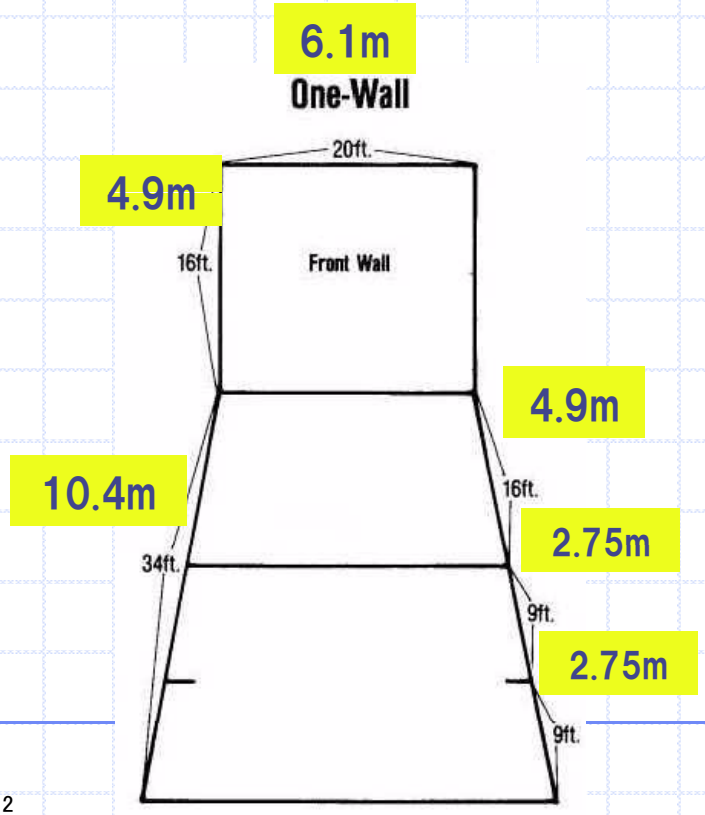
- 地域スポーツの振興と活性化
- 市民の基礎体力増進
- 青少年の非行防止
- 年齢層を超えた仲間作り･交流が深まる。

  （地域内のコミュニケーション促進）
- 既存のスポーツ施設や運動公園の有効利用

# 必要な施設

「ウォールゲーム」は文字通り“壁”を利用したゲームです。小さいボールを壁に当て、跳ね返ってくるボールを相手が打ち返すという簡単なゲームです。コートは3種類あり、前面の壁のみを使用する1－Wall(ワン・ウォール)、3-Wall,4-Wallがあります。体育館のバスケットやバレーコートの周りにある壁を利用したのが1－Wallゲーム、室内のスカッシュコートのような4つの壁に囲まれたゲームが4－Wallです。ここでは費用も安く導入できる1－Wallゲームを紹介します。

ラケットを使用しないで手でボールを交互に打ち返す




By SN

# 必要な用具

- ボール
  - ●子供や初心者には軟式テニスボールでも楽しめます。
  - ●公式試合には国際標準ボールを使用します。
- 手袋：　軍手
  - ●両手に着用しますが、素手でもいいです。
- アイガード：推奨　（公式試合では着用義務あります）
  - ●競技性が出てくるとスピードが出ます。万が一目に当たることから防ぎます。

# 使用するボールは

軟式テニスボール

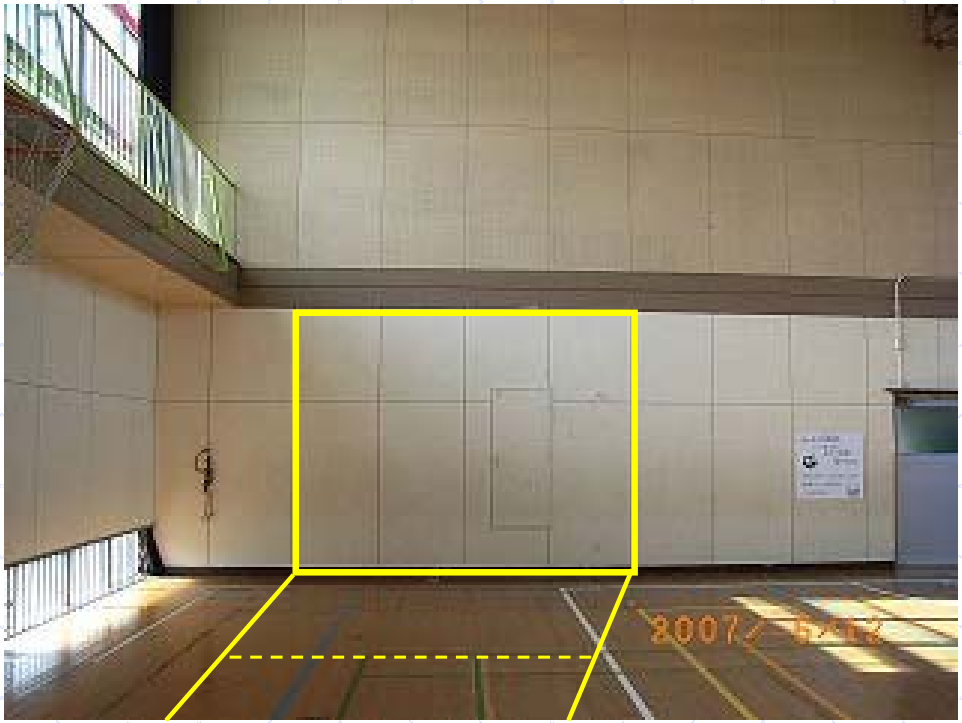
# コートの敷設場所

- スポーツ施設（体育館の壁等）
- 公園
- 学校のキャンパス・グランド
- 野球場やサッカー場の端に
- テニスコート場の脇：テニスの壁打ちと共用

By SN

# 学校の体育館の壁を利用する

（東京都大田区の小学校にある体育館の例）



幅6m 高さ5mの平らな壁面があれば楽しめます。

By SN

# スポーツ施設に設置する

6m x 5mの平らな壁面と床には10m x 6mの線を引けばよい

# 屋外に設置する

ニューヨークの公園 約2000コートある

ハワイのワイキキ・ビーチ

兵庫県　たつの市青少年会館

By SN

# 屋外の建物の壁を利用する

建物の外壁に線を引いてコートにする（イタリア）

スポーツ施設の外壁を利用（カナダのエドモントン）

By SN

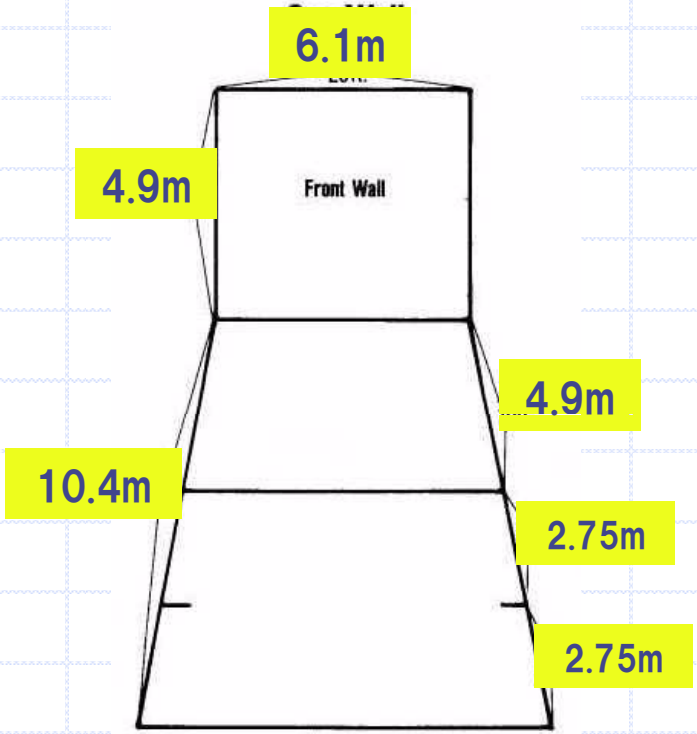
# 家の外壁や駐車場の利用

建物と駐車場のスペースを利用

家に板で壁を作る

By SN

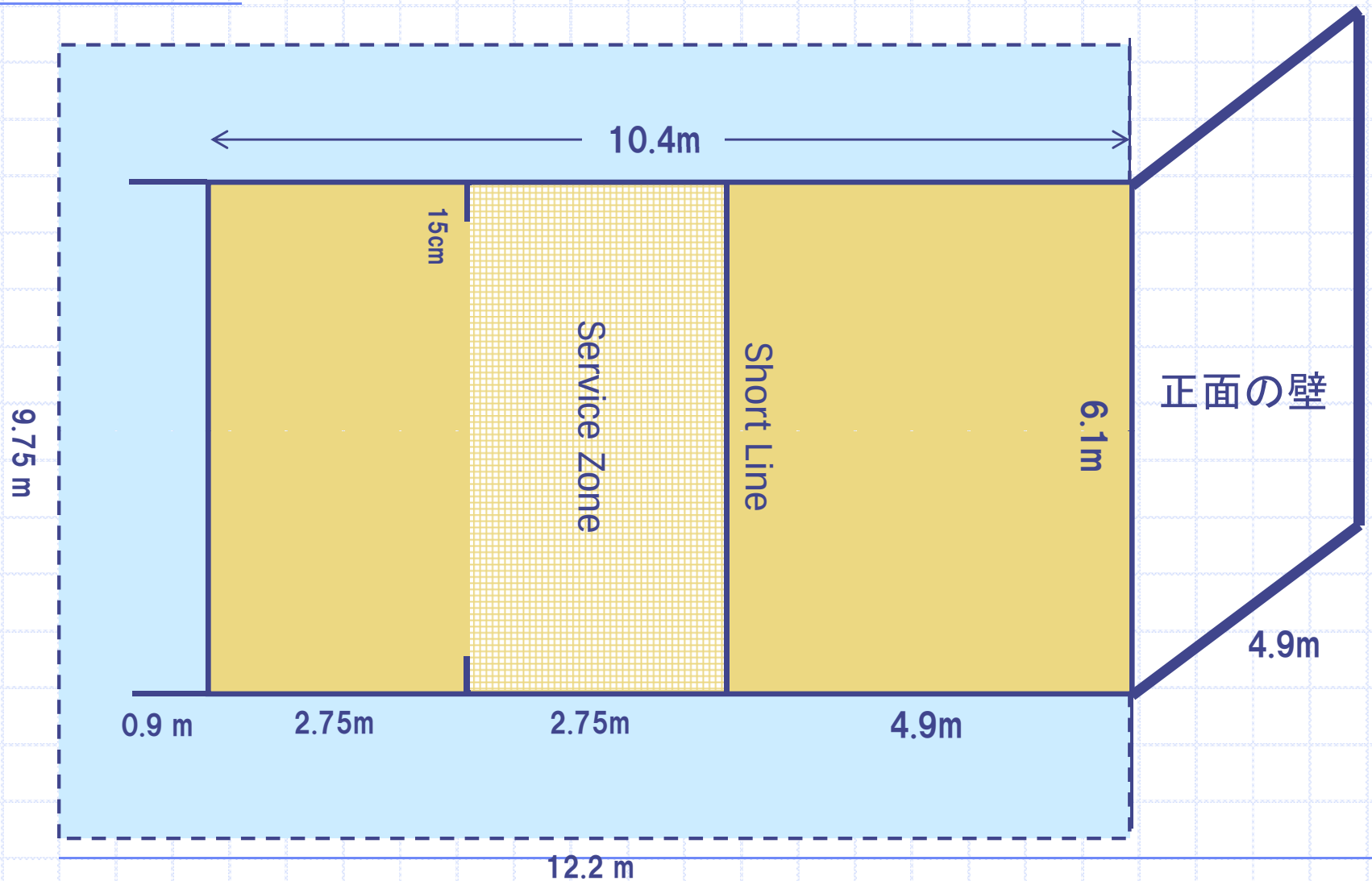
# コートのサイズ：国際標準コート




**One-Wall**

正面の壁のみ使用

# 実際の寸法


10.4m
15cm
Service Zone
Short Line
6.1m
正面の壁
9.75 m
4.9m
0.9 m
2.75m
2.75m
4.9m
12.2 m

By SN

# イタリアでの国際大会

ニッツァ・モンフェレート市の中学校の体育館

日本　対　ベルギー

ダブルスゲーム　:壁から跳ね返って来るボールをワンバンド以内(ノーバンドないしワンバンドで)で正面の壁に直接打ち返す。チームのどちらかのプレーヤーが打ち返せばよい。

アイルランド　対　バスクカントリー

By SN

# 建物の壁にボールを当てて遊ぶ子供：アイルランド

ボールを壁に当てて交互に打つという簡単なゲームです。

建物の外壁に向かって小さなボールを交互に打って遊んでいるアイルランドの子供

By SN

# 子供が簡単に楽しめる

アイスホッケー場の特設コート（カナダ）

子供及び高齢者用1-Wallコート（ロンドンYMCA）

By SN

# こらぼ大森での教室

小学校の体育館の壁を利用して小学生１年から
６年生を対象に月１回（２時間）行っている。

使用ボールは軟式テニスボール

By SN

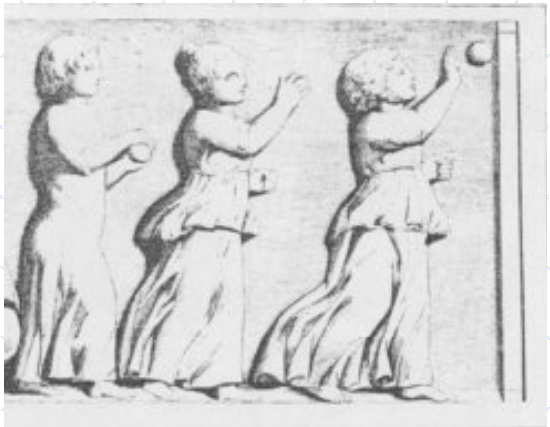
# ウォールハンドボールの歴史

- 手を使用してボールゲームをする。

  2000 B.C.　エジプト

  1500 B.C.　北・中米

  450 B.C.　イタリー、スペイン、フランンス



- 壁に向かって手を使用してゲームをする。

  1427　スコットランド

  1527　アイルランド

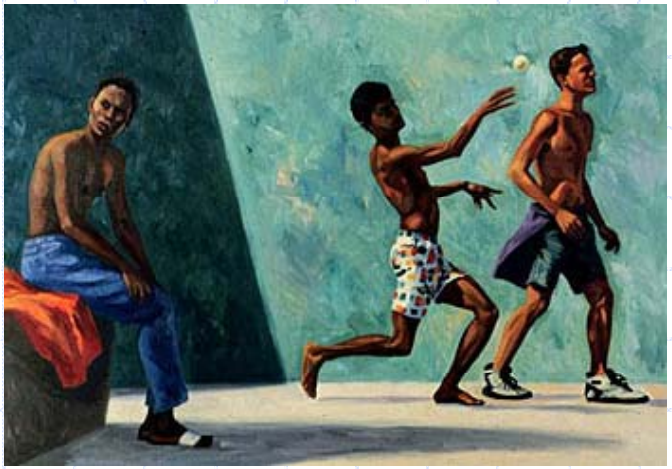
- 現在のウォールハンドボールは

  1700　アイルランド

  1742　イングランド

  1880　アメリカ

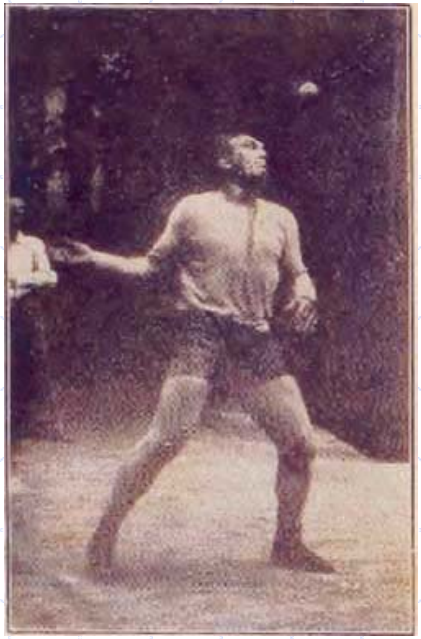
  1927　日本（　東京YMCA 4-Wallコート敷設　）



By SN

# ウォールハンドボールは球技の原点

アイルランドの城の外壁で
ウォールハンドボールを楽しんでいる古い絵



ウォールハンドボールをするアブラハム・
リンカーン第16代アメリカ合衆国大統領
（1809-1865年）

By SN

# お問合せ先

日本ウォールハンドボール協会

（　JWHA）

http://www.jwha.jp/

jwha.info@gmail.com

事務局：東京YMCA東陽町ウエルネスセンター内