

選手たちのプレー中は

お静かに!

Quiet Please!

公益財団法人 日本パラスポーツ協会

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6-3F

[TEL] 03-5939-7021 [FAX] 03-5641-1213

[HP] <https://www.parasports.or.jp/> [FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2022年3月 発行

● パラスポーツの情報や動画は  
日本パラスポーツ協会HPへ



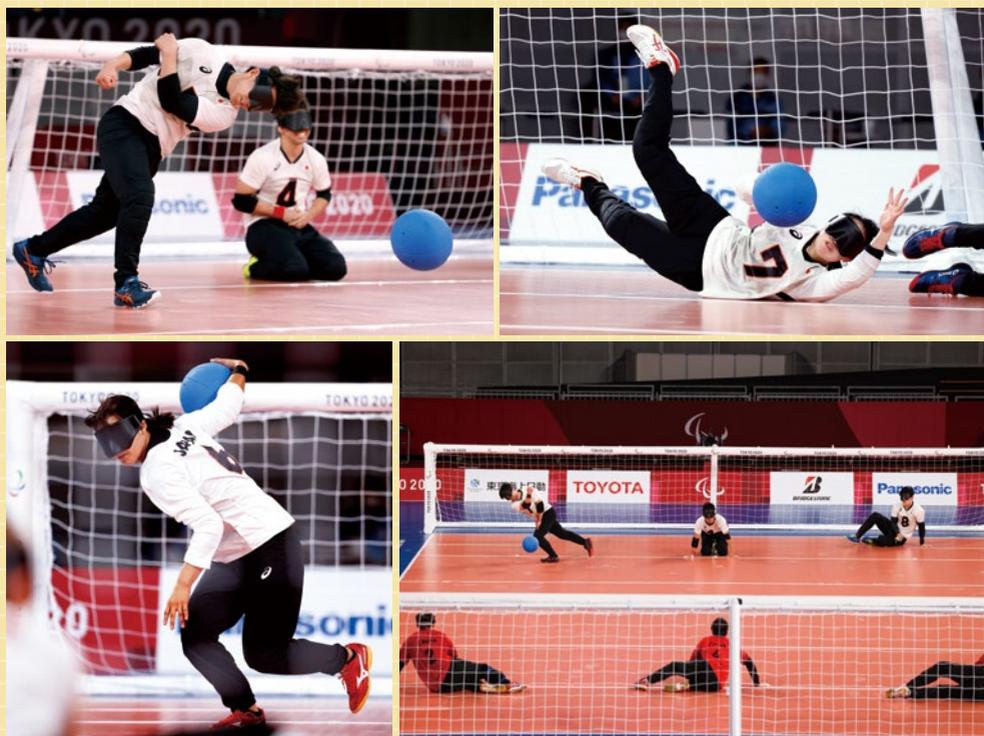
● 最新情報を随時更新中!  
日本パラスポーツ協会FBへ



かんたん!  
ゴールボールガイド

# ❖ ゴールボールとは？

ボールの転がる音や選手同士のかけ声、相手の動く物音、床の振動やラインの感触、視覚以外のすべての感覚を研ぎ澄まし戦うパラリンピック競技です。



ゴールボールは、視覚障がい者が男女別に行うチームスポーツです。

鈴の入ったボールを互いに投げ合い、得点を狙う対戦型競技。選手は音を頼りに競技するため、観客は競技の妨げにならないよう、プレー中に声を出して応援することができません。

静寂の中で激しい攻防がくりひろげられる、障がい者スポーツ独自の競技です。

# CONTENTS

## ❖ 競技の概要

● チーム編成・競技用具	3
● 競技時間	4
● 使用するコート・主なルール	5
● ペナルティスローになる反則	7
● ボールの所有権が移る反則	8

## ❖ 基本テクニック

10

## ❖ 応用テクニック

11

## ❖ 応援ガイド

13

### COLUMN

● タイムアウト直後を見逃すな!	9
● 瞬時のレスポンスがスゴイ!	12
● もっとゴールボールを知りたい!	14

### 日本パラスポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ  
パラスポーツ動画が充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

### 一般社団法人日本ゴールボール協会HP



ゴールボールの  
最新情報はこちら!



<https://jaba.or.jp/>

# 競技の概要

## チーム編成

1チームは最大6名・ベンチコーチが3名で編成されます。コート上には選手3名が出場します。選手は全員アイシェード（目隠し）を装着し、見えない状態でプレーします。

## 競技用具

### ボール



バスケットボール（7号球）とほぼ同じ大きさです。しかし重さは1.25kgで、バスケットボールのほぼ2倍です。

### アイシェード



障がいの程度（視力や視野）によって競技力の差が出ないように、選手は完全に目隠しをして同じ条件のもとで競技を行います。また、アイシェードの下にはアイパッチが貼られていて、徹底して視覚がふさがれています。試合前にも審判が各選手のアイシェードをチェックすることで、公平性を保っています。

### ゴール



高さ1.3m×幅9mでサッカーのゴールのようにネットが張ってあります。

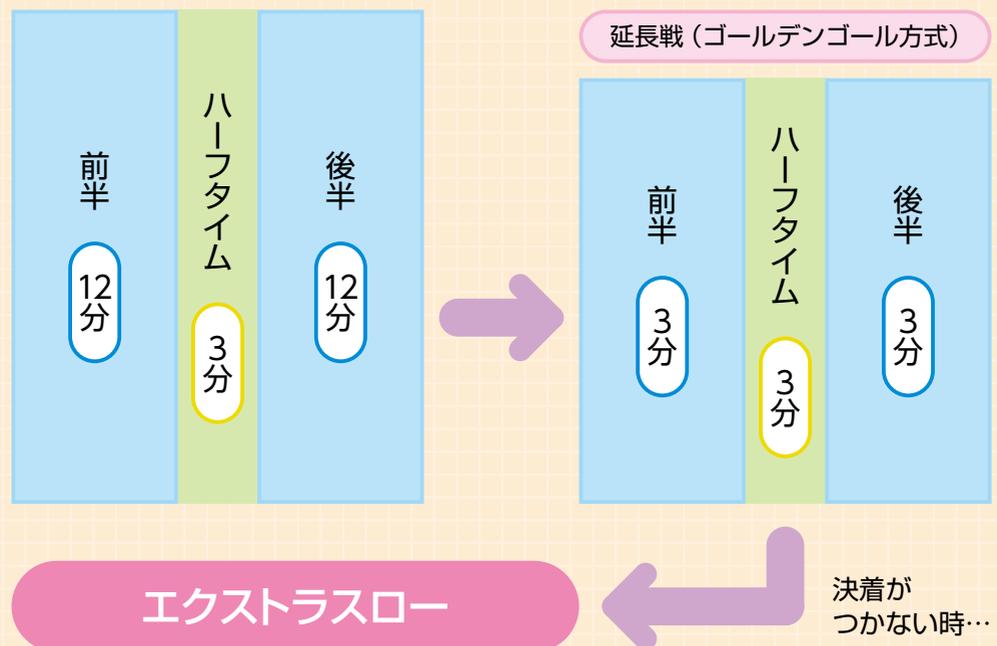
## 競技時間

1試合は12分ハーフの合計24分間で行われます。前後半の間には3分間のハーフタイムが入ります。

同点で前後半を終了した場合は、3分ハーフの延長戦（合計6分間）を行います。どちらかが得点した時点で勝敗が決定するゴールデンゴール方式です。

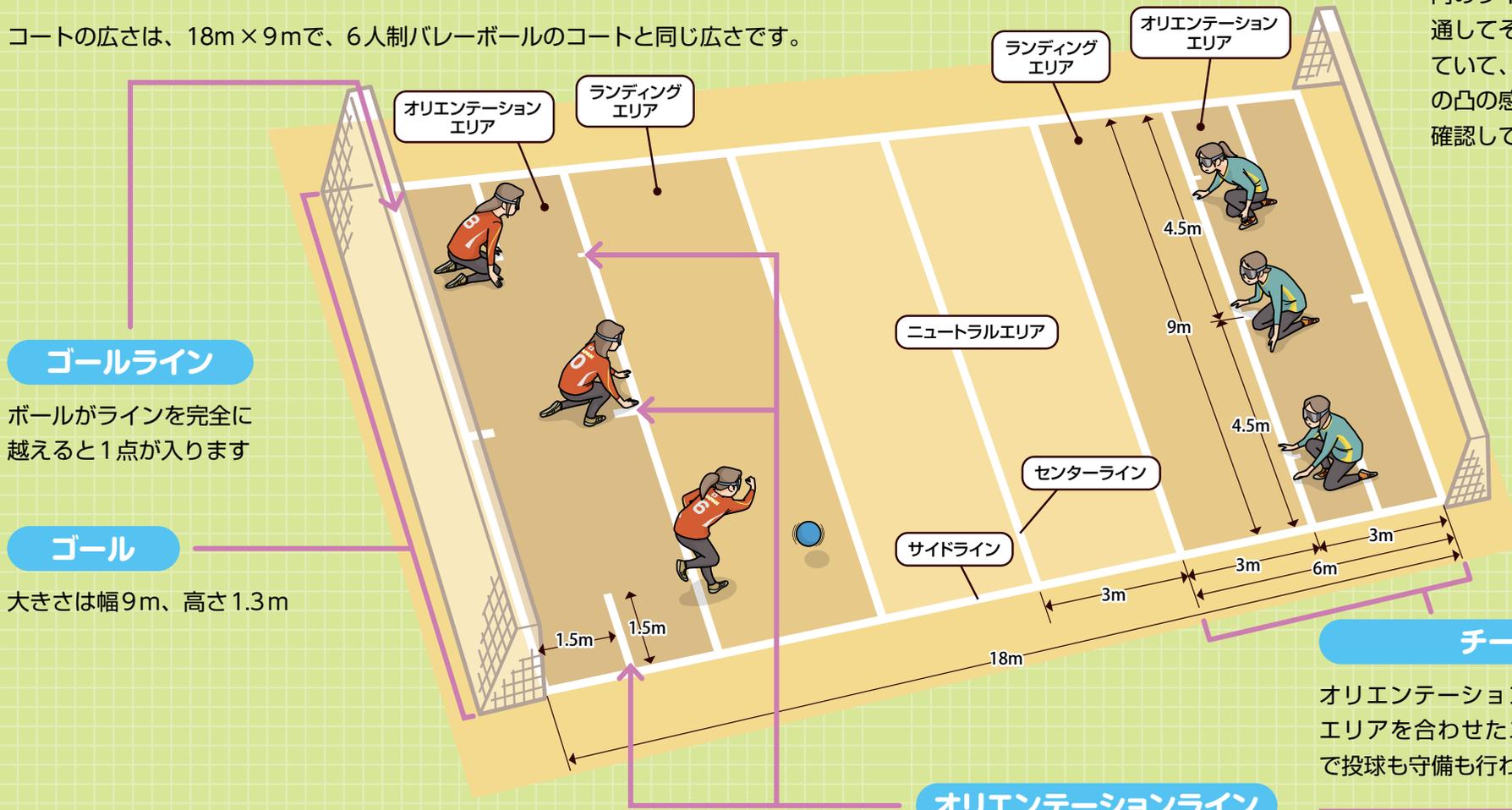
延長戦でも決着がつかなかった場合は、1対1で投げ合うエクストラスローで決着をつけます。

試合中、チームは1回45秒のタイムアウトを前後半で合計4回取ることができます。そのうち1回は前半に取らなければならず、もし取らなかった場合は1回分のタイムアウトが自動的になくなってしまいます。延長戦では前後半を通じて1回のタイムアウトを取ることができます。



# 使用するコート・主なルール

コートの広さは、18m×9mで、6人制バレーボールのコートと同じ広さです。



## ゴールライン

ボールがラインを完全に越えると1点が入ります

## ゴール

大きさは幅9m、高さ1.3m

## オリエンテーションライン

## ラインの下の糸

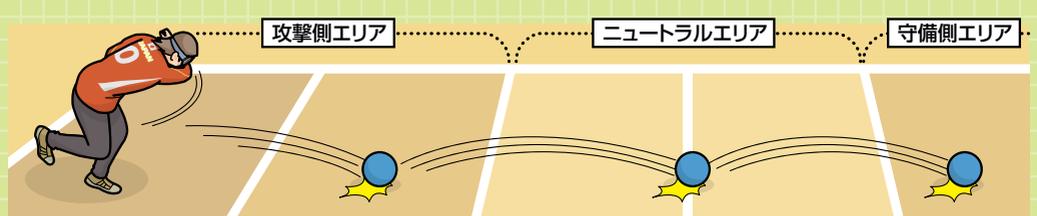
ラインアウトラインを除くコート内のラインには、床との間に糸を通してその上からテープが貼られていて、凸があります。選手はこの凸の感触を頼りに自分の位置を確認しています。



## チームエリア

オリエンテーションエリアとランディングエリアを合わせたエリアで、このエリア内で投球も守備も行わなければなりません

## 正しい投球の例



ゴールボールでは、攻撃時、基本的にはボールを転がしますが、投げたボールが「攻撃側エリア」と「ニュートラルエリア」の両方の床でバウンドしなければ反則となります。反則を犯してしまうと相手チームにペナルティスローが与えられます。

## ペナルティスローとは？



たった一人でも幅9mもあるゴールを守るのは至難の業

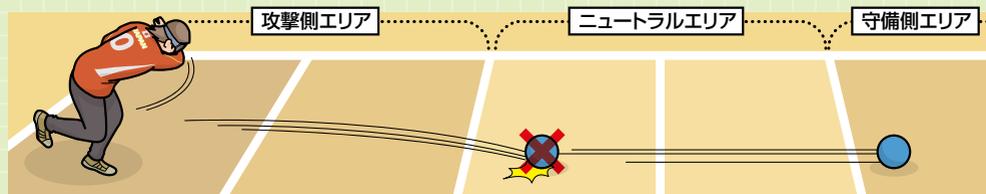
ペナルティスローでは、反則を犯してしまったチームがたった一人しか守備に入れない状態で、相手チームに投球機会が与えられます。

攻撃側には得点のビッグチャンスで、ゴールボールにおいては、勝敗の行方を左右するほど重要なルールです。

# ペナルティスローになる反則

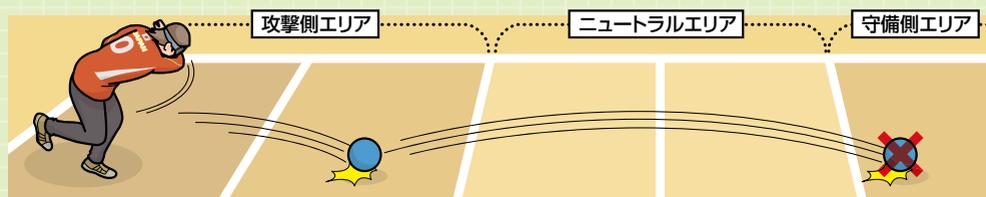
## ● ハイボール

投球されたボールは、攻撃側のオリエンテーションエリアまたはランディングエリアでバウンドさせなければなりません。



## ● ロングボール

投球されたボールが攻撃側のオリエンテーションエリアまたはランディングエリアでバウンドした後、ニュートラルエリアでもバウンドさせなければなりません。



## ● ショートボール

投球されたボールが、相手側のチームエリアに届かなかった場合、反則となります。

## ● アイシェード

審判の許可なくアイシェードに触れてはいけません。

## ● ノイズ

投球者を含め、攻撃側のチームは守備側に不利になるような音を出してはいけません。

## ● 10セカンズ

投球されたボールを、守備側の選手が初めて触れてから10秒以内にセンターラインを越えるように投げ返さなくてはなりません。

## ● イリーガルコーチング

オフィシャルブレイク中（ゲームタイマーが止まっている間）以外に、ベンチにいるコーチ等がコート内の選手に指示することは禁止されています。

# ボールの所有権が移る反則

## ● ボールオーバー

守備により跳ね返ったボールがセンターラインを越えたり、ニュートラルエリアのサイドラインを越えてコート外に出た場合は相手ボールとなります。



## ● プリマチュアスロー

投球は審判の「プレー！」のコールの後に行わなければなりません。

## ● デッドボール

投球したボールが相手選手に触れることなくチームエリア内で止まった場合は反則となり、相手チームのボールになります。

## タイムアウト直後を見逃すな!



競技中、ベンチは相手の分析とそれに対応する戦術を考え、試合が止まるタイミングで選手に声をかけることがあります



1回45秒と短い時間のタイムアウトですが、非常に重要な時間です

視覚以外の感覚を頼りにプレーするゴールボールですが、唯一、視覚で相手チームの様子を知ることができるのが、ベンチにいる監督やコーチです。ベンチでは常に相手チームの様子を観察し、「相手がどのような攻撃パターンで攻めてきているのか」や、「相手選手の疲労の様子から、どこを狙えば得点生まれやすいか」などを分析して戦術を練っています。しかし、選手がコートでプレーしている間は、ベンチから声を出して選手たちへ指示を与えるのはルールで禁止されています。それでは、いつ監督やコーチが選手たちに指示を与えることができるのか。その機会は、ハーフタイムやタイムアウトです。特にタイムアウトは、試合途中で自分たちのタイミングで取ることができる貴重な機会。チームとして明確な意図を持ち、選手たちに戦術を伝えたり、その戦術を実行するために選手交代を行ったりするのです。一方で、相手チームがタイムアウトを取ったら、もう片方のチームは当然その意図を予測して対策を練ります。つまりタイムアウト直後は両チームの駆け引きが行われる可能性が高く、試合の見どころと言えます。

勝利のため、さまざまな視点から状況を分析して戦略を練るベンチと、その指示を信じて実行する選手たち。コート上では3選手だけが戦っていますが、両者は固い信頼関係で結ばれていて、チームとして戦っているのです。そのチーム力の垣間見られる瞬間がタイムアウト直後なのです。



ベンチのスタッフを含めた戦いができなければ勝利にはたどり着けません

## 基本テクニック

### 1 ● とにかくコミュニケーションが大事!

視覚で味方や相手を確認できないゴールボールでは、声を出してボール、相手の位置、動き、自分の位置を的確に仲間に伝え、3人の意思疎通を図ることが重要です。床を叩いて自分の位置を教えることもあります。



### 2 ● 狙いを定めるコースは『間』

攻撃では選手と選手の間やゴール隅の隙間を狙い投球します。例え相手の守備に投球が触れられてしまっても、胴体ではなく、腕や脚に当たればボールの勢いそのままにゴールへ吸い込まれる可能性があります。

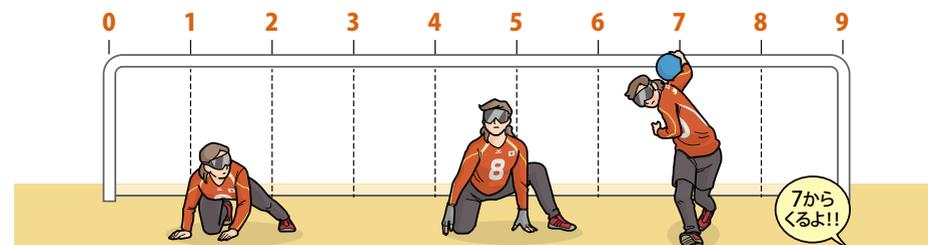


### 3 ● 「はじく」のではなく『止める』

10秒以内にボールを投げ返しセンターラインを越えなければいけない「10セカンズ」というルールがあります。選手たちは身体を投げ出してゴールを守りますが、もし守備でボールをはじいてしまうとボールを確保するまでにも時間を使ってしまい、思い通りの攻撃に移ることができなくなってしまいます。そこでボールをはじくのではなく、止めることを選手たちは意識してプレーしています。まさに守備は攻撃の第一歩と言えます。

### ● 日本独自の注目テクニック「位置を数字に置き換える」

下の図のようにゴールを9分割し、その位置を数字に置き換え、ボールを持つ相手の場所などを共有します。これは日本独自のテクニックで、これにより攻守における緻密な戦い方を実現しています。



# 応用テクニック

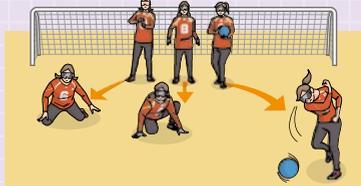
## 1 ● 味方同士のパス交換

お互いが声を出し合い、位置を確かめてからパスを交換することがあります。床に転がしてパスする場合もありますが、直接手渡してパスをすると音がしにくいいため、相手にボールのありかを把握させにくい効果があります。



## 2 ● フェイントによる揺さぶり

投球時に、複数の選手が同時に動くことで、誰が投球するか相手にわかりにくくします。



## 3 ● 移動攻撃

自分の守備位置を離れ、投球後には速やかに元の位置に戻るのが移動攻撃。自分や味方の位置を完全に把握していなければできない技術です。



## 4 ● 速攻

ボールを捕球後にすばやく投げ返す攻撃で、移動攻撃などで守備が整っていないうちに攻撃を仕掛けます。守備でボールに集中していながらも、相手選手の様子も観察し、チャンスと判断したら速い攻撃に移ります。

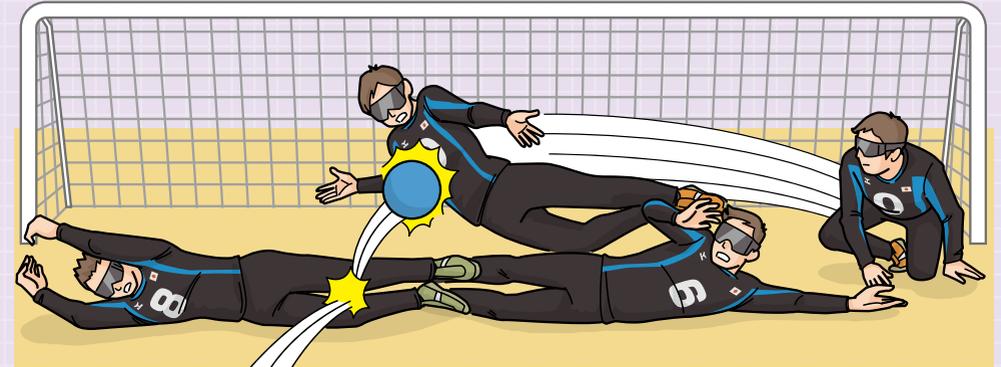
## 5 ● バウンドボールやカーブ

ボールに回転をかけたり、強い力で床にボールを叩き付けて投球することで、相手の守備を飛び越えてゴールを狙います。特に男子選手の試合で見られ、守備側も空中のボールをストップさせる技術が必要です。



## 6 ● カバーリング

バウンドボールなど多彩な攻撃で得点を狙う一方で、守備ではそんな攻撃に対抗すべく、守備を乗り越えてしまったボールをゴール前で死守するカバーリングを行っています。



## 瞬時のレスポンスがスゴイ!

音を頼りにプレーする選手たちですが、男子のトップ選手になるとその球速は初速で時速60~70kmとされています。例えば、ボールがランディングエリアでバウンドした位置から、守備側の選手が構える位置までの距離は約9m。もし時速70kmのボールを投げたとすると、約0.5秒で守備位置までボールが到達する計算になります。つまり、選手たちは0.5秒の間にどの方向にどんなボールが来るかを判断し、反応しなければなりません。トップ選手になれば、投球前の助走の足音でその方向を予測し、最初にバウンドした音で高いバウンドのボールなのか、鋭く低いボールなのかなどを判断して守備するといわれています。選手たちの研ぎ澄まされた感覚に注目してみてください。

約9mを0.5秒で到達することも!



# 応援ガイド

選手は、ボールの中に入った鈴や、相手選手が動く足音など、かすかな音を頼りにプレーしているので、試合は静寂の中で行われます。

選手に声援を送ることができるのは、オフィシャルブレイク中（ゲームタイマーが止まっている間）のみ。大会では音楽を流して応援できるタイミングがわかるよう工夫しています。その間には盛大に声援していただき、選手がプレーしている間は応援したい気持ちをグッとこらえて、心の中で声援を送ってください。選手たちはそれを力に代えて、果敢にプレーします！

プレーが始まる前に審判が「クワイエットプリーズ！（Quiet Please!）」（お静かに！）のコールをします。これが静かにする合図。

ゴールが決まった直後やゲームタイマーが止まった時だけ大きな歓声を送ってください。



パラリンピックでは客席が観客で埋め尽くされますが、プレー中の会場内は静寂に包まれています



選手も得点が入ると声を出して喜びを表します



静かにしなければいけないタイミングはボードを掲げて観客に周知します

# もっとゴールボールを知りたい!

## ◎ ジャパンパラ競技大会



公益財団法人日本パラスポーツ協会が各競技団体と共催し、強化を目的に開催している大会。ゴールボール競技大会では、海外チームを招き、女子チームによる国際大会を行っています。

## ◎ 日本選手権大会

1995年から始まり、毎年行われている日本ゴールボール選手権大会。（一社）日本ゴールボール協会の主催で行われているこの大会には、予選を勝ち抜いたクラブチームが集結し、日本一の座をかけて争います。競技は男女それぞれで行われ、最優秀選手賞（MVP）や最多得点賞（MGP（Most Goal Player））の個人賞も選出されます。



## ゴールボールを体験しよう!

国内で行われる上記大会などでは、体験会を実施することがあります。実際にアイシェードを装着して、視覚を塞がれた状態での投球や捕球を体感してみてください。選手のすごさがわかるとともに、競技観戦が一層楽しくなること間違いありません。

