

## 【ハンドボールについて学ぼう】

・競技の特性などを以下の条件などで検索してみよう！

- ① 《ハンドボール》…まずは、この言葉だけで調べてみよう！
- ② 《ハンドボール ルール》…たくさんあるので読みやすいページを探そう！
- ③ 《大崎電気オーソル》…埼玉県所属の実業団チームです。昨年度は3冠達成！

以前、有名な宮崎大輔選手も所属していました。

- ④ 《ハンドボール 日本代表》…埼玉県出身の選手も多いですよ！
- ⑤ Y o u T u b e 《ハンドボール ○○》…中学生や高校生、大学生の大会など。

日本リーグや世界大会もあります。

以下については、ハンドボール競技についてです。はじめての方は、読んでもよく意味が理解できないと思うのが正直なところです。ルールは、感覚的なところも多く、とても難しいのです。そのため最初は、“何で”“何で”と思うことが多々あると思います。

まずは、Y o u T u b eなどで試合を見て感じをつかんでください。

## 【特徴的なルール[編集]

- 主に手を使い、パスやドリブルでボールを運ぶ。  
3秒までのボール所持と、ボールを持って3歩までの移動が認められている。
- ゴールエリア(ゴールから6mの半円)には、防御側のゴールキーパー以外が入ることはできない。  
ジャンプシュートなど、ゴールエリア空中でのプレーは認められている。
- ゴールキーパーがシュートを阻止し、ボールがコート外に出た場合  
基本的にゴールキーパーのボールで再開する。
- 相手選手に危険なプレーでなければ、ある程度強い身体接触が認められている。  
危険なプレーには、警告、2分間の退場、失格といった罰則が与えられる。
- ボールを扱いやすくするため、手指に粘着剤(おもに両面テープ)の使用が認められている。

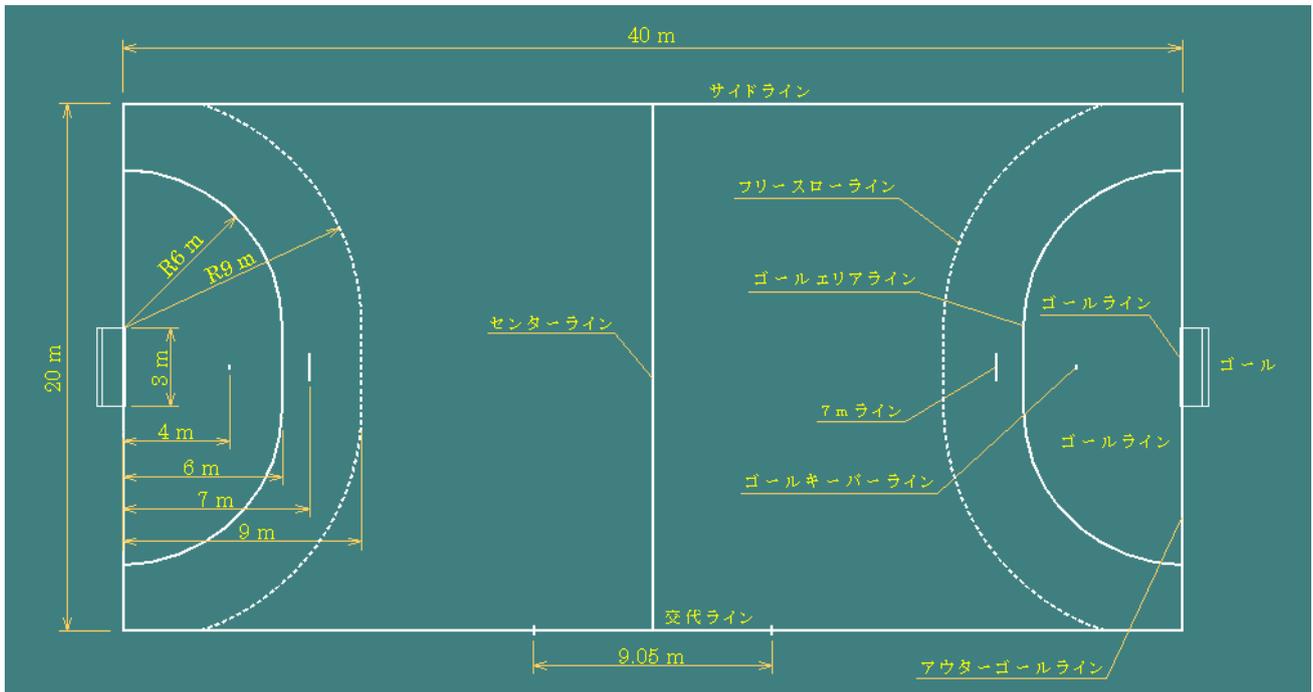
## 【競技人数[編集]

- 1チームはコート上に7人以内、登録人数14人以内(大会規定により最大16人)。  
コートプレーヤー6人とゴールキーパー1人の構成が基本的となる。  
ゴールキーパーを入れずにパワープレー(7人攻撃)を行うこともできる。
- 交代は無制限で申告する必要もない。自陣の交代ラインからいつでも何度でも交代できる。

## 【競技[編集]

- 成年・高校生は前後半各30分、中学生は前後半各25分、小学生は前後半各15分で試合を行う。  
ハーフタイムはいずれも10分(大会規定により最大15分)
- 前後半はスローオフによって開始、前半終了後には両チームの攻撃方向と交代ベンチを入れ替える。
- 1回につき1分間のタイムアウトを前後半各2回・1試合で最大3回まで、各チームが請求できる。
- 正規の試合時間で同点の場合、5分の休憩後に前後半各5分・ハーフタイム1分の第1延長を行う  
(延長戦を行わず引き分けとする場合もあり)。第1延長でも同点であれば、5分の休憩後に同様の第2延長を行う。さらに同点の場合、7mスローコンテストを行う。
- 7mスローコンテスト(7mTC)では、各チーム5人ずつを選び、両チーム交互に7mスローを行う。  
6人目以降はサドンデス方式。サッカーのPK戦に近いルールで行われる。PK戦と異なる点として、  
ゴールキーパーの交代が自由であること、5人ごとに先攻後攻が入れ替わること、結果が試合の得点  
に加算されること、などがある。
- 年齢や性別に関わらず、同一規格のコートを使用する。  
コートやゴールの大きさは、フットサルで使用されるものとほぼ同一である。

## 【規格[編集]



- ハンドボールのコート。コートの大きさは40m×20m。
- 長辺40mの直線を「サイドライン」、短辺20mの直線を「アウターゴールライン」と呼ぶ。
- 両サイドラインの midpoint を結んだ、コート中央20mの直線を「センターライン」と呼ぶ。
- アウターゴールラインの中央にはゴールが設置される。
- ゴールの大きさは高さ2m×幅3m(ゴール内面の大きさ)。
- 両ゴールポスト間を結ぶ3mの直線を「ゴールライン」と呼ぶ。
- ゴールエリアラインはゴール前方6mの半円状。  
ゴール幅分の中央3mは直線。慣用的に「6mライン」とも呼ばれる。
- ゴールエリアライン内を「ゴールエリア」と呼ぶ。
- フリースローラインはゴール前方9mの半円状。ゴール幅分の中央3mは直線。  
15cm間隔の破線で描かれる。慣用的に「9mライン」とも呼ばれる。
- 7mラインはゴール正面7m・長さ1mの直線。
- ゴールキーパーラインはゴール正面4m・長さ15cmの直線。

## 【各ライン・エリアの役割[編集]

- ゴールエリア：ゴールエリアラインとその内側の半円状の地域(ゴールエリアラインを含む)。  
防御側のゴールキーパーだけが、ゴールエリア内でプレーすることができる。  
他の選手がゴールエリア内に侵入した場合は反則となる。  
ただしゴールエリア空中でのプレーは認められている。
- 自陣ゴールエリア内のゴールキーパーは足を含む全身でシュートを防ぐことができる。

ボールを持った状態での歩数制限も無い。

ゴールキーパーはゴールキーパーが自陣ゴールエリア内から行う。

- **ゴールライン**

両ゴールポストを結ぶ 3m の直線。ゴールポスト幅に合わせて幅 8cm で描かれる。

攻撃側に反則がなく、ボール全体がゴールライン上を完全に越えた場合に得点となる。

- **アウターゴールライン**

コートの短辺 20m ・ゴール外側の直線。アウターゴールラインの中央にゴールが設置される。

防御側のコートプレーヤーが最後に触れたボールがアウターゴールラインから外に出た場合は、攻撃側がコーナーからスローインを行う。

- 攻撃側や防御側のゴールキーパーが最後に触れたボールがアウターゴールラインから外に出た場合には、防御側のゴールキーパーとなる。

- **サイドライン**

コートの長辺 40m の直線。サイドライン上からボールがコート外に出た場合、最後にボールに触れた選手とは逆のチームによるスローインとなる。スローインはボールが出た地点のサイドラインを踏んで行う。

- **センターライン**

両サイドラインの midpoint を結ぶ長さ 20m の直線。

スローオフの際、スローを行う選手はセンターラインの中央を踏んでスローを行う。

- **フリースローライン**

ゴールから 9m の距離に 15cm 間隔の破線で引かれる半円状の線。

慣用的に「9m ライン」とも呼ばれる。

フリースローとなる反則が敵陣フリースローライン内で起きた場合は、フリースローラインの外へと戻ってフリースローを行う。攻撃側は、スローを行う選手以外もフリースローライン内から出なければならない。

7m スローの際は、スローを行う選手と防御側のゴールキーパー以外は、フリースローライン内から出なければならない。

- **7m ライン**

ゴール正面 7m に引かれる長さ 1m の直線。

7m スローの際、スローを行う選手は 7m ラインから後方 1m までの範囲に片足を着けてスローを行う。7m ラインを踏んだり踏み越えたりしてスローを行うと、相手のフリースローとなる。

- **ゴールキーパーライン**

ゴール正面 4m に引かれる長さ 15cm の直線。

7m スローの際、ゴールキーパーはゴールキーパーラインまで前に出て守ることができる。

## 【用具[編集]

- ボール[編集]使用されるボール(3号球)。  
年齢・性別によって、使用されるボールの大きさ・重さは異なる。  
初期の競技では、サッカーボールが使用されていた。
- 競技規則では、天然皮革製もしくは合成素材製で光沢の無い球形のボールとされている。  
近年は五角形と六角形のパネル[63]で構成された、合成素材製のボールが主流となっている。  
空気圧に競技規則上の規定値は無い。
- 特徴として、サッカーボールなどの他競技のボールと比較して小さく、大きさに対して重い。  
加えて、手指に粘着剤を使用するため、片手でも扱いやすくスピードが出やすいとされる。  
(トップレベルの男子選手によるシュートは、130km/hに達する)。



## 【レフリーのジェスチャー】

反則が行われたとき、レフリーは次のようなジェスチャーで、どのような反則が行われたかを示します。その後のプレーは相手側のフリースローで再開されます。明らかな得点チャンスの際に反則が行われた場合は、相手側に7メートルスローが与えられます。



### ●退場 (2分間出場停止)

相手に対するファールやスポーツマンシップに反する行為がくり返されたとき、プレイヤーは2分間出場停止となる。

### ●警告 (イエローカード)

相手に対するファールやスポーツマンシップに反する行為に対して科せられ、プレイヤーには1回、チームには3回が限度である。それを越えると退場となる。

### ●失格 (レッドカード)

3回目の退場や重大な違反に対して科せられプレイヤーはベンチを去らなければならない。

### ●違放

暴力行為をしたときに科せられ、プレイヤーはベンチを去らなければならない。プレイヤーの補充はできない。

