

子供から高齢者まで簡単に楽しめる  
“古くて新しいスポーツ”

## ウォールハンドボールの基礎

( Source: Irish Handball Website)

[http://www.handball.ie/how\\_to\\_play](http://www.handball.ie/how_to_play)



一般社団法人  
日本ウォールハンドボール協会  
JWHA

(東京 Y M C A 東陽町ウエルネスセンター内)

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

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

2009. 4. 15

2017. 9. 1

### ユニフォームと用具

殆どのプレーヤーはジム用のパンツとTシャツでプレーをします。シューズはノン・マーキングで靴底が生ゴムで出来ているものが最適です。グローブは手にフィットして快適なものがいいでしょう。初心者にはパッドが入っているものをお勧めします。使用ボールは年齢層にあったものがあります。アイガードの着用はコートの中では必須です。

### 手の位置とボール・コンタクト

初心者にとって、もっとも重要なゴールは多分手を痛めないでボールを打つ方法を学ぶことです。それにはパッド付きのグローブと軽いボールを使用するのがいいでしょう。しかし更に重要な事は正しい位置で手を構え、正しい腕の振り方をする事です。手は図1. 1のようにリラックスしてカップを作り、しっかりと構えます。手首は柔らかくフレキシブルにして打ちます。また重要なことはプレーをする前に手のウォーミングアップを十分することです。これは手を数回叩いたり、ボールを軽く打つことで可能となります。あるプレーヤーはプレーをする前にお湯に手を数分浸しています。一般的にボールを打った時に手が痛い場合は手が温まっていないか、リラックスしたカップ状の手でボールを打ってないか、あるいはこの両方の場合でしょう。パワーとコントロール面で最良なのはカップ状にした手の人差し指と中指の根元近くでボールを打つことです。



図 1.1 手をつぼめ、カップ状にして手首は柔軟にしておきます

### ストローク

ボールを打つ時の腕のストロークは野球でのオーバーハンドやサイドアームの位置から投げる時と同じです。脚はサイドウォール（横壁）に対して並行に保ち、両足は歩幅程度に離します。体重は後ろ足に乗せます。図1. 2において、体重が後ろ足から前足に移ると同時にフロントウォール（正面の壁）に向かってヒップと肩が回転することに注意して下さい。

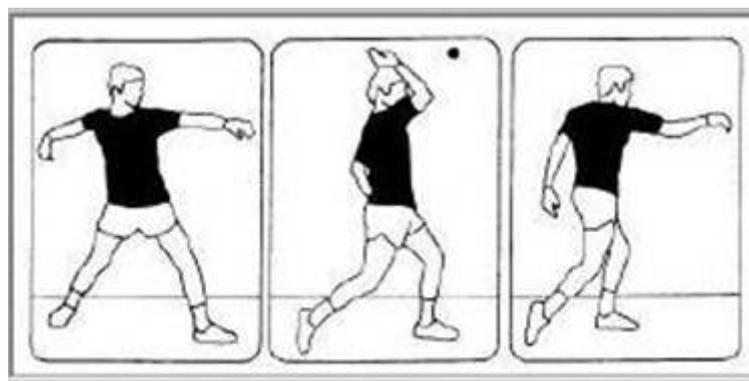


図1.2 オーバーハンド・ストローク

フロントウォールに踏み出すに従い体重は後ろ足から前足に移っています

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。もう一つの重要なストロークがあります。アンダーアームから”こぶし”によるストロークです。これは主に上級プレーヤーが防御的な目的に使用します。

### アンダーハンド・ストローク

このストロークはゲームの中で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はいつでも使用することが出来ます。

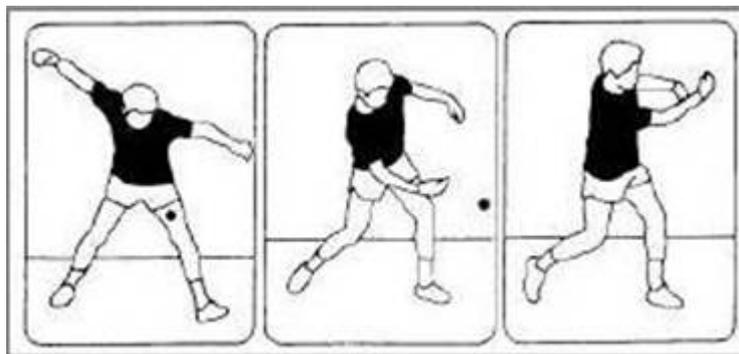


図1.8 アンダーハンド・ストローク

このストロークは身体の近くでボールを打つときに使用するのに最適です



バックウォールからのアンダーハンド・ストローク(Ciaran Curran)

### 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。ロブ・サーブやオーバーハンド”Z”サーブに対して使用したり、シェーリングショットを行うのに使用します。

図1. 2でボールのコンタクト時、指は天井に向いていることに注目して下さい。図1. 3はオーバーハンド・ストロークでボールを打つ時の正しいコンタクトポイントを示しています。肘が曲がっていることに注目して下さい。

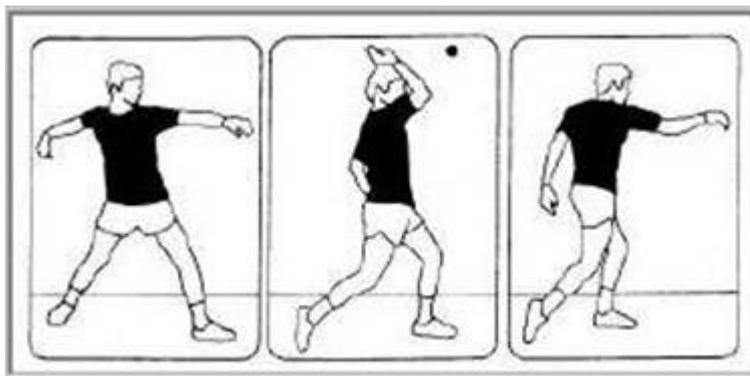


図1. 2 オーバーハンド・ストローク

フロントウォールに踏み出すに従い体重は後ろ足から前足に移っていることに注目して下さい



図1. 3 オーバーハンド・ストロークでボールを打つ時の正しいコンタクトポイント。  
肘が曲がっていることに注目して下さい。



オーバーハンド・ストローク: Ciaran Curran

### 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。図1. 4で、打つ準備段階でいかに肘を真っ直ぐ後ろに引いているのかが分かります。図1. 6での注意は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、前腕と指がサイドウォールに向いています。

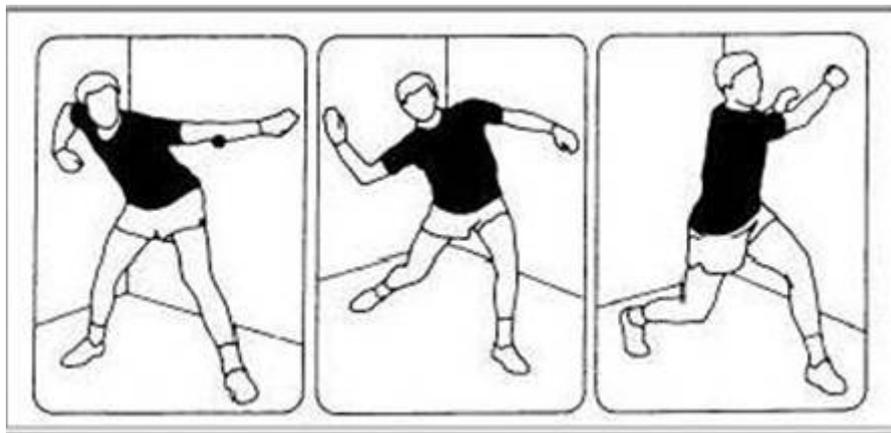


図1. 4 サイドアーム・ストローク：肘を曲げ、ウエストはバックスイングとともに捻れていることに注目して下さい。肘を前に出して行き、身体の中心線でほぼ完全に腕を伸ばした状態でボールをコンタクトします。



サイドアーム・ストローク：Eoin Kennedy

### 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。

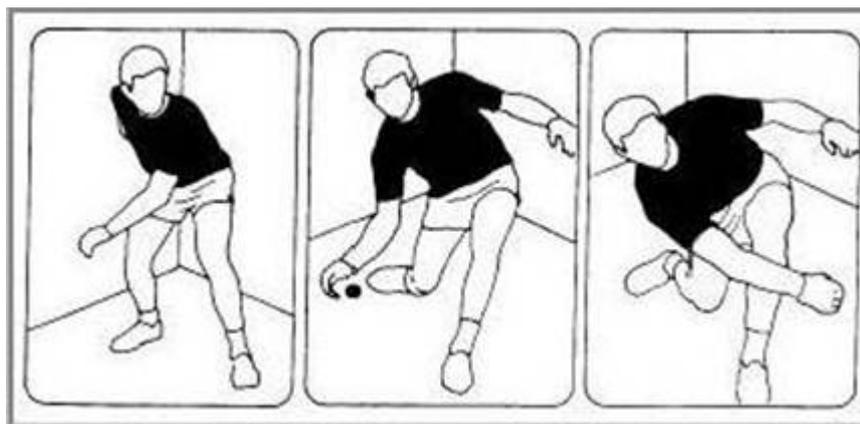


図1.5 ロー・サイドアーム・ストローク

このストロークはボールのコンタクトポイントが更に床に近くなっているのを除けばサイドアーム・ストロークと同じです。更に低い位置をとるためには膝とウエストを更に曲げる必要があります。このストロークはロー・オフェンシブ・キルショットを試みる時に最も使用されます。

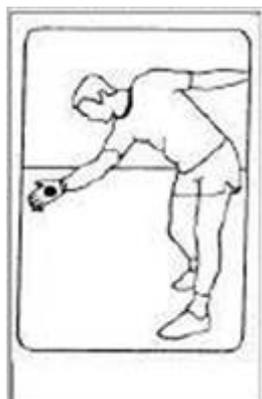


図1.6 サイドアーム・ストロークでボールを打つ時の正しいボールのコンタクトポイント。

身体のセンターラインで腕をほぼ完全に伸ばした距離で、  
前腕と指がサイドウォールに向いています。  
肘がわずかに曲がっています。



図1.7 6回、ナショナル・シングルス・チャンピオンになった Fred Lewis のロー・サイドアーム・ストローク

## ポジショニング

ボールを正確に打つためにはフットワークが最も重要になります。ボールを打つのに最適なポジションにいるプレーヤーのところにボールが飛んで来るとことはまれです。従ってプレーヤーが正確なストロークをするのに最良の場所に動くことは重要なことです。可能なときは何時でも、プレーヤーはボールを打つ場所より約1.8m後ろに素早く動くべきです。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)

このポジションからプレーヤーは最高のパワーと最良のコントロールが発揮できるように少し調整しながらボールに近寄ります。ボールを打つ時は、ほとんどのプレーヤーは利き手でボールを打つ事が簡単であることがわかりますが利き手でない方でボールを打つことは難しい事も直ぐにわかります。そのためフットワークの練習は大変重要なことです。

プレーヤーはポジショニングを取るに従い、肘をわずかに後ろに引き寄せます。このバックスイングは脚がショットに対して一歩踏み出すに従い終わります。これはゲームの中で最も基本的で大事なことである事を再度強調しておきます。プレーヤーはできるだけ早くボールを打つ前のポジションに動くべきです。相手が打ったボールがコートのある何処に来るかを知ることはこのポジションを簡単にとることになります。これを”ショットを予期する”と呼ばれています。

プレーヤーはスピードを速くするように努力すべきです。これは直線的にボールに向かって速く走るということではありません。ハンドボールコートでのスピードは素早く後ろに戻ったり、右左に動く能力にあります。良いフットワークのドリルは(図1.9)ショートラインが位置するコートの中心に立ち、そしてバックウォールに向かって後ろ向きに走り、そして次に右側の後ろのコーナーに走ります。次にサイドウォールに面してショートラインに向かって横に動き、そして歩いてスターティングポイント(ショートラインの中心)に戻り、またこのドリルを繰り返します。左側に対しても同じ事を繰り返します。

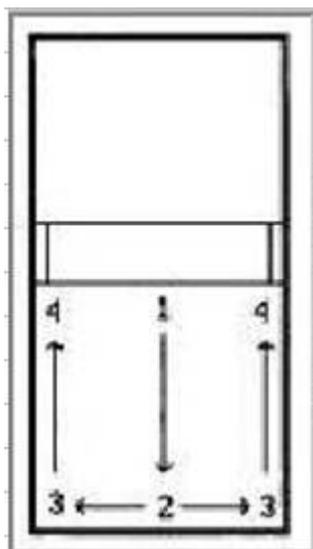


図1.9 フットワーク・ドリル

(1)からスタートし、後ろ向きにバックウォールに走ります(2)。次に右側のコーナーに向かって走り(3)、次にショートラインに向かってサイドステップを行います(4)。左側のコートにも同じように、このドリルを行います。

### 利き手でない方を鍛える

強いプレーヤーになるためには、コートのだんな位置、角度あるいはコートの右左のどちら側からでもボールを有効にプレーできるように両手を使えるようにしておくことは非常に重要なことです。試合では利き手でない弱い方がしばしば狙われます。両腕を有効に使用できる事は良いオールラウンドのプレーヤーです。弱い方の手を改良する最初の基本的な方法はボールを投げるモーションを真似することです。どんなプレーヤーもそのゴールは、どちら側の手でもストロークが出来るようになることです。これは基本的な総てのストロークに対して行えるようにすべきです。

写真からフットワーク、ポジション、腕のポジション、腕の振り方、ボールへの注視等が分かります。



ライト・サイドアームとレフト・サイドアーム: Tony Hearly, Paul Brady

End

**参考:**「ウォールハンドボール」の歴史は古く、国内では昭和2年に神田のYMCAにコートが創設されています。現在の競技スタイルの発祥はアイルランドで、米国にはアイルランド系移民により1880年頃導入され、現在はプロツアーも行われています。アイルランドではGAA（ゲーリック体育協会 / Gaelic Athletic Association）に属し国民スポーツの一つとなっていることは日本ではまったく知られていません。

#### Web サイト

- ・ 日本ウォールハンドボール協会 <http://www.jwha.jp/>
- ・ 世界ハンドボール協議会 <http://www.worldhandballcouncil.org/>
- ・ 米国ハンドボール協会 <http://ushandball.org/>
- ・ GAA (アイルランド) <http://www.handball.ie/>

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