



ビーチハンドボール *Beach Handball*

公益財団法人 日本ハンドボール協会

WELCOME

こんにちは！
日本ハンドボール協会公認・ビーチハンドボールアンバサダーのヤハラリカです。
この度はビーチハンドボール体験会にご参加いただき、
誠にありがとうございます。

ビーチハンドボールは日本ではまだまだマイナーなスポーツですが、
スペインやデンマークなどのヨーロッパを中心に海外ではとても人気があり、
世界選手権やヨーロッパクラブ選手権、さらにユースオリンピックの競技としても
近年盛り上がりを見せています。
なんと将来、オリンピックの正式種目になるかも?!とも言われているんです！

ビーチハンドボールは球技とエンターテインメントが融合した
新しい「魅せる」球技です。
プレーをする選手も、観客をもHAPPYにするビーチハンドボールの魅力を、
皆さんに体験してもらえれば幸いです。

ヤハラリカ
Rika Yahara



What you need 必要なものは

ビーチハンドボールは、その名の通りビーチで行う競技です。
そのため、ビーチ上にハンドボールコートと
ビーチハンドボール用のボール、ゴールが必要となります。
エリアを区切るラインは、
プールなどで使用されるコースロープなどを使用する場合があります。

Team, Player

チーム構成とプレー方法は？



男性・女性・混合チーム

ビーチハンドボールのチーム構成は、男性チーム・女性チーム・混合チームです。ただし、全日本選手権では混合チームでのカテゴリーはなく、地区によっては男性のチームに女性が入るのはOKとするところもあります。



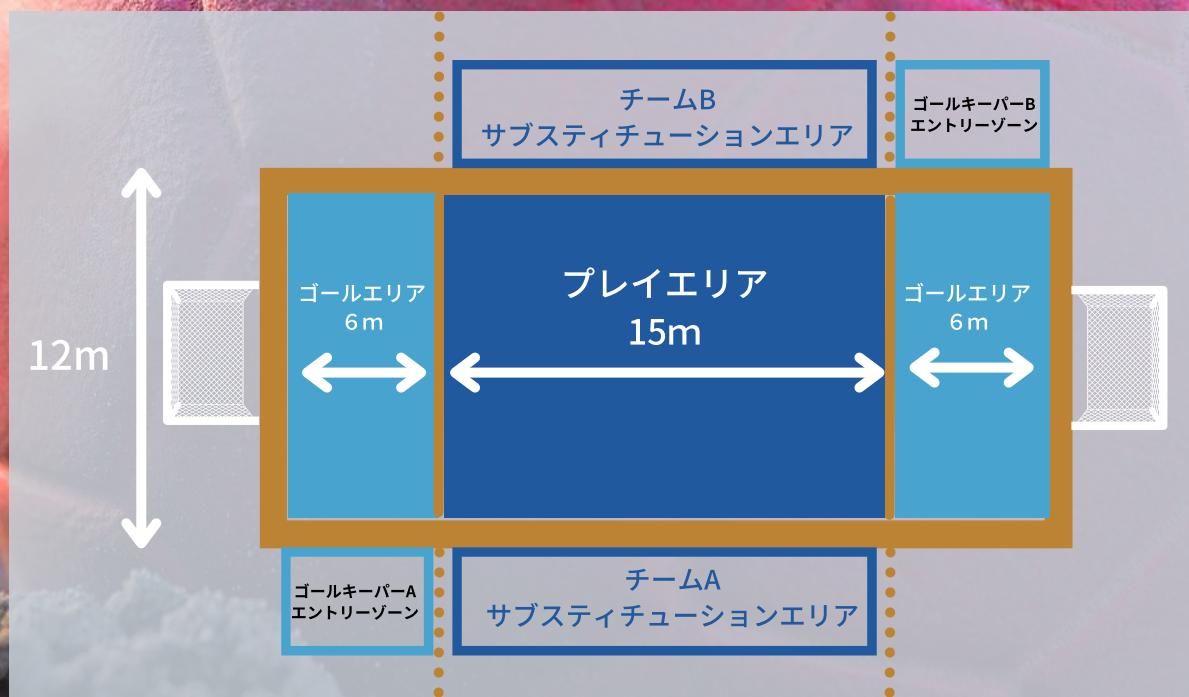
フィールド3名・キーパー1名

フィールド3名、キーパー1名の4人で試合に臨みます。
また交代は交代エリアを厳守すれば、何度でも申請なしに行うことができます



手だけ/3秒で/エリア

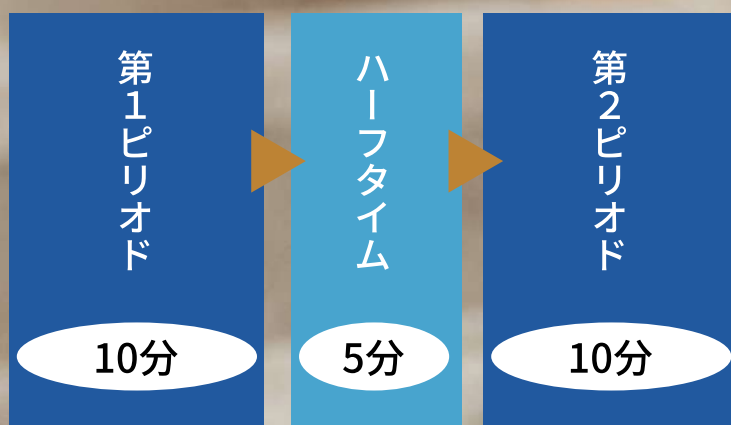
プレーは、ハンドボールの名の通り、もちろん手だけを使い、ボールを持ってから3秒以内に何らかのプレーをしなくてはなりません。
また、ゴールエリアに飛び込むことも可能です。



Game

ゲームの内容は？

ビーチハンドボールのゲーム内容は、10分を2セットで行います。
ハーフタイムは5分。セットごとのポイントで争います。
また、同点となった場合は、ゴールデンゴール方式で最初に得点したチームが勝ちとなります。



得点は、通常のシュートが1点、観客を魅了するプレーは2点となります。
具体的には・・・スピンシュート（空中で1回転する）、スカイシュート、キーパーシュート、
6mスローは、2点となります。
また罰則は、違反者は即退場となります。イエローカードはありません。退場は2分間ではなく、
ターンオーバーでコートに戻ることが可能です。
ただし2回目の退場があった場合は、その時点で失格となります。
多く得点したチームにセットポイントが入り、2セット取ったチームが勝ちとなります。
セットポイントが1対1の場合は、5人ずつのショットアウトを行います。
5人で決着がつかない場合はサドンデス方式で決着をつけます。
ショットアウトで勝ったチームに1セットポイントが入り、その結果、2対1となります。

★通常シュートが1点

★スピンシュート・スカイシュートが2点

★6mスローが2点

★キーパーシュートが2点

★違反者は即退場、2回目退場で失格

★多くのポイント・2セットとったチームが勝ち

Shot Out ショットアウト

ショットアウト時の注意点

気を付けることは？

- ・ボールが地面についてはいけない
- ・罰則した場合は6 m スローとなる

どうやって動くの？

- ・キーパーはゴールラインを踏む
(フィールドプレーヤーからボールが離れるまで)
- ・フィールドプレーヤーは6 mラインとサイドラインの交差点からキーパーにパスをする
- ・キーパーはボールを持ってゴールエリア内を移動できる

選択肢は？

- ・キーパーが直接シュート (決まれば2点)
 - ・キーパーがフィールドプレーヤーにパス、フィールドプレーヤーがシュート (ワンマン速攻の形)
- ※なお、スカイシュート、スピンシュートは2点

勝敗は？

- ・多くのポイントを取ったチームの勝ち
- ・同点の場合は、サドンデス方式でショットアウトを行う
- ・ショットアウトで勝った方に1セットポイントが入る
- ・その結果、2対1となる



Throw スローについて

スローイン

- ・ボールがサイドラインを越えたら、サイドラインを踏んで、スローインする
- ・ボールがゴールエリア内のサイドラインを越えたら、またはディフェンス側のコートプレイヤーがゴールラインの外にボールを出したら、サイドラインの7mの印を踏んで、スローインする

フリースロー

- ・相手の6mラインから1m離れたところからスローする

6Mスロー（2点）

- ・得点チャンスを奪うプレーをした時に与えられる

Video

ビーチハンドボール ってどんな雰囲気？

YouTubeで試合映像を配信中



[https://www.youtube.com/
watch?v=AssEeUmvw5k](https://www.youtube.com/watch?v=AssEeUmvw5k)