



# ハンドボール

8・9  
AUG/SEP.2020  
No.604



- コロナ禍の代替大会に寄せる想い
- 寄稿: コロナ禍のハンドボール事情inノルウェー
- 寄稿: スロベニア留学で感じたこと





挑戦を続けた日々が、大舞台へと届くように。  
諦めない気持ちと、熱い感動を、世界中へ届けるために。

ヤマト運輸はジャパンハンドボールオフィシャルパートナーです。



ヤマトホールディングスは、  
東京2020オフィシャル荷物輸送サービスパートナーとして、  
東京2020オリンピック競技大会を応援しています。

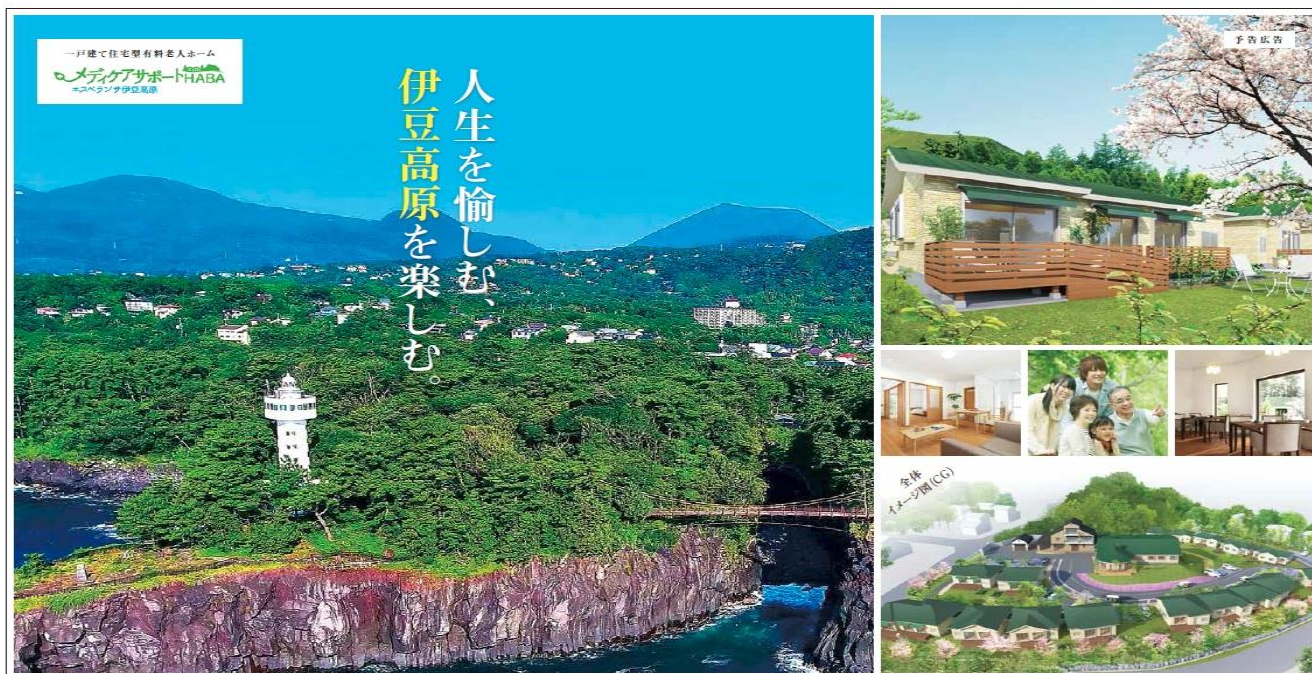


東京2020オフィシャル荷物輸送サービスパートナー  
ヤマト運輸はヤマトホールディングスのグループ会社です



# プレミアム・リゾートという選択

## 一戸建て住宅型有料老人ホーム



### メディケアサポートHABA

2017年12月伊豆高原にオープン

12/1(金)より予約申し込み開始!

☎ 0557-51-7887 (担当 土屋・はば)

私たち株式会社ユリカコーポレーションは、お客様方へ不動産を用いたライフプランをご提案しております。自社ブランドである『YURIKA ROSE』(ユリカ ロゼ)シリーズや、社有物件も展開! 待望の2020年『東京オリンピック』まで、いよいよカウントダウンが始まりました。弊社も選手達と共に邁進していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



私達、株式会社ユリカコーポレーションは女子ハンドボールを応援しています!!

### 株式会社ユリカコーポレーション

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-6-2 神田セントラルプラザ1202

TEL : 03-3525-8986 / FAX : 03-5295-8188 <http://yurika-co.jp/>







あたたかい空へ。あたらしい空へ。

**ANA** Inspiration of JAPAN

A STAR ALLIANCE MEMBER 



Eat Well, Live Well.

**Aji**  
AJINOMOTO.

**Behind Your "Best"**



車いすバスケットボール  
鳥海 連志 選手

バドミントン  
松友 美佐紀 選手



競泳  
瀬戸 大也 選手

バドミントン  
高橋 礼華 選手

ハンドボール  
原 希美 選手  
ハンドボール  
永田 しおり 選手  
ハンドボール  
横嶋 彩 選手

空手  
喜友名 諒 選手



5人制サッカー  
加藤 健人 選手  
5人制サッカー  
黒田 智成 選手

パラ水泳  
一ノ瀬 メイ 選手  
パラ水泳  
木村 敬一 選手  
パラ水泳  
山田 拓朗 選手

©The Asahi Shimbun via Getty Images  
©Atsushi Tomura/Getty Images for Tokyo 2020  
©Junya Nishigawa - PARAPHOTO/Getty Images  
©Ian MacNicol/Getty Images ©JBFA ©X-1

**味の素(株)は「勝ち飯®」メニューを選手に提供することで、  
東京2020オリンピック・パラリンピック日本代表選手団を応援しています。**

**＼ がんばる人のチカラになるごはん！**

**勝ち飯®**

オリンピック・パラリンピック日本代表選手団が、世界で勝つために。

味の素(株)は、独自の栄養プログラム「勝ち飯®」メニューで、  
彼らのカラダづくりを支えています。



東京2020オフィシャルパートナー  
(調味料、乾燥スープ、アミノ酸ベース顆粒、冷凍食品)





【表紙の写真】  
代替大会出場の宮崎県、香川県、岡山県

## CONTENTS

- 07 **困難に打ち勝とう！**  
——(公財)日本ハンドボール協会常務理事(競技本部長) 高野 修
- 08 **NEWS RELEASE：ハンドボール男女日本代表の体制について**
- 09 **第45回日本ハンドボールリーグ開催日程を発表！**
- 10 **2020年度第1回理事会／2020年7月常務理事会報告**
- 12 **コロナ禍の代替大会に寄せる想い**  
——岡山県立総社高等学校男子ハンドボール部主将 所 凌央  
——岡山県立総社高等学校女子ハンドボール部主将 三宅由希子  
——宮崎県立小林秀峰高等学校 川野敦史  
——学校法人宮崎学園宮崎学園高等学校 梶原来幸  
——香川県立香川中央高等学校男子ハンドボール部 堀上明志  
——香川県立高松商業高校女子ハンドボール部 福家和歩
- 19 **寄稿：コロナ禍のハンドボール事情 in ノルウェー**  
——ストーハーマル監督 内林絵美
- 21 **寄稿：スロベニア留学で感じたこと**  
——筑波大学大学院人間総合科学研究科 体育学専攻 ハンドボールコーチング論研究室 日比敦史

### がんばれハンドボール 20万人会「サポート会員」6・7月入会・継続会員

【青森】田辺貴美子【岩手】佐々木 優【群馬】永井史子【埼玉】佐藤秀明、中村 肇、佐藤三枝子【東京】増田美穂子、岡本康男【神奈川】河野卓也、吉澤和美【愛知】大根田杏香、寺田小百合、竹内佐織、竹内 聡、持田公一郎【三重】稲垣貴大【広島】平岡義章、小笠原泰代【福岡】日野祐一郎

次号は10・11月合併号(No.605)を予定しております(11月1日発行予定)。

多彩なフィールドで、フロンティアを目指しています。

**DAIDO STEEL GROUP**  
Beyond the Special

大同特殊鋼の素材は、暮らしや産業を支える多彩な製品や部品に使われています。  
私たちはこれからも、素材の力で新たな価値創造に貢献していきます。



外からは見えませんが、骨のある会社です。

 大同特殊鋼



# 困難に打ち勝とう！



公益財団法人 日本ハンドボール協会 常務理事 (競技本部長)

**高野 修**

3月の日本ハンドボールリーグプレーオフ、全国高校選抜大会、春の全国中学生大会の中止に始まり、緊急事態宣言下での自粛、宣言が解除された後も、第2波と称され、猛然と感染者数を増やし続ける新型コロナウイルスの前に、夏の全国大会もすべて中止、そして10月の国民体育大会も年内延期が決定、この号が出るころには、全日本学生選手権、JOCジュニアオリンピックカップの開催についても結果が出ていることでしょう。

その中で、日本ハンドボールリーグが8月29日(土)に開幕します。感染拡大防止対策や開催地での感染状況への対応など多くの難局を乗り越えてのスタートに喜びを覚えるとともに、関係者のご尽力に感謝の意を表したいと思います。このことは、まだまだ続く世界大会やアジアの大会の延期を伝える IHF のホームページでも報じられるくらいに、明るいニュースだと思えます。

ファンにとっても、リーグの開幕は待ち遠しい限りであったと思いますが、2020 オリンピックを控えるハンドボール界、代表選手にとっても、とても大切な実践の場、強化の場となります。

そういった意味でも、特にアンダーカテゴリーのすべての全国大会が中止となり、目の前の目標を見失い、将来に不安を抱いている選手が多く見受けられるのは大変残念なことです。その年代の育成・強化は、所属チームで全国大会への出場を目指すこと、それぞれが試合経験を多く積むことによって支えられているといっても過言ではない状況の中で、次世代の日本代表を担う者の競技力向上やモチベーションに大きく影響を受けることは必至であり、ハンドボール界を挙げてこの難局を乗り越えなければならないと考えています。

延期になったとはいえ、女子ではジュニア、ユースの世界大会、男子ではアジア予選が次年度に控え、その年代の代表強化も待ったなしの状況です。この年代の活躍こそが、日本ハンドボールの未来につながり、コロナ禍の中でも明るい話題を届けてくれるでしょう。日本協会内でも指導者向けのオンライン研修事業の発足など、各本部が連携して、コロナ禍の中で今できることにもチャレンジしています。高校生も出場できる日本選手権の実施や新しい大会の模索など、この若い年代の競技力を向上させ、維持するための方策を、力を合わせて考え、実施していかなければなりません。

今こそ、ハンドボールに携わるすべての人が力を合わせて困難に打ち勝つ時です。頑張りましょう！



## ハンドボール男女日本代表の体制について

2020年8月12日

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

また、平素は本協会の事業運営に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、公益財団法人日本ハンドボール協会（会長湧永寛仁）では、来年開催予定の東京オリンピック開催までおりひめ JAPAN（ハンドボール女子日本代表チーム）監督としてウルリック・キルケリー氏（デンマーク出身）との契約を継続することとなりましたのでお知らせ申し上げます。

ご承知のように2016年6月より監督として指導および陣頭指揮にあたっていただき、昨年12月には熊本女子世界選手権で過去最高位となる10位に導いていただきました。この度のコロナ禍による東京2020大会延期に伴い、同大会までの契約延長について鋭意交渉しておりましたが、今シーズンより監督に就任予定のOdense Handball（オーデンセ／デンマークトップリーグ所属チーム）の全面的なご理解とご協力を得て、契約を継続（任期は2021年8月31日まで、Odense Handballとの兼任）することとなりました。

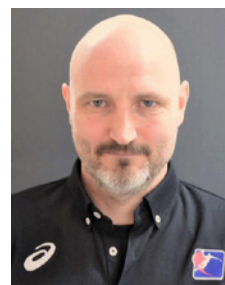
また、男子日本代表監督のダグル・シグルドソン氏（アイスランド出身）とは2024年8月31日までの契約です。

なお、現時点では代表活動の詳細については流動的であり、詳細活動計画については確定次第改めてお知らせ申し上げます。 敬具

### 【ウルリック・キルケリー監督】コメント

東京オリンピック延期の決定後、2021年の東京オリンピックに向けて日本ハンドボール協会から私に女子日本代表の監督続投のお話をいただき、非常に幸せで光栄です。就任から4年が過ぎましたが、日本ハンドボール協会と女子日本代表チームの選手、スタッフは、東京オリンピックというゴールに向かい、私とともに懸命な努力を重ねてきました。様々な成果を取めてきた強化活動を今後も続けられることになり、精進する所存です。

Odense Handballの協力により、それが実現することにも感謝しております。



### 【ラス・ペーター・ハーマンセン (Lars Peter Hermansen/Odense Handball CEO)】コメント

2021年の東京オリンピックまでの間、キルケリー氏がOdense Handballと女子日本代表チームの両方で指揮を執ることができるように、キルケリー氏と日本ハンドボール協会に対して協力できることを嬉しく思います。

キルケリー氏は非常にプロ意識が高いため、仕事を両立し、どちらも成功させることができると確信しております。

### 【湧永 寛仁日本ハンドボール協会会長】コメント

おりひめ JAPAN 監督として引き続きウルリック・キルケリー氏との契約延長に合意できたことを心から喜んでおります。1976年モントリオール以来の出場となるおりひめ JAPAN にとっては最大の理解者であり、選手からの信頼も厚い最高の指導者であると確信しております。当協会としては引き続き全面的にウルリック監督をバックアップして参る所存です。また、今回の契約延長に理解と協力をいただいたオーデンセに対しても深く感謝しております。引き続きおりひめ JAPAN への熱いご声援をお願い申し上げます。

### 【原 希美選手（おりひめ JAPAN キャプテン）】コメント

コロナウイルスの影響で東京五輪が延期になり、不安が多い中こうしてウルリック監督の続投が決まり大変嬉しい気持ちでいっぱいです。心から信頼している監督と共に東京五輪を目指せるということは、私たち選手にとってとても大きなモチベーションになります。1年後の東京五輪で最高の結果を残せるよう、この1年間を大切にチームとしても個人としても成長できるよう頑張っていきたいと思っております。

### 【池原 綾香選手（おりひめ JAPAN / Odense Handball 所属）】コメント

これまでウルリック監督と東京オリンピックを一緒に目指してチーム作りや信頼関係を築いてきたので、ウルリック監督の延長契約が決まり、私自身も、そして日本女子代表選手にとっても凄く嬉しいニュースです。Odenseでもウルリック監督のもとでプレーや情報を共有でき、コミュニケーションも取りやすく、私としてはとてもやりやすい環境にいます。東京オリンピックに向けて、ウルリック監督指導のもと、自分自身に更なる磨きをかけ、チームとして最高の成績を残したいと思っております。



# 第45回日本ハンドボールリーグ

## 開催日程を発表！

日本ハンドボールリーグ機構は、7月27日、第45回日本ハンドボールリーグ（以下JHL）のレギュラーシーズンの試合日程を発表しました。

<http://www.jhl.handball.jp/jhl45/schedule/index.html>

今シーズンはコロナ感染症防止に向けた一定の対策を施すために、それぞれの状況に応じて、以下の4段階の開催レベルで実施いたします。

- ▼レベル1：全くの無観客での実施、いわゆるリモートマッチ。
- ▼レベル2：入場者数に制限を設けての実施。
- ▼レベル3：入場者数に制限を設けずに実施。
- ▼レベル4：入場者数に制限を設けず、さらに検温も義務化せずに、例年通りの通常開催。

各試合の開催レベルについては、決定次第 JHL 公式サイトならびに各チームサイト、開催地において情報開示させていただきます。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等に鑑みて、すでに決定している試合日程の延期や会場、試合時間、開催レベルの変更等が発生し得ることがあります。観戦を予定されている皆様におかれましては、必ず試合の最新の詳細を確認いただいた上でご来場いただけますようお願いいたします。


## SEASON 2020-2021

### 【レギュラーシーズン】

2020/08/29(土)～2021/02/28(日)  
☆男子は11チーム2回戦総当たり、女子は9チーム2回戦総当たりのリーグ戦で順位を争います☆

### 【プレーオフ】

2021/3/12(金)～3/14(日) 駒沢体育館  
☆男子、女子ともレギュラーシーズン上位4チームによるステップラダー方式で順位を争います☆




レオピン  
60年  
おかげさまで誕生60年

熟成ニンニク抽出液・  
ビタミン配合\*

湧永製薬株式会社

第3類医薬品  
キョーレオピンw  
・滋養強壮・虚弱体質



キョーレオピン  
KYOLEOPIN  
LIQUID

液剤タイプ(カプセル付き)  
※ビタミンとしてビタミンB1・ピオチン配合


いつも笑顔で、元気な毎日：  
皆様の「元気」を、  
キョーレオピンが応援します

研究を重ねて60年

熟成ニンニク  
抽出液

- 体力が落ちてしまった
- 風邪をひきやすい
- 忙しくて休めない
- 朝起きるのがつらい

第3類医薬品  
キョーレオピンキャブレットS  
・滋養強壮  
・虚弱体質



キョーレオ  
ピン  
キャブレット

小粒な錠剤タイプ(当社製品比較)  
※ビタミンとしてビタミンB1・B12配合

お客様相談窓口 0570-666-170

# 2020年度 第1回理事会 報告

## 【日時】

2020年6月7日(日)  
13:30～16:50

## 【場所】

日本協会事務局  
(Zoomミーティング適用)

## 【審議事項】

- ①令和元年度(2019年度)事業報告書(案) →承認
- ②令和元年度(2019年度)決算(案) →承認
- ③定款変更 →承認
  - \*日本ハンドボールリーグ機構の独立、及び一般財団法人化に伴う変更
- ④令和2年度(2020年度)定時評議員会 →承認
- ⑤令和2年度(2020年度)一次補正予算(案) →承認
- ⑥令和元年度(2019年度)日本協会表彰者 →承認
- ⑦加盟団体規程変更 →承認
  - \*日本ハンドボールリーグ機構の独立、及び一般財団法人化に伴う変更
- ⑧事務局職員の賃金 →承認
- ⑨役員登録料の見直し →承認
- ⑩令和2年度(2020年度)生涯スポーツ功労者表彰(日本スポーツ協会)候補者の推薦 →承認
- ⑪国際競技大会優秀者等に対する顕彰・表彰 候補者の推薦 →承認
- ⑫スポーツ安全協会 評議員推薦 →承認
- ⑬令和2年度(2020年度)第2-四半期 JOC 強化指定選手推薦 →承認
- ⑭女子代表監督の契約延長 →承認
  - \*現監督との契約延長交渉に対する確認
- ⑮公認審判員規程の変更 →承認
- ⑯高校生救済措置検討委員会設置 →承認

## 【報告事項】

- ①総務本部報告
- ②強化本部報告
  - \*代表チーム強化活動
- ③広報マーケティング本部報告
  - \*活動報告
- ④日本リーグ機構報告
- ⑤ JHA 会員サイト

# 2020年7月 常務理事会 報告

## 【日時】

2020年7月11日(土)  
13:30～14:45

## 【場所】

日本協会事務局  
(Zoomミーティング適用)

## 【報告事項】

- ①総務本部報告
  - \*令和2年度(2020年度)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者等表彰受賞候補者
  - \*評議員会出欠状況
  - \*全国理事長会
  - \*財務状況(6月末)
- ②強化本部報告
  - \*アンダーカテゴリー代表の国際大会派遣に関する状況報告
- ③指導普及本部報告
  - \*令和2年度(2020年度)日韓交流(U-16)、日韓小学生交流(U-12)の中止
- ④競技本部報告
  - \*令和2年度(2020年度)第72回日本ハンドボール選手権
- ⑤広報マーケティング本部報告
  - \*活動報告
- ⑥日本リーグ機構報告
  - \*リーグ戦実施計画・JHLtvクラウドファンディング
  - 日本リーグ開催に伴うJHLプロトコル
- ⑦ JHA 会員サイト





# FIND YOUR WINNING COLOR

ジブンの勝ち色を見つけよう



NEW

アシックス イージーオーダーシステム

約 **330億** 通り

こだわりの  
一足を作ろう!

HANDBALL SHOES  
EASY ORDER SYSTEM



# コロナ禍の代替大会に寄せる想い

## 県総体代替大会を終えて

岡山県立総社高等学校男子ハンドボール部主将 所 凌央

インターハイがなくなると知った時、今まで目指してきた目標が突然消え、悔しさと悲しみが一気に押し寄せ潰されそうな思いでした。しかし、三年生や顧問の先生と話し合い、県総体の代替大会まで3年生を中心に頑張ろうと決め、モチベーションを保ってきました。3年間の部活動の集大成である最後の大会に向け、コロナウイルスによる休校期間中の練習については、オンラインツールをフルに活用して声かけを行ったり、チームでトレーニングを行ったり、ミーティングを実施したりしました。この休校期間中に、一人でトレーニングをする厳しさ、仲間と練習できる喜びを実感することができました。様々な自由が制限され、やりたいことができない時間が続きましたが、視点を変えてみれば今までの生活では絶対に気づかなかったこと、得ることができなかつた経験ができたと思います。



代替大会では、常に試合できる環境に感謝して戦おう、今まで練習してきた事に自信を持って戦おうとチームメイトに言い続けました。その結果、自分たちのスタイルを崩す事なく戦い抜くことができ、優勝することができました。代替大会を開催し、私たち3年生に最後までやりきる環境を整えてくださった先生方には感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

これから後輩たちは、新しい目標に向かって活動をしていくと思います。後輩たちへ伝えたいことは、今だけのことを考えるのではなく、自分たちの目標のためにやるべきことは何なのか、先のことを考えて行動することを忘れないで欲しいと思います。私たちのように、感染症が流行し突然試合がなくなるかもしれません。また、別の理由で試合や練習まで出来なくなるかもしれません。そのような事態になっても、今何をすべきか最善を模索して、仲間と協力して頑張りたいと思います。高校の部活動を引退する時に、後悔の少ないであろう選択をして欲しいと思います。これからの1・2年生の活躍を期待しています。

最後に3年生のみんな、今まで本当にありがとう。ハンドボールを続ける人も続けられない人もいるけど、これからも互いに高めあっていけるように頑張っていこう。





# コロナ禍の代替大会に寄せる想い

## 3年生の絆

岡山県立総社高等学校女子ハンドボール部主将 三宅 由希子

私たちは高校に入学した時から自分達の代でインターハイに男女アベック出場するという目標を立てて今まで練習をしてきました。3月の選抜大会の出場権は勝ち取ることができなかったので、インターハイに切り替えて頑張っていこうと思っていました。その頃、新型コロナウイルスが少しずつ流行し始め、最初は自分たちに影響があることだとは思っていませんでした。でも学校が休校になり、部活動ができない状況になってきた時、今年はインターハイが開催されないのではないかと不安が大きくなっていきました。いつも利用している体育館も使用できなくなり練習場所も少なくなっていく中で、インターハイは是非あってほしいという気持ちを持って、練習を続けていました。そして、4月下旬にインターハイ中止というニュースを聞いて、何もやる気が出ず、心の整理をつけるのに時間がかかりました。自宅で練習しようとしても、何のために頑張ればいいのか分からず、大好きなハンドをすることも、その時は嫌でした。1年生の頃からインターハイを狙っていて周囲の人からの期待も大きかったぶん、中止になったことに対して何も言えませんでした。



インターハイが中止と決まった後に県総体の代替大会が開催されることが決まりました。最初は、決定された直後は、「出場したい」と「出場なくていい」という人に分かれていましたが、最後の大会は、3年生全員で試合に出たいという思いが強くなり、「全員」で出場することにしました。そのころから、学校が再開され、制限がかりながらも部活動も始まり、本当に楽しかったです。ハンドが当たり前のようにできていたことに感謝しなければならないと改めて思いました。そして、代替大会が始まり、順調に勝ち上がり、準決勝では今年一度も勝ったことのないチームと対戦し接戦の末、勝つことができました。決勝では、追いつかれましたが、1点差で勝ち優勝することができました。男子も優勝し、アベック優勝することができました。アベック優勝決定後、先生方、保護者、他校の選手にたくさん祝ってもらい、非常に多くの人たちに応援してもらえていたんだと実感しました。

インターハイはなくなってしまったけど、最後にこんないい形で終われて嬉しいし、開催に努力してくれた先生方には感謝しかありません。コロナウイルスの影響で自分達の生活は大きく変わってしまいましたが、これからの人生に役立つものと思い、前向きに頑張っていこうと思います。





# コロナ禍の代替大会に寄せる想い

宮崎県立小林秀峰高等学校 川野 敦史

宮崎県では、7月24日に、新型コロナウイルスの影響で中止になった、県高校総体ハンドボール競技の代替大会が開催されました。

この大会はもともと一年生大会として予定されていましたが、最後の大会が中止になってしまった高校三年生のために、宮崎県ハンドボール協会の方々が企画、開催して下さいました。大会を振り返ってみると、一日という短い時間でしたが、有意義なものになったと思います。感染症対策として、応援、入場の制限、プレー中のハイタッチもなるべく控えるよう注意されるなど、今までの大会とは全く違った状況でした。それでも、自分たちのためにたくさんの方が動いて下さり、この大会があるのだと、感謝の気持ちを持ってプレーしました。

私たち、小林秀峰高校ハンドボール部は、インターハイでの優勝を目標に活動しています。三年生にとって目標の舞台であったインターハイが中止になり、部員たちはやり場のない思いに駆られました。次々とその後の大会も中止になっていき、自分たちが頑張ってきた三年間は何だったのかと悔しさがあふれました。そのような状態でも練習には参加していましたが、みんなあまり気持ちの入っていない練習になっていました。先生方やOBの方にもたくさんの言葉をかけていただきましたが、なかなか響くことはなく、ハンドボールを嫌いになりそうでした。このままでは三年間してきたことが本当に無意味になってしまうと思い、私は三年の部員を集め、「大会が中止になって残念だけど、これからは勝つためだけでなく、自分たちが楽しみながらハンドボールをしよう」と話をしました。それからは、三年生のチームで試合をするときにみんなで楽しみながらプレーできるようになっていきハンドボールの楽しさを思い出させてきました。

私は、この三年間を通して得たものを聞かれると、迷わず信頼できる仲間だと言い切ります。この仲間がいたからこのような状況も乗り越えられたと思います。この先も、離れ離れになると思うけれど、何かあったらこの仲間を頼り、私も助け合っていけると思います。三年間を振り返り、最後の一年は特に大変な一年になったけれど、いい高校生活だったと思います。





# コロナ禍の代替大会に寄せる想い

## 感謝

学校法人宮崎学園 宮崎学園高等学校 梶原 来幸

私の籍をおく宮崎学園高校は、私の入学するまで休部状態にありました。入部したときは、人数も少なく、毎日が基礎練習ばかりで自分自身が思っていたようなトレーニングではありませんでしたが、多くのOGの先輩方が練習に来てくださり、苦しみながらも日々の練習にも打ち込めた1年目でした。

2年生になると多くの後輩が入部してくれました。早速、チームとして育成作業が始まりました。そして遠征や出場の出来なかった大会にも次々の参加できました。特に初出場となる県高校総体ではノーシードから準優勝することができ、九州大会にも出場できました。さらには、県選抜大会で優勝すると九州選抜大会にも出場できました。もちろん、上手くいくことばかりではなく、失敗や悩みも増えてきました。

そのような中、チームをまとめるために私の考え提案した「目に見える部室」づくりに着手しました。昼休みの20分のトレーニング、月1回のミーティングを行い、「応援されるハンドボール部」づくりにも取り組みました。結果はすぐにはできません。まずは日々自分自身が成長することがチームの成長につながると声をかけ、そして今年の3月そして最後の学年をむかえました。

新型コロナウイルス感染拡大によって、当たり前のように過ごした日々が、当たり前では無いということが実感として身に染みてきました。学校は休校となりもちろん部活動もできません。そのような中、3月以降の全ての大会が次々に中止となるにつれ「私は何のためにハンドボールをしてきたのか」とこの現実を受け入れられなくなりました。目標とした「インターハイ出場」という夢が失われ、「誰しも辛いこと苦しいこと悔しいことはある。でも乗り越えられる人にしかその試練は与えられないから。」という言葉が掛けていただいたことで、先の見えない今このときを、「目の前のことだけ信じて頑張ろう」と前向きな気持ちになれました。思うように練習も出来ない中で、自分自身ができることを探し、チームメイトにこまめに連絡をしたり、自粛中の今だからこそできるトレーニングを調べたりして休校中の期間を過ごしました。

学校の授業が再開し、部活動が始まると改めてハンドボールができる喜びを改めて実感できました。部活動再開後も、遠征や大会も次々に中止となり、開催されるか否かさえわからない大会開催を願いつつ、必死に仲間と励ましあいながら日々の練習に励みました。そのようなとき、いろんな励ましの言葉をかけてくれたのも後輩や保護者、そして先生方でした。

インターハイの中止決定を受け、県高等学校総合体育大会も中止が決定となりましたが、宮崎県では代替大会として「宮崎県高等学校特別スポーツ祭 2020」の開催が決定しました。私達3年生の最後となるこの大会を開催して下さった関係者の皆様をはじめ、県ハンドボール協会の皆様には感謝の念しかありません。

大会当日の朝、小学校や中学校で指導いただいた監督やコーチに電話をすると、「キャプテンとしてチームの勝



好評発売中

### ハンドボールスキルアップシリーズ 目からウロコの ポジション別上達術

スポーツイベント・ハンドボール編集部 編著  
B5判 188ページ 1,800円+税 発行元 グローバル教育出版

バックコート、サイド、ポストの3ポジションについて、それぞれの役割、求められる能力などをわかりやすく解説しているコートプレイヤー必読の一冊です。

既刊



目からウロコのDF戦術  
1,800円+税

株式会社スポーツイベント TEL:03-3253-5941 ご注文はオンラインショップから→<http://sportsevent.shop-pro.jp/>

# コロナ禍の代替大会に寄せる想い

利と、自分自身が納得できるプレイでどのように最後を迎えられるかが大事だねとご指導いただき、さらに、気負い過ぎることのないようリラックスしてプレイしてね。」と声援を送ってもらいました。短縮された試合時間でしたが、チームメイトや先生方、保護者の皆様支えられ、私の高校ハンドボール生活の最後を「優勝」という素晴らしい結果で締めくくることができました。キャプテンとして4番のユニフォームを着ることも最後となりましたが、自分のカラーを大切に、チームをまとめ挙げて最後の大会を終えた今としては何の悔いもありません。

3年生になり遠征も練習試合も1度も経験することがありませんでしたが、最後に大会参加できたことはとても嬉しい思い出となりました。まだまだコロナ禍の中、後輩達も思うように練習や遠征もできません。しかし日々繰り返される毎日がどんなに大切に重要なものかを考えさせられる良い体験となったこの約半年でした。

これからは、さらに人間味を磨き上げ、先生方のような存在としてスポーツの楽しさや喜びや感動を伝えていけるような存在になりたいと考えています。自分自身のさらなるステップに挑戦しつつ、後輩のために残された高校生活も貢献していきたいと考えています。



**OSAKI**



**mind**

豊かな明日を切り開く、大崎マインド。

限られた資源だから、有意義に使っていききたい。

命あるものたちが共存する地球だから、

快適な環境を守っていききたい。

計測・制御の専門メーカーとして時代をリードする大崎は、

ユニークな発想と探究心で省エネ、省力化機器など、

つねに技術革新をこころがけています。

**大崎電気工業株式会社**

本社 〒141-8646 東京都品川区東五反田2-10-2 東五反田スクエア TEL.(03)3443-7171 (代表)





# コロナ禍の代替大会に寄せる想い

香川県立香川中央高等学校男子ハンドボール部 堀上 明志

春の選抜、夏のインターハイ、秋の国体、全ての全国大会が中止になり、目標を失い、今まで練習してきた事を試す大会がなくなり、中止の発表を聞いた時にはとても悔しかったです。どうにかして、大会を開いてほしいと思っていた時に、今回代替大会を開催していただき関係各位の皆様にお礼申し上げます。本当に有り難うございました。

僕達3年生は今まで練習してきたことを発表できる場ができたので、全てを出し切れるように頑張ります。

これまでの部活動を振り返ると、楽しいことよりも辛いことのほうが多かったように感じます。

1年生の時は、何も分からない状態で、次々と結果を出していく先輩達の足を引っ張らないようにと、仲間達と助け合い一日一日を乗り越えてきました。他の部活が早く終わったり、友達が遊んでいる中で、練習しては怒られる日々、本当に辞めたいと思った時もありました。

そして2年生になり当時の3年生が3冠を達成し目の前で日本一になる瞬間を見せていただき、大きな経験になりました。僕はインターハイのメンバー入りを目指して頑張ってきましたが、その努力は報われず観客席での応援になりました。目の前で日本一になる瞬間を見て凄いと感じながらも、メンバーに入れてない自分が悔しくて泣いてしまいました。そして新チームとなり悔しさをバネに頑張ってきました。

キャプテンになり思い通りにいかない日々。

前キャプテンから比較され、練習中は指摘もできない頼りないキャプテン、上手いかず心が折れそうになることが何度もありました。それでも頑張れたのは、1年生の辛い練習や2年生のメンバーから落ちたことの経験があるので、諦めず前を向けました。それは家族より長い時間を過ごしてきた同級生の存在です。毎日のように相談して、一緒に悩んでくれて本当に頼りになりました。この3年間は今までの人生の中で一番濃く、また自分を変えられた3年間だと思います。

## 新チームになる後輩達へ

僕達の代では全国大会に出られず「日本一」を目指すことすらも出来なかったが、新チームでは「堅守速攻」スタイルで更に磨き「日本一」に向けて日々の練習に励んでもらいたいです。また今回のコロナウイルスによって失う物もあるが、得た物もあると思います。この経験を新チームで活かしてほしいです。

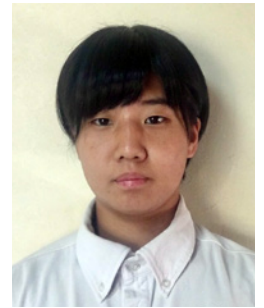
僕は大学でもハンドボールを続けるので、今回全国大会に出れなかった悔しい思いをエネルギーに変えて、トレーニングや練習にはげみ頑張ります。そして将来、体育教師になるという夢があるので、勉学にも励み、コロナ世代と呼ばれる僕達にしか味わえなかった想いや経験を伝え、今の環境や時間があることの大切さを伝えていき人間性も向上させられるような体育教師になりたいです。



# コロナ禍の代替大会に寄せる想い

香川県立高松商業高校女子ハンドボール部 福家 和歩

新型コロナウイルスの影響により、大会行事を行うことも困難な中、多くの方々のご尽力で開催された代替大会。全ての高校生が、それぞれに強い思いを持って本大会に臨んだと思います。



私たち高松商業高校女子ハンドボール部は、この代替大会に2つのテーマを持って臨みました。1つ目は「感謝」です。私たち3年生に、今までの練習の成果を発揮できる最後の機会を与えてくださったことへの感謝、そして、今まで私たちを支え、励まし、背中を押してくださった方々への感謝を、プレーを通して表現したいと考えました。そして、2つ目は「元気」です。コロナ禍で、世間は自粛ムードと暗い雰囲気漂う中、テレビでは「歌の力で日本を元気に!」といった言葉を耳にしました。私たちは、歌だけではなく、私たちのプレーを通して、スポーツでも観てくださる皆さんを元気にすることができるのではないかと気づきました。今の高松商業のハンドボールを観てくださった方々に、少しでも元気と勇気を届けたい!皆さんの心を少しでも明るくしたい!そんな思いのもと、チーム一丸となってコートに立ちました。今回の大会を通して、今まで当たり前だと思っていたことが当たり前ではないこと、私たち高校生ハンドボーラーは、たくさんの方々に支えられてプレーできていることを強く実感しました。

そして、県代替大会を終えた今、これまで一緒に戦ってきてくれた1,2年生に、私たち3年生が伝えたいことがあります。それは、「常に新しい高松商業をつくっていく」ということです。昔の「高松商業」とらわれず、時代とともに、新しい「高松商業」のハンドボールをつくってほしいのです。輝かしい伝統がある故に「今まではこうだった。」等という周囲の意見もあると思います。しかし、「高松商業」にはさらなる進化も必要です。大切にしなければならない素晴らしい伝統は守りながら、新たな「高松商業」、後輩の皆さんが思う、自分たちのハンドボールをしてほしいと願っています。

今まで、辛いこと、苦しいことは数えきれないほどありました。しかし、その困難よりもはるかに多くの喜びや楽しさ、達成感を味わうことができました。ハンドボールをしていて良かったと胸を張って言える3年間でした。この先、様々な場面で壁にぶつかることもあるでしょう。しかし、大好きな仲間とともに乗り越えた素晴らしい経験にそっと背中を押され、頑張れるときが今後必ずあると思います。「しんどい時こそ頑張る」、「人の為に悩む」をモットーに、新たな目標に向けて、私たちはまた歩きはじめていきます。3年間一緒だったチームメイトとは進路もばらばらで不安もありますが、私たちが3年間やってきたことに自信と誇りを持ち、それぞれがますます飛躍できるよう努めていきたいと思っています。





# コロナ禍のハンドボール事情 in ノルウェー

ストーリー監督 内林 絵美

日本では、全国小学生ハンドボール大会、全国中学校ハンドボール選手権大会、全国高校総体ハンドボール大会に続いて、ついに大学生の集大成といえるハンドボール全日本インカレの中止が決定されました。各都道府県の大会も軒並み中止されて、今年度最上級生だったハンドボールは、今までの努力の成果を発揮する場を失ってしまいました。そうした中、「最上級生にもう一度プレーの場を」と、地域ごとに引退試合を開催する関係者の方々の尽力には頭が下がりますが、やはり、選手のみなさんの気持ちを考えると胸が絞めつけられるような想いになります。最上級生の選手のみなさんには、悔しさや悲しさ、やり場のない気持ちをいつか消化して、ハンドボールに取り組んだ日々を懐かしく思い出せる日が来ることを願っています。努力を重ねた日々や一緒に汗を流した仲間は誰にも奪えない、ということだけは、心にとどめてもらいたいと強く願います。



新型コロナウイルスの世界的拡大は、ハンドボールというスポーツ以外にも、私たちの日常を大きく変えてしまいました。私が現在住んでいるノルウェーも例外ではなく、スポーツ、文化、余暇活動、そうした生活を取り巻くものが規制されている状況です。

私は2013年にドイツからノルウェーへ渡ってこの夏までの7年間、ヨーヴィク・ハンドボールクラブでプレーヤー、コーチとして働いていました。新型コロナウイルスの感染拡大がヨーロッパで猛威を振るい始めた春先も、ヨーヴィクでプレーヤーや複数チームのコーチを務めて、クラブの事務的な仕事に携わっていました。

ノルウェーでは今年の3月に、それまで対岸の火事のように報道されていたアジアやイタリアでの感染拡大がいよいよ自国の問題として迫ってきていました。ノルウェーでも深刻な感染拡大を引き起こすかもしれない、と懸念された3月上旬から、日常がガラッと変わってしまうまでは本当にあつという間でした。ヨーヴィクのチームでは3月11日まで通常練習をしていたのですが、翌日3月12日に、3部以下のリーグでシーズンの残り試合すべてがキャンセルされました。さらに3月13日には翌週からの休校が発表されて、教育現場も機能を停止させました。その後は、1部、2部の試合もキャンセルされて、3月中には国内すべてのハンドボールシーズンの途中終了が決定されました。予想を超えるスピードで、ある日を境にハンドボールが、そして日々の仕事が日常からなくなってしまいました。

EHFやヨーロッパ各国のハンドボール協会に対応に多少の差はありましたが、おむね同じ時期にシーズンが中断されたと記憶しています。

3月中旬から4月にかけてはノルウェー国内で感染拡大を防ぐ対策が徹底されて、旅行や移動の制限、飲食店などの休業、スポーツや文化活動の停止など、生活に必要なもの以外のすべての活動が止まってしまいました。感染拡大が収まってきた5月からは、5人以下の屋外での運動、20人以下で1mの距離を保った屋外・屋内の運動などが段階的に許可されて、6月中旬までにはトレーニングジムが再開、19歳以下の選手は通常通りのハンドボール練習ができるまでになっていました。この頃には多くのハンドボール関係者が、夏休みをはさんで8月からは年齢やリーグのレベルを問わずに練習が再開されて、予定通りシーズンが開幕されると信じていました。ところが7月以降、ヨーロッパやEU圏外の多くの国々との行き来を隔離規制なしに自由にと、飲食店や日常の行動規制などをなくしてしまった結果、再びウイルスの感染がノルウェー国内で拡大。8月に入っても、ハンドボールが置かれた状況は好転しませんでした。

その間、私は7シーズンを過ごしたヨーヴィク・ハンドボールクラブを5月いっぱいまで退職して、8月1日からスト



ーハーマル・ハンドボールという新クラブで育成コーチとして働き始めました。ストーハーマルのトップチームはノルウェー1部リーグ上位の強豪で、私はその下のセカンドチームとでもいうべきチームで監督を務めています。このチームは、ノルウェー3部リーグ、4部リーグの他に、U20地域リーグ、U20ノルウェーカップ戦、そしてU18の全国リーグなど、多くのカテゴリーの試合に出場しています。

現在は、19歳以下の選手は通常のハンドボール練習が許可されていて、県内ならば他チームとの練習試合も可能です。ところが、20歳以上の選手には接触プレーが許されておらず、練習に参加してもキャッチボールやシュートなどではできても、周りの選手たちと1mの距離を保たなければいけません。私のチームには30人以上の選手がいますが、20歳以上は4人だけなので、チーム練習をすることはできています。けれど、練習に来て他の選手のようにハンドボールができない20歳以上の選手のモチベーションの維持や怪我のリスクなどが心配です。

9月から予定されていた今シーズンは、1部リーグ、2部リーグのみ当初の日程での開催が決定されました。各チームは医療関係者を帯同させて、体調管理や行動の把握などの感染対策を徹底しています。シーズンが開幕しても観客は200人までと入場制限をかけて、さらに入場者の氏名や連絡先を記入するなど、クラスターが起きてしまったときの場合にも対応できるようにしています。

各スポーツで試合数や試合に出場する選手数を制限する、という意味で、トップリーグと位置づけされている1部と2部のチームに限り年齢を問わずに練習が許可され、予定通りシーズンが開幕されることは十分に理解できます。けれど、3部リーグ以下のチームで20歳以上の選手たちだけがハンドボールができない状況が生み出されていることに、私だけではなく多くの関係者が疑問を抱いています。3部リーグ以下のシーズンがどうなるのかは、8月最終週に発表される予定です。現時点で9月20日までの試合はすべて延期が決定しているので、9月1日から通常練習の再開が許可されて、9月21日以降にシーズンが開幕される、というのがベストなシナリオです。もしも、8月末の発表で、9月からの通常練習の再開が許可されなければ、シーズンの運営自体に影響が出て、昇格を決める決定戦の中止、もしくはホーム&アウェーのシステムを1回総当たりの短いシーズンに変更することも予想されます。上記の通り、19歳以下の選手は通常の練習を再開しているので、全国リーグやカップ戦といった長い移動を伴う大会以外の、ユースカテゴリー、ジュニアカテゴリーの地域リーグは通常通りの開催が予定されています。

すべての関係者が、ハンドボール協会からの新たな発表に緊張感を持ちながら待っています。

私はこの夏から、ストーハーマルのハンドボールクラブ以外に、ハンドボール専科のある高校や市内の中学校でハンドボールの授業を受け持つことになって、以前にもまして感染対策に気をつけるようになりました。

クラブでも学校でも注意点は多くて、すべての活動において規制のある毎日を過ごしていますが、それでも、ハンドボールの活動すべてが禁止されていた頃を思い出せば、今は恵まれています。これからも自分にできることを徹底して、一日も早くすべてのハンドボーラーが思いっきりコートでプレーができる日がくることを願っています。



# スロベニア留学で感じたこと

筑波大学大学院人間総合科学研究科 体育学専攻  
ハンドボールコーチング論研究室 日比 敦史

筑波大学の修士課程でハンドボールコーチング論を学んでいる日比敦史です。私は2019年2月5日から2020年7月3日までスロベニア共和国へ留学をしていました。ここでは、約1年5ヶ月の留学について書かせていただきます。



## 1. はじめに

スロベニアは中欧の南寄りに位置する、人口200万人の小さな国です。まずこの国に留学することになった経緯をお話します。私は大学入学の以前から、ヨーロッパのハンドボールに対して憧れを持っていました。海外でハンドボールを学んだり、プレーしたりする中で感じたことが、今後の役に立つだろうと考え、留学することを決めました。

留学先としては、いくつか候補がありましたが、最終的にスロベニアになりました。ハンドボールの盛んなヨーロッパの国で、日本人があまり行っていないような国に行きたかったことが主な理由です。

留学する前に、私は「なぜ留学するのか」ということを自分なりにまとめました。この結果、「現地のハンドボールを勉強とプレーの中で直に感じ取ること」を目的としました。結論から言うとこの目的は、良いものではなかったと今は思っています。この文章では最終的に「なぜこの目的がダメだったのか」というところに結びつけ、今後留学する方々に伝えたいことを述べます。

## 2. 留学の手段

私は交換留学の制度を使って留学しました。所属している筑波大学と、スロベニアのリュブリャナ大学が協定を結んでいたため、大学が指定する要件を満たせば確実に留学できるとのことでした。具体的な手順は省きますが、リュブリャナ大学のMarko Šibila教授にメールで連絡を取り、受け入れの許可をもらってから筑波大学の手続きを踏む、という感じで進めました。留学許可証さえあれば、スロベニア滞在のビザがもらえるので、現地で確実に滞在できる保証があるところは交換留学のメリットでした。

## 3. 学生として

私は2019年2月から2020年1月までの1年間、リュブリャナ大学スポーツ学部にも所属していました。その中でメインはHandball for SchoolとHandball Specializationという2つの授業の受講でした。Handball for Schoolは学校体育のためのハンドボールを、Handball Specializationは競技スポーツとしてのハンドボールを、それぞれ扱っていました。

Handball for Schoolではスポーツ学部の学生に対して、「どのようにしてハンドボールを体育の中で指導すればよいか」を教えていました。パスキャッチ、シュート、フェイントといった技術や、2～6人までの防御のやり方といった戦術などを、実践を通して学び、教師としてどのようにハンドボールを教えるべきかが伝えられていました。この授業で大切にされていた要素は3つでした。まず、教師は正しい技術の内容を理解しているべきであること。ボールの投げ方、様々なシュート、フェイントの方法を正しく知っており、かつ教師自身が生徒の手本となることが大切だと言われていました。次に、児童生徒に意思決定をさせること。たとえば3対2や2対1のような状況判断が伴う機会を多くし、シュートかパスか、といっ



リュブリャナ大学スポーツ学部の写真



MarkoŠibila 教授による講義

## 寄稿：スロベニア留学で感じたこと

た選択をしなければならない場面を増やしていました。またここで大事なものは、その判断が正しいかどうかよりも、意思決定の経験をたくさん積ませること、というように強調していました。最後に、児童生徒間でのコミュニケーションのスキル。3対2、2対1の場面で適切な状況判断ができない（たとえば、フリーの選手がいるのにパスしない）ときに、なぜできなかったのか（しなかったのか）ということをお互いの会話によって伝え合えるかが大切です。これは社会的スキルとも言われていました。スロベニアにおいて、ハンドボールは必修ではありませんが、学校体育としてのハンドボールを充実させることが普及につながると Marko Šibila 教授は考えているようでした。

また、Handball Specialization は、競技スポーツとしてのハンドボールを理論と実践を通して学ぶ授業でした。受講している学生のほとんどは、国内リーグにおいて選手やコーチをしています。授業は講義と実践の2部に分かれていて、時間はそれぞれ60～90分でした。講義パートでは、Marko Šibila 教授が自分で作った戦術資料や論文に基づいて講義をします。実践パートでは講義のテーマとなった題材を、どのようにトレーニングに落とし込むかというところを、実際に動きながら学びます。具体的な授業の内容としては、たとえば講義パートで3:2:1DFと5:1DFの違いについて説明を受け、実践パートでどのように3:2:1DF、5:1DFを練習の中に入れていくかを学ぶ、といった感じです。またこの授業では、ビーチハンドボールの選手を招いてビーチハンドボールをしたり、代表チームのディレクターを招いて移籍のしくみについて解説してもらったりと、ハンドボールに関する話題を幅広く扱っていました。学生が行う最終的な課題も、自分たちでカテゴリーや内容を決めてトレーニングを設定し、授業の中で発表するというもので、全体を通してかなり自由度が高い印象を受けました。ある学生がトップレベルのチーム戦術を題材にしたかと思えば、右利き右サイドのための技術を扱ったトレーニングを考えてきた学生もいました。この課題も、理論と実践に分かれており、学生たちは論文や映像を使ってトレーニング内容に基づく情報を発表し、その後コート上でトレーニング指導を行います。とても楽しくて面白い授業でした。



HandballForSchoolの様子



HandballSpecializationの様子

## 4. プレーヤーとして

私はスロベニアでプレーもしたいと思っていました。身体の動くうちは、実際にプレーする中でしか得られない経験を積むことが大切だと考えていたからです。そのため、Marko Šibila 教授から RD SLOVAN という2部リーグのチームを紹介してもらいました。このチームは大学のすぐ横にある体育館をホームアリーナとしていたため、練習に通いやすいチームでした。また、ユーゴスラビア時代にチャンピオンズリーグで2位になったこともあり、その歴史や伝統から何か学べるのではないかと考えていました。シニアチームの練習参加だけでなく、アンダーカテゴリーの練習や試合を観ることもできたため、そこから学べたこともありました。しかし、実力が不足していたためこのチームで試合に出ることはできませんでした。そこで、プレーするならば試合に出られた方が良さだろうと思い、3部リーグの RK KRONOS というチームへ移ることにしました。このチームは RD SLOVAN と違い、まだ歴史の浅い、若いチームでした。選手も U-20 カテゴリーを兼ねる人



RD\_SLOVANの試合



RD\_SLOVANの写真





プレー中の写真



RK\_KRONOS の写真

が多く、私はチームで一番年上（26歳）でした。また練習場所は体育館でしたが、松ヤニを使うことができず、少し特殊な環境でした。私はここで週3日の練習に参加し、週末のリーグ戦に出場していました。11試合して1度も勝てず、またCOVID-19の影響でリーグそのものが途中でなくなってしまい、チームとして良い結果は残せませんでした。しかし、実際にスロベニア3部リーグでプレーすることで、自分が思い描いていた「ヨーロッパのハンドボール像」の輪郭が少しだけはっきりしたような気がしました。また、自分の身体知を異国で積み重ねられたことは、とても貴重でありがたいものだと感じました。

## 5. 反省点

私の留学の目的は「現地のハンドボールを勉強とプレーの中で直に感じ取ること」でした。先述したようにこの目的は良くなかったと思っています。より正確に言えば、この目的に沿うような「目標」を作るべきでした。ここまで読んでいただいた方はお気づきだと思いますが、私はスロベニア留学によって何かしら形のあるものを得たわけではありません。それはたとえばコーチのライセンスや、現地でしか得られない資格などのことです。期間を決めた留学では、丁寧に準備をし、限られた時間の中で何ができ、何をもらえるのかということをよくよく想定してから行かなければ、「感じ取るだけ」で終わってしまうということを痛感しました。適切な準備ができることも実力のうちだと思いますが、もっと留学中に達成したい「目標」を明確に定められていれば、感じ取った上で得られた何かがあったはずだと思います。いま留学を考えている人には、より綿密に準備し、はっきりとした目標設定を行うことをおすすめしたいと思います。もちろん、留学には様々な形があるでしょう。私のように漠然とした想いで学びに行っても、それはそれで楽しく、様々なことを知ることができます。しかし、留学を短期的で特殊な学びと捉えるならば、現地での計画をしっかりと考えておいたほうが、より有意義な時間を過ごせると思います。

## 6. 留学を考えている人に伝えたいこと

- ・留学前に現地へ行ってみる
- ・現地の言語を習得してコミュニケーションを図ること
- ・小さな目標を設定すること

留学を考えたら、まず現地の情報を知ることが大切です。実際に足を運ぶことをおすすめします。本やインターネットでも現地の様子は知ることができますが、もっと明確にイメージできたほうが良いです。たとえば、私はスロベニアに渡る前に「スキージャンプが人気のスポーツ」と知っていましたが、実際に現地に行くとその熱気に驚きました。私がもっと”Noriaki Kasai” や”Ryoyu Kobayashi” について知っていれば、現地でもっと早く打ち解けられたでしょう。

また留学したい国の母国語を学ぶことも必要です。私は留学生向けのハンドボールの授業は英語で開講されると思っていましたが、すべてスロベニア語で行われました。授業後に英語で質問することはできましたが、返答には「英語のフィルター」がかかることを強く感じました。もし現地のハンドボールを学びたいと思うならば、その国の言葉を習得することは絶対に必要です。ここは日本にいるときからもっと準備しなければならなかったと後悔しています。

そして、小さな目標を設定することが何よりも大切です。得られた情報をもとに、短期的な計画と達成したい目標を形あるものとして定めてください。難しすぎる目標を設定する必要はありません。日本に戻ってきたときに何を持っていたいのかを少しでもイメージできれば、そこへ向けた計画を立てられるでしょう。

最後になりましたが、私の留学に協力してくださったすべての方に感謝しています。