

ハンドボール

～ヤングレフェリー育成プロジェクト～

ルール入門書

(財)日本ハンドボール協会

目次

目次	1
はじめに	2
1 コートの広さは?	3
2 競技時間は?	3
3 ボールの大きさは?	4
4 チーム構成は?	5
5 ゴールキーパーはどのようなことができるの?	6
6 つまりゴールエリアは	7
7 ボールはどのように扱えるの?	7
8 さあ、スローオフ!!	8
9 ゲーム中の許される行為・許されない行為は?	9
10 ゲーム中に行われるスローはどんなものがあるの?	10
11 その他にどのような判定、笛があるの?	11
12 レフェリーの役割、オフィシャルの役割は?	12
13 レフェリーのジェスチャーは?	13

はじめに

ハンドボールは、最もスピーディーなスポーツのひとつであり、体力、筋力、スピード、正確な技術、そして協調性が要求されます。また、身体全体を使うので、走・跳・投がバランスよく鍛えられ、必要とされるスポーツです。このように高い身体能力、チーム戦術が求められるハンドボール競技を試合運営する審判も相当の鍛錬が要求されます。

現在、世界的にプレーヤーと同年齢位の審判でゲームを運営しようという動きとなっています。

是非、この機会にプレーばかりでなくレフェリングも勉強してハンドボールのおもしろさ、奥の深さを味わいましょう。

そのような意味も含めて、この競技規則（ルールブック）入門書を作成しました。ハンドボールのルールの概要を確認してください。

なお、「レフェリングの手引き」、「競技規則書」、「競技規則必携」を読んで、詳しいルールと運用についてさらに勉強してください。

1 コートの広さは？

図1のように、長さ（たて）40m、幅（よこ）20mの長方形の広さで、2つのゴールエリアと1つのプレイングエリアでつくられています。ゴールは2つのよこのラインの間にそれぞれおき、たてのラインをサイドライン、ゴールポストの間ゴールライン、ゴールの外側のラインをアウターゴールラインといいます。他のラインの名称、長さは図1を参照してください。

主なラインの名称

6mライン（ゴールエリアライン）

9mライン（フリースローライン）

7mライン

センターライン

等

【図1】コート

張り付けをお願いします。

2 競技時間は？

ゲームが開始できるようにコートが準備が整いました。

さあ、ゲーム開始！！ あれ？ゲームの時間は？？

表1のような時間が標準とされています。しかし、大会によっては時間を変更している場合もあります。

試合前に確認してください。

【表1】

	前半	休憩	後半
成年、高校生	30分	10分	30分
中学生	25分	10分	25分
小学生	15分	5分	15分

なお、前後半で同点となり、勝敗を決しなければならないときは、大会ごとに勝敗の決め方を決めておきます。標準では以下の様に行います。

	前半	休憩	後半
第1延長	5分	- 1分	- 5分
第2延長	5分	- 1分	- 5分

これでも決しないときは、

7m t c (7mスローコンテスト)

両チームから3人のプレーヤーを選び、交互に7mスローを行います。3人ずつスローしてまだ同点の場合は、さらに

3人ずつ選び、サドンデス(Vゴール方式)で勝敗を決めます。

3 ボールの大きさは？

ボールは3種類の大きさがあり、年齢・性別で決められています。(表2参照)

【表2】

	外周	重さ
成年男子、高校生男子(J.H.A. 3号球)	58~60cm	425~475g
成年女子、高校生女子、中学生(J.H.A. 2号球)	54~56cm	325~375g
小学生(J.H.A. 1号球)	49.5~50.5cm	255~280g

4 チーム構成は？

チームは14名のプレーヤーで構成され(大会によっては15名等変更となる場合もあります。)コート内でプレーできるのは、1名のゴールキーパー(GK)と6名のコートプレーヤー(CP)です。他のプレーヤーは交替選手としていつでもコートプレーヤーやゴールキーパーと交代ができますし、いつでもゴールキーパーもコートプレーヤーに、コートプレーヤーもゴールキーパーになることができます。

【注】 ただし、試合の前後半の最後の一投の場合は交代に制限があります。

交代は、自チームの交代ラインを通過して交代します。チームは、4名までのチーム役員を置くことができ、そのうち1名がチーム責任者となります。

服装は、同じユニフォームを着なければいけません。そして、両チームのコートプレーヤー、相手のゴールキーパーとはっきり判別できるものを着用します。

5 ゴールキーパーはどのようなことができるの？

相手の得点を防ぐ大切な役目があります。さて、ゴールキーパーはどのようなことが許され、許されないのかあげてみますと、

<許されること>

ゴールエリア内では、防御動作のためにあらゆる身体の部分でボールに触れること。

ゴールエリア内でボールを持ち、制限を受けずに動くこと。

ボールを持たないでゴールエリアを離れて、プレイングエリアでプレーすること。ただし、その場合は、コートプレーヤーとみなされます。

<許されないこと>

ゴールエリア内でコントロールしたボールを持ってゴールエリアを離れること。

防御動作で、相手を危険にさらすこと。

防御活動ではない(ゴールエリア内にボールが止まっている、ボールがプレイングエリアの方に向かっていているとき等)場合に足の膝より下でボールに触れること。

等です。

6 つまりゴールエリアは

ゴールエリアには、ゴールキーパーだけが入ることができ、他のプレーヤーがゴールエリアに侵入すると違反となります。

7 ボールはどのように扱えるの？

<許される行為>

手、腕、頭、胴体、大腿、膝を使ってボールを投げる
こと、キャッチすること、止めること等

最長3秒までボールを持つこと。

ボールを持って3歩まで歩くこと。

【注】 空中でボールをキャッチして着地した足は0歩です。

ドリブルすること。 等

<許されない行為>

ダブルドリブル等、ボールをコントロールした後、ボールが床または他のプレーヤーまたはゴールに触れる前に再びボールに触れること。

【注】 ファンブルは反則ではありません。

足の膝より下の部位でボールに触れること。相手に投げつけられたときは除きます。

8 さあ、スローオフ！！

いよいよゲーム開始です！

レフェリーは試合開始前に両チームの代表立ち会いのもとコイントスを行い、ボールまたはサイドの選択をします。

そして、いよいよコート中央からボールを持ったプレーヤーがセンターラインの中央付近に片足を置き、コートレフェリーの笛の合図(スローオフ)で試合を開始します。

得点は、シュートしたプレーヤー、その味方のプレーヤーとチーム役員に違反がなくボールが完全にゴールラインを通過したときに得点となります。

(得点が入った場合には、ゴールレフェリーがピーッ・ピーッと2度笛を鳴らして得点であることを知らせます。)

得点されたチームは、センターラインまでボールを持っていき、スローオフを行い、ゲームは再開されます。

9 ゲーム中の許される行為・許されない行為は？

<許される行為>

ボールを得るために腕や手を使うこと。

どのような方向からでも、相手からボールを取るために開いた手を使うこと。

相手がボールを持っていなくても、相手の進路を阻むために身体を使うこと。

相手に対峙して腕を曲げた状態で相手の身体に接触すること。

向かい合って立つこと

<許されない行為>

相手の持っているボールをひったくこと、たたき落

とすこと。(ハッキング等)

腕、手、足を使って、相手の動きを阻止すること、あるいは押し出すこと。(プッシング等)

相手を捕まえること、つかむこと、押すこと。走ってあるいはジャンプして相手にぶつかること。(ホールディング、プッシング等)

相手を危険にさらすこと。

難しい表現ですが、プレーを見たり、先輩のレフェリー等から聞いてどのようなことが許され、許されないかを勉強してください!

許されない行為 ~ において、通常の攻防の場合にはフリースローとなります。しかし、ボールではなく完全にまたは主に相手を対象とした行為に対しては罰則を「段階的に」適用し、個人には、「警告(イエローカード)」「退場(2分間)」「退場(2分間)」「3回目の退場=失格(レッドカード)」となります。

なお、チームのプレーヤーには「警告」は3回、チーム役員には「警告」は1回までとなっています。

そして、 のように危害をおよぼすプレーに対しては

「失格(レッドカード)」となります。

さらに、プレーヤーが暴力行為を行った場合には「追放」という重い判定もあります。(その後、残り時間すべて1名減らしてゲームを続けなければなりません)

また、スポーツマンシップに反する行為に対しても「段階的に」罰則を適用することとなっています。

10 ゲーム中に行われるスローはどんなものがあるの？

前に紹介したスローオフ以外にはどのような種類のスローがあるのでしょうか？ 以下に示します。

スローイン.....ボールが完全にサイドラインを通過したとき、あるいは天井等にボールが触れたとき、ボール所持だった反対側のボールでサイドラインを踏んで行います。
ゴールキーパーズスロー.....相手チームがゴールエリアに侵入したとき、ゴールエリア内でゴールキーパーがボールをコントロールしたとき、相手チームがゴールエリア内に止まっているボールに触れたとき、ゴールキーパーか相手チームのプレーヤーが最後にボールに触れてボールがアウトゴールラインを通過したとき。スローはゴールキーパーがゴールエリア内で行います。

フリースロー……各種の違反があった場合に行います。

7 mスロー……明らかな得点チャンスがあったときに何らかの妨害があったとき行います。

11 その他に、どのような判定（笛）があるの？

パッシブプレー……ボールを持っているチームが攻撃しよう、シュートしようという意図を示さない場合の判定で相手チームにフリースローが与えられます。パッシブプレーを判定する前に、レフェリーはパッシブプレーの兆候があることを予告合図で示します。

チームタイムアウト……ボールを所持しているチームは前後半各1回ずつ1分間のチームタイムアウトをとることができます。チーム役員がオフィシャル席にグリーンカードを置いて請求し、請求が認められればタイムキーパーが笛を吹いて中断し、レフェリー・チーム・観衆に伝えます。レフェリーもタイムアウトのジェスチャーをして周囲に知らせます。

12 レフェリーの役割、オフィシャルの役割は？

以上、主に1～11に関わったものでゲームは行われていき

ます。では、レフェリーの役割、オフィシャルの役割を簡単にまとめると、

レフェリー

- (1) 同等の権限をもつ2名のレフェリーが担当します。
- (2) 2名のレフェリーは、コートレフェリー、ゴールレフェリーとなり、コートレフェリーは主にボールを中心としたプレーに対し、ゴールレフェリーはゴールエリア付近・得点に対して判定していきます。2名のレフェリーはボールが反対サイドのコートにいけばコートレフェリー・ゴールレフェリーの役割は反対となりますし、適宜ポジションを逆のコート側となってゲームを運営・管理していきます。
- (3) 両レフェリーが1つの違反に対して見解が異なった場合は、協議した上で合意した判定を採用します。
- (4) 両レフェリーの判定がどちらのチームかは一致しているが罰則の重さが異なる場合は、重い方の罰則を適用します。

タイムキーパー・スコアラ

原則として、タイムキーパーが競技時間、タイムアウト、退場となったプレーヤーの退場時間を管理します。スコアラ

ーは、記録用紙等を管理して、レフェリーを補佐します。

13 レフェリーのジェスチャーは？

以下(図2)のようなジェスチャーを用いて判定をしていきます。

さあ、ゲームを担当してみましよう！！

魅力あるハンドボール、プレーヤーの力量が発揮されるような笛を目指して頑張ってください！！

【追】 最初にも書きましたが、詳しいことは正規のルールブック等をしっかり読んでみてください。また、先輩のレフェリーに意見を求めたり、話を聞いたりすることも大切です！！

ジェスチャーの一覧

- | | |
|--|--------------------|
| 1. ゴールエリアへの侵入 | 2. ダブルドリブル(不正ドリブル) |
| 3. オーバーステップ、オーバータイム | 4. ホールディング、プッシング |
| 5. ハッキング | 6. 攻撃側の違反(チャージング) |
| 7. スローイン(方向指示) | 8. ゴールキーパーズロー |
| 9. フリースロー(方向指示) | 10. 3mの距離の確保 |
| 11. パッシブプレー | 12. 得点 |
| 13. 警告(イエローカード)、失格(レッドカード) | 14. 退場(2分間) |
| 15. 追放 | 16. タイムアウト |
| 17. タイムアウト中における(「参加資格」のある)2名のコートへの入場許可 | |
| 18. パッシブプレーの予告合図 | |

【図2】

- | | | |
|---------------------|--------------------|------------------------|
| 1. ゴールエリアへの侵入 | 2. ダブルドリブル(不正ドリブル) | 3. オーバーステップ
オーバータイム |
| 4. ホールディング
プッシング | 5. ハッキング | 6. 攻撃側の違反
(チャージング) |
| 7. スローイン
(方向指示) | 8. ゴールキーパーズロー | 9. フリースロー
(方向指示) |
8. ゴールキーパーズローと同じ

10. 3mの距離の確保

11. パッシブプレー

12. 得点

両腕を伸ばし手のひら
を相手に向ける

13. 警告（イエローカード）
失格（レッドカード）

14. 退場（2分間）

15. 追放

16. タイムアウト

17. タイムアウト中における
（「参加資格」のある）
2名のコートへの入場許可

18. パッシブプレー
の予告合図

「Law's of the game」

審判員のみならず

競技者・指導者・観客等すべての方々へ

ハンドボール競技の理解のために活用を願う！

財団法人 日本ハンドボール協会審判部
ヤングレフェリー育成プロジェクトチーム