

# 走る 投げる 跳ぶ

## ハンドボール体験！！

知立市ハンドボール協会



日時: 令和8年2月15日(日)

13:00~14:20

14:40~16:00

会場: スギ薬局知立福祉アリーナ  
アリーナB面

### ハンドボールってどんなスポーツ？

1チーム7名で、サッカーとバスケットボールを足したようなスポーツで、「走る」「跳ぶ」「投げる」の3つの動きを必要とし、ダイナミックなジャンプシュート、一瞬のスピードで相手をかわし、パワーあふれるプレーはとてもかっこよく、だれでも楽しめるスポーツです！！

### 体験内容（当日の状況により内容を変更する場合があります。）

- ・ハンドボールを見てみよう！（動画説明）
- ・ボールを触ってみよう！（ハンドリング、ドリブル）
- ・ボールを投げてみよう！（パス、キヤッチ）
- ・シュートを打ってみよう！（ステップシュート&ジャンプシュート）

### 持ち物

- ・運動ができる服装
- ・室内用のシューズ（学校の体育館シューズなどでOK）
- ・飲み物

※注意・・・爪は切ってきてください。ヘアピンや固い物がついているヘアゴムは、はずして参加してください。