

ハンドサッカーとは？

～基本的なルール解説～

オンライン講座

多摩ハンドサッカー倶楽部

雪 琢馬

本題の前に・・・

『アダプテッド
スポーツ』
を知っていますか？

アダプテッドスポーツとは？

【一般的なスポーツ】

- ・野球
- ・サッカー
- ・ラグビー
- ・バスケットボール
など

→ルールに人が合わせる。（ルールを守りプレーする）

【障害者スポーツ】

- ・車いすサッカー
- ・ボッチャ
- ・車いすバスケットボール
など

→障害者のためにルールや道具が**既に変更した**スポーツ

アダプテッドスポーツとは？

【アダプテッドスポーツ】

- ・風船バレー
- ・ハンドサッカー
- ・フロア卓球バレー など

→障害者・高齢者・子どもを含めて「誰でも」参加しやすいスポーツ

ルールや道具がだれでも参加しやすくなっているスポーツ

アダプテッドスポーツとは？

ハンドサッカーはアダプテッドスポーツの要素である、ルールが人に合わせて（選手のニーズに合わせてルールが作られている）作られている。

ハンドサッカーのルールは他のスポーツではない考え方がある。

楽しいハンドサッカーとは？

みなさんは「ハンドサッカー」というスポーツをご存知ですか？

東京都の肢体不自由特別支援学校における体育の研究会において、各校の球技等の情報交換を行った際、**各校で行われている競技のルールや工夫に一定の類似点があり、対外試合ができるように統一ルールを作っていたのが始まりです。**

ハンドサッカーの歴史

1990年頃：

府中養護学校（現府中けやきの森学園）と江戸川養護学校（現鹿本学園）の2校による練習試合形式で第1回ハンドサッカー都大会が開催された。

→2019年度の都大会には都内肢体不自由特別支援学校全20校が参加する大きな大会に発展している。

2008年：

第1回ハンドサッカーフェスティバル（卒業生大会）が開催される。

ハンドサッカーの歴史

2009年：

日本ハンドサッカー協会が設立される。

2013年：

「スポーツ祭東京2013」において、ハンドサッカーがオープン競技に採用され、都内から6チーム、茨木、栃木から各1チーム、計8チームが出場。

2022年：

東京都障害者スポーツ大会オープン競技に採用

参考：日本ハンドサッカー協会 (<http://handsoccer.jimdo.com/>)

ハンドサッカー ルールの紹介

1チームは7人

(試合は2チームの対戦型なので、14人)

- ・フィールドプレイヤー：4人
- ・ゴールキーパー：1人
- ・スペシャルシューター：1人
- ・ポイントゲッター：1人

**ハンドサッカーは車いす、歩ける人、年齢、性別を関係なく、
みんなで楽しめるスポーツである。**

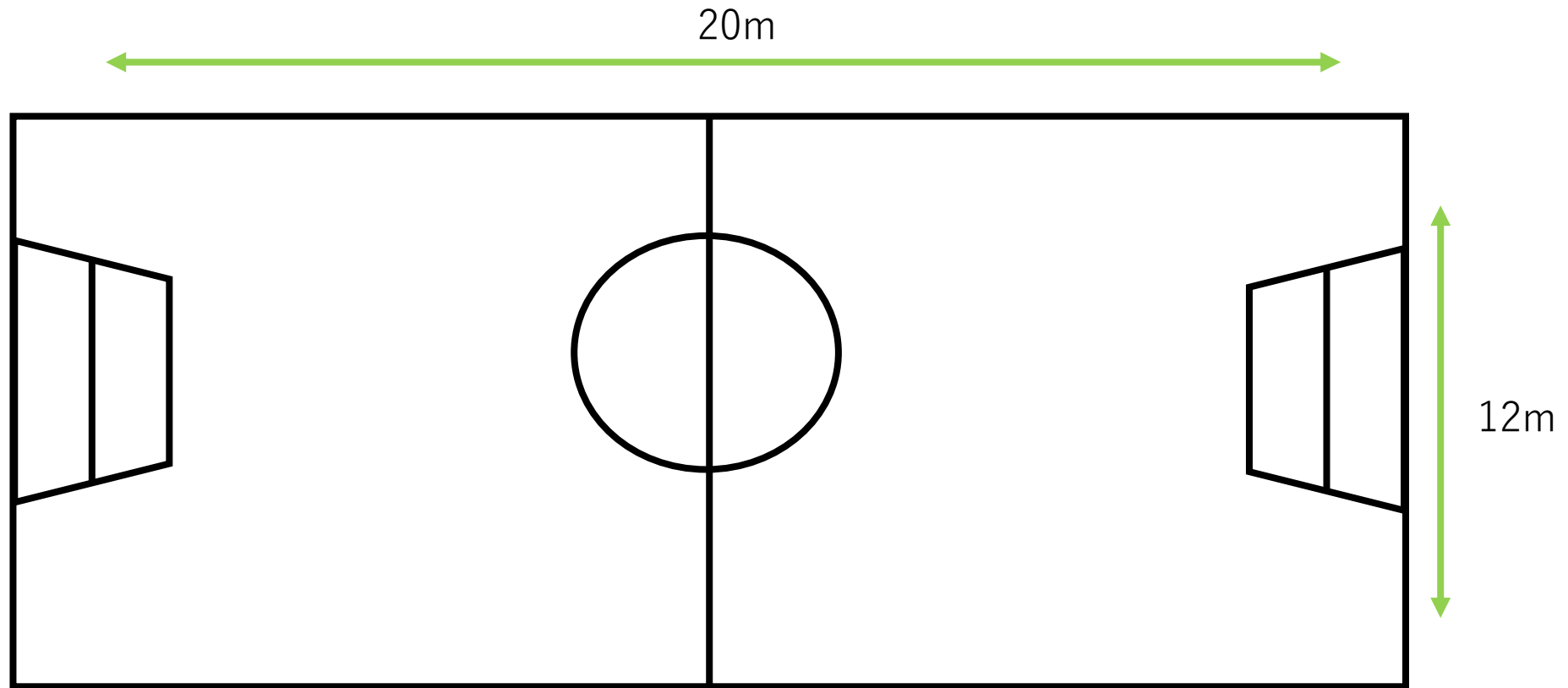
ポジションの役割（簡単な説明）

- ・フィールドプレイヤー
→ サッカーと同じくフィールド内でゴールを狙う
- ・ゴールキーパー
→ サッカーと同じくゴールを守る。
- ・スペシャルシューター・ポイントゲッター
→ メインゴール、サブゴールにシュートする。

詳しくはこの後、
お話しするよ

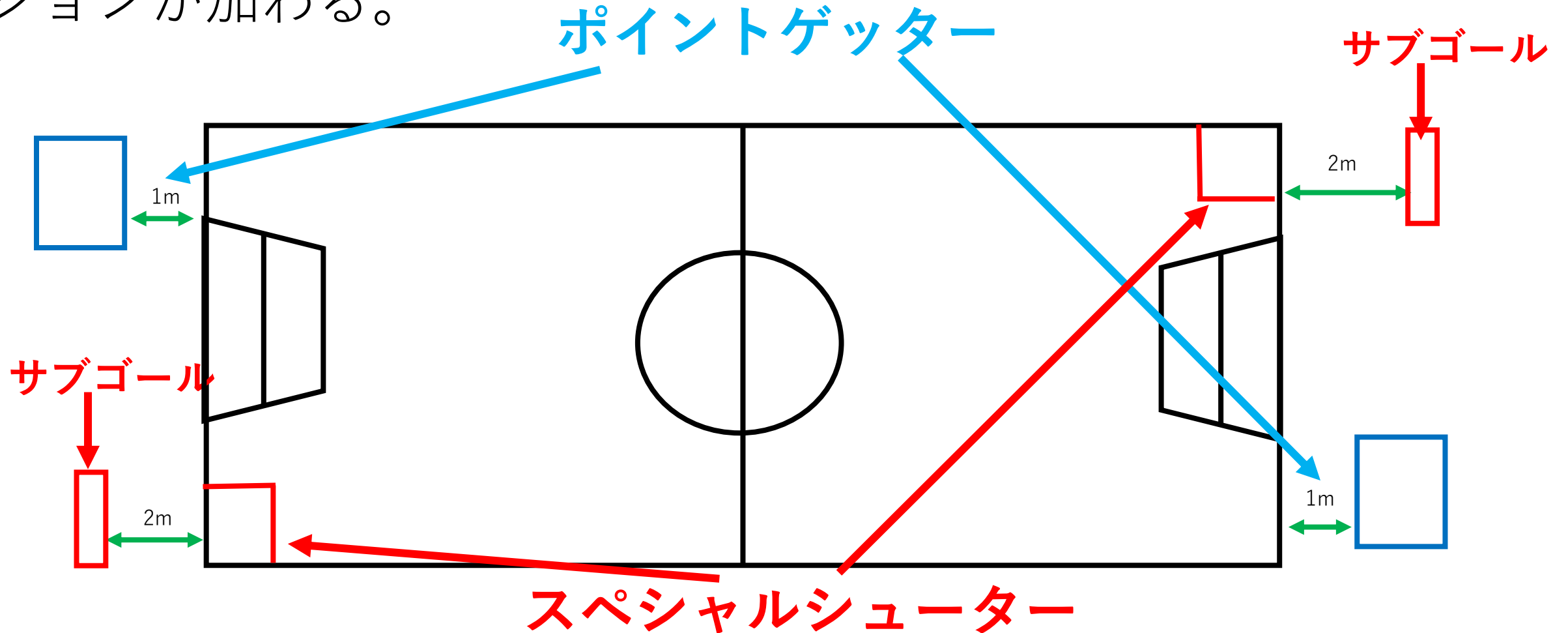
コート

- ・フットサルのようなコートにハンドサッカーの特有のポジションが加わる。



コート

・フットサルのようなコートにハンドサッカーの特有のポジションが加わる。

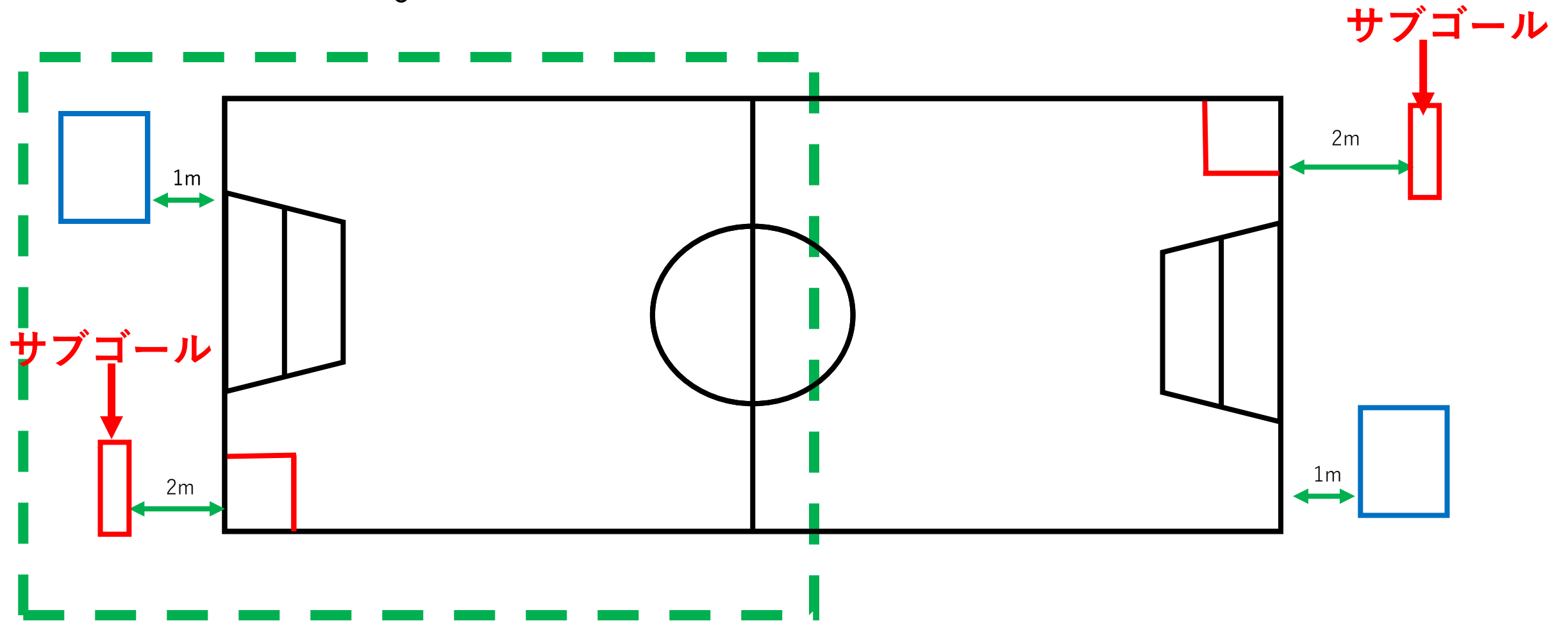


3つのシュート

- ・ポイントゲッターへのパス
→ポイントゲッターに渡ると1点、さらにメインゴールへのフリーシュートが出来る。
- ・スペシャルシューターへのパス
→スペシャルシューターに渡ると、サブゴールに2回シュートする権利を得る。
- ・メインゴールへのシュート
→フィールドプレイヤーがメインゴールにシュートすると3点が入る。

コート

- ・フットサルのようなコートにハンドサッカーの特有のポジションが加わる。



ポイントゲッター

3つのシュート

サブゴール

スペシャルシューター

1点

2m

1m

ポイントゲッター
シュート

イラスト提供：すぐに使える！リハビリイラスト集
<https://ribabili-illustration.com/>



ポイントゲッター

3つのシュート

サブゴール

スペシャルシューター



1点

フリー
シュート

ポイントゲッター
シュート



1点

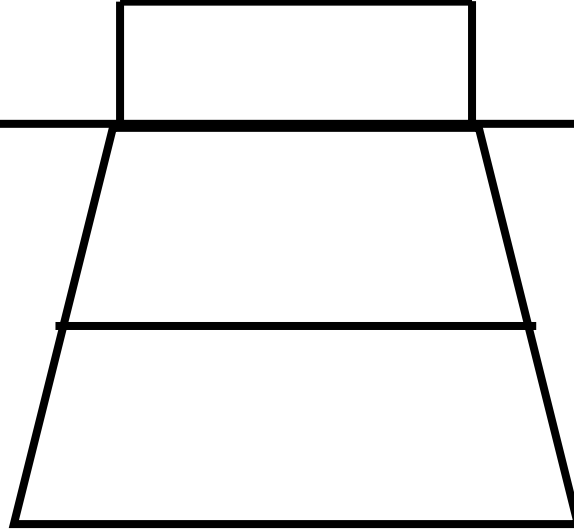


ポイントゲッター

3つのシュート

サブゴール

スペシャルシューター



スペシャルシューター
シュート

イラスト提供：すぐに使える！リハビリイラスト集
<https://ribabili-illustration.com/>

ポイントゲッター

3つのシュート

サブゴール

1点

1点

ゲッター

2m

フリー
シュート
2回

1m

スペシャルシューター
シュート

イラスト提供：すぐに使える！リハビリイラスト集
<https://ribabili-illustration.com/>



ポイントゲッター

3つのシュート

サブゴール



2m



スペシャルシューター

3点



1m

メイン
シュート

フィールドプレイヤー
シュート

イラスト提供：すぐに使える！リハビリイラスト集
<https://ribabili-illustration.com/>

3つのシュート

- ・ポイントゲッターへのパス
→ポイントゲッターに渡ると1点、さらにメインゴールへのフリーシュートが出来る。
- ・スペシャルシューターへのパス
→スペシャルシューターに渡ると、サブゴールに2回シュートする権利を得る。
- ・メインゴールへのシュート
→メインゴールにシュートするができ、決まると3点が入る。

スペシャルシューターとポイントゲッターで 大切なこと

- ・ スペシャルシューター、ポイントゲッターは人によって
①投球する距離、②使用するボール、③方法、④時間設定が違う

→ハンドサッカーでは**①～④**を「**課題**」と呼んでいる

- ・ 課題の設定は、設定時に成功確率50%として設定を行う。
そして選手は課題設定から大会などに向けて成功確率を上げていく

フィールドプレイヤーについて

- ・フィールドプレイヤーは以下の3パターンの選手に分かれる。

★10秒タッチ選手

★5秒タッチ選手

★5秒キャッチ選手

(大会によっては3秒キャッチ選手)

◎「秒数」と「タッチorキャッチ」を分けて考えてみよう

秒数とタッチorキャッチ

《概念①：タッチorキャッチ》

ハンドサッカーをやる人で、多くの方が飛んできたボールを手でキャッチすることが難しいです。

★飛んできたボールをキャッチすることが難しい場合は、身体や車椅子に当たればOK→タッチ選手

★飛んできたボールをキャッチすることが出来る場合は、手でキャッチする→キャッチ選手

秒数とタッチorキャッチ

≪概念②：秒数≫

フィールドの選手では足の速い人や、遅い人がいます。

★足の速い人→5秒

★足の遅い人→10秒

- ・秒数の間はボールを自由に持てる。
- ・秒数を超えると、オーバータイムとして相手ボールになる。

秒数とタッチorキャッチ

保持時間		ゆっくり	速い
保持方法		10秒	5秒
取ることが 難しい	タッチ	10秒タッチ	5秒タッチ
取ることが 出来る	キャッチ		5秒 キャッチ

概念①、概念②を組み合わせると

- ★10秒タッチ選手
 - ★5秒タッチ選手
 - ★5秒キャッチ選手（大会によっては3秒キャッチ）
- の3つに分けることが出来る。

※車いすのタッチ選手は、車いすにボールが当たってもOK！！！！

秒数とタッチorキャッチ

概念①、概念②を組み合わせると

- ★10秒タッチ選手
- ★5秒タッチ選手
- ★5秒キャッチ選手（大会によっては3秒キャッチ）

この他にも、例えば足が速いが知的障害により判断能力に時間がかかる場合は10秒になることもある。

保持時間		ゆっくり	速い
保持方法		10秒	5秒
取ることが 難しい	タッチ	10秒タッチ	5秒タッチ
取ることが 出来る	キャッチ		5秒 キャッチ

フィールドプレイヤー

- ・フィールドは決められた10秒、5秒の以内にパスかシュートしなければならない。
→審判が「1、2、3」と声に上げてカウントする。
- ・守備では、相手チームのオーバータイムをねらったり、パスカットを行い、ゴールを守る。

フィールドプレイヤー

★「3つ」のパス

- ・ ボールを投げるパス。
- ・ ボールを手で渡すパス。
- ・ ボールを体や車いすにあてるパス。

フィールドプレイヤーのまとめ

- ★選手は10秒タッチ、5秒タッチ、5秒キャッチの3種類
- ★選手は決められた秒数以内にパスをしなければならない。
→審判が「1、2、3」と声を挙げてカウントする。
- ★決められた時間を超えてボールを持っていた場合、
オーバータイムとして相手ボールになる。
- ★パスはボールを「投げる」、「手渡し」、
「車いすや体に当てる」の3種類

動画で見てもみよう。左上に審判がカウントする秒数が出るので、注目してみよう！

フィールドプレイヤーのまとめ

- ★選手は10秒タッチ、5秒タッチ、5秒キャッチの3種類
- ★選手は決められた秒数以内にパスをしなければならない。
→審判が「1、2、3」と声を挙げてカウントする。
- ★決められた時間を超えてボールを持っていた場合、
（注目！）オーバertimeとして相手ボールになる。
- ★パスはボールを「投げる」、「手渡し」、
「車いすや体に当てる」の3種類

動画で見てもみよう。左上に審判がカウントする秒数が出るので、注目してみよう！

あらためて、ポジションの役割

- ・フィールドプレイヤー

→ パス・ドリブルで攻撃し、スペシャルシューター、ポイントゲッターにパスする。メインゴールにシュートする。
守備では、相手チームのオーバータイムをねらったり、パスカットを行い、ゴールを守る。

- ・ゴールキーパー

→ サッカーと同じくゴールを守る。

- ・スペシャルシューター・ポイントゲッター

→ メインゴール、サブゴールにシュートする。

この写真を見よう

Q：青の選手が赤の選手のボールを取れないのか？

A：取れない
相手がボールを持っている時、膝の上に置いてる時はとれない



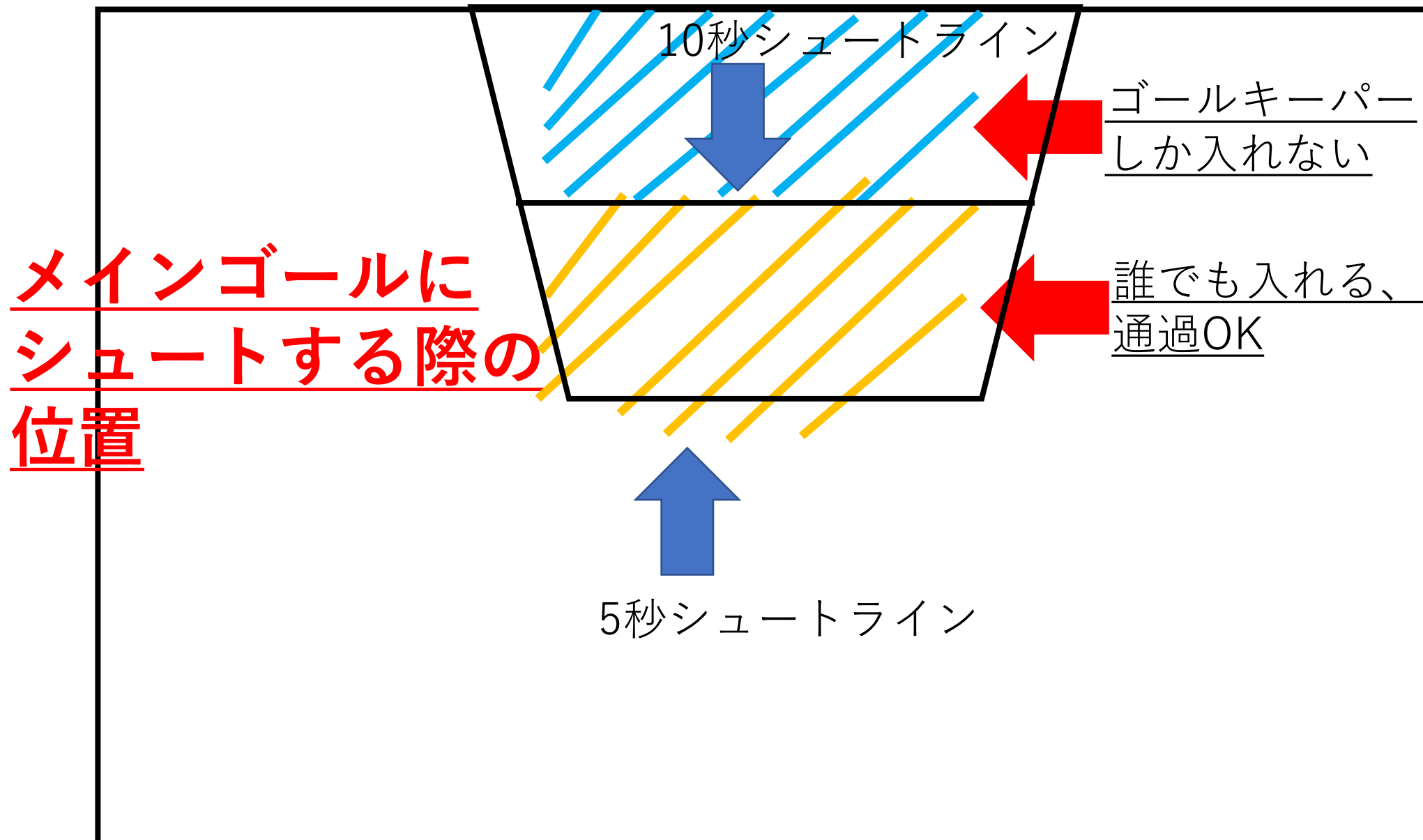
シリンダー

ボールを持っている
選手の空間をディ
フェンスすることは
出来ない。



試合の一連の動きを
見てみよう！！

もう少し詳しいルール
説明します。



はちまきの種類

ハンドサッカーではちまきをつける選手がいる。



スペシャルシューター
赤はちまき



5秒タッチ選手
黄色はちまき



5秒キャッチ選手
白はちまき

ハンドサッカーの魅力

- ・どんな障害があっても、障害がなくても一緒に楽しめる。
→性別、年齢、障害種別を超えて楽しめるスポーツは他にはないだろう。
- ・個々の身体などに合わせてポジションが決められる。
- ・ハンドサッカーは選手、審判、スタッフ、観客が楽しめる