

2022 年度から、大会で使用される公式球が変更になりました。

モルテンの「d60」というボールです。

小学生女子 0号

小学生男子・中学生女子 1号

中学生男子 2号



### 0号球 (小学生 女子)

**d60** 検定球

品番 **H0D4000-RW**  
**¥6,710 (税抜価格¥6,100)**

- 縫い・人工皮革 ●周囲46～48cm
- 重量255～280g ●ホワイト×レッド
- タイ製



### 1号球 (中学生 女子/小学生 男子)

**d60** 検定球

品番 **H1D4000-BW**  
**¥6,820 (税抜価格¥6,200)**

- 縫い・人工皮革 ●周囲49～51cm
- 重量290～315g ●ホワイト×ブルー
- タイ製



### 2号球 (中学生 男子)

**d60** 検定球

品番 **H2D4000-RW**  
**¥6,930 (税抜価格¥6,300)**

- 縫い・人工皮革 ●周囲51.5～53.5cm
- 重量300～325g ●ホワイト×レッド
- タイ製

保護者様から、自主練習用のボールの購入のご相談をいただきますが、大会で使用するボールを購入するのがベストかというところ、そうではありません。

小学生の場合、大会に出場できるのは、早い子で3年生の2月道産子大会から、通常は4年生の6月全国予選からです。それまでの間は、体のサイズに合ったボールで練習することが必要です。

ハンドボールをプレーする上で、1番必要なのは「ボールを握ること」です。「ボールを握って自由に操ることができるサイズが、自主練習に適したサイズ」となります。

以下、おすすめです。

### ①年長、小学1-2年生

練習で使用しているのは、モルテン d60 の前の型の0号球です。空気を抜けば握りやすく、空気を入れればドリブル練習も出来るのでおすすめですが、もう製造していないので、ネットショッピングで購入できるかどうかというところです。



d60 の0号球でも良いのですが、少し重いので、1,2年生の場合は、投げる時に肘が下がってしまう場合がありますので注意が必要です。

また、体格によっては、0号球でも大きい場合があります。その場合、やわらかいクッションボール、くまもんボールがオススメです。ただし、投げるトレーニングやキャッチトレーニングに適していますが、ドリブルトレーニングには不向きです。



2019ハンドボール女子世界選手権熊本大会特別デザイン  
(公財)日本ハンドボール協会推薦球



ヌエ(X1300(くまモン))  
品番 H00X1300-KY  
¥2,700(本体価格)+消費税  
●軽い人工皮革 ●直径約14cm ●175-185g ●ブラックイエロー ●パキスタン製 ※縫入りのため裏でプリントしません



人工皮革  
HBO

年長、1,2年生の場合は、大会使用球にこだわらず、ソフトボールサイズの1000円均一のゴムボールでもOKです。何より、「ボールを自由に操るため、握ることができる」ように、お家でもたくさんボールを触ってほしいです。

## ② 小学 3-4 年生

基本的に試合球である、女子はモルテン d60 の 0 号球、男子は 1 号球で良いですが、3 年生の場合、大きい場合があります。その場合は 1,2 年生と同じで良いです。

## ③ 小学 5-6 年生、中学生

試合球である、小学女子はモルテン d60 の 0 号球、小学男子・中学女子は 1 号球、中学男子は 2 号球で良いです。

オススメなのが、日本のハンドボールブランドである Impal が販売しているトレーニングボールです。監督も 500g を持っていますが、想像以上に重量があり、投げる力がつきます。やる気満々な選手は投げすぎ注意です！



Training Handball (HTB-002)

通常価格 (税込)

¥ 5,500 (税込)



ヨーロッパでは子供から大人まで使用していると言われるトレーニングボール。ハンガリー・スペインのトップリーグでプレーヤー、そして指導者として活躍した銘苅淳氏の監修のもと商品化しました。

<https://impal-sportsinlife.com/products/detail/123>