

未来の君たちへ

National Training System Official Training Text [2019-2020]

NTS オフィシャル トレーニングテキスト 2019→2020



大崎電気No.14
土井 レミイ 杏利

皆さんこんにちは!!!

大崎電気 No.14 土井 レミイ 杏利です。

私も小学生のときにこのセントラートレーニングに参加し、たくさんの事を学んだことを覚えています。ハンドボールが上手くなるのに近道はありません。でも忘れてはいけないことがあります。それはハンドボールを誰よりも愛し、そして楽しむことです。何も恐れずただひたすらに自分を信じて疑わず、突き進んでください。

この中から将来日本を背負って闘う選手が出てくることを楽しみにしております。
応援してます!!



三重バイオレットアイリスNo.81
石立 真悠子

皆さん、こんにちは。

三重バイオレットアイリス No.81 石立 真悠子です。

NTSで共にトレーニングをした仲間たちと、日本代表として世界と戦ってきました。そして、今の日本代表にもNTS出身者が何人もいます。皆さんは日本ハンドボール界の宝であり、未来です。その1人であるということを自覚し、自分自身の夢や希望を信じて、可能性を広げていってください。

皆さんの未来が明るいように、今、私たちも頑張ります!!!

共に日本のハンドボールを担っていきましょう!

NTS オフィシャルトレーニングテキスト 2019→2020



名前

JHA

公益財団法人 日本ハンドボール協会
Japan Handball Association

<http://www.handball.or.jp>

スポーツランド DODO BIG

スポーツ振興くじ助成事業



日本ハンドボール界が世界大会での常連国になる
「夢」を抱き、実現へ向かって



Get ready?

NTS
(ナショナル トレーニング システム)

NTS(ナショナルトレーニングシステム)とは、日本ハンドボール協会が実施する若年層からナショナルチームまでを一貫指導する強化システムである。

このシステムは、優秀なアスリートの発掘・育成・強化活動を実施すると共に、指導の一貫性を図ることによる指導者の育成、さらには各地区の地域に新しいハンドボール情報を伝達していくものである。



私はハンドボール選手として、

1. **技術**を磨き、世界で戦えるアスリートになります
2. 世界で通用する**戦術**を学び、チームで実践します
3. 世界で戦える**体力**と**精神力**をもったアスリートになります

名前：

日付：

Contents

目次ページ

		01 NTSとは	02 ハンドボール人宣言
04 ② あいさつ 常務理事 指導普及本部長 三輪 一義	05 ③ 要項・推薦基準・ 推薦人数	08 ④ NTSのねらい 参事 NTS委員長 古橋 幹夫	09 ⑤ NTAについて 参事 NTA委員長 尾石 智洋
11 ⑥ センタートレーニン グでの生活の心得 指導内容策定委員 堀田 慶	12 ⑦ 名簿 (スタッフ・指導者・選手)	21 ⑧ タイムテーブル	24 ⑨ 今年のトレーニン グの説明 参事 NTS委員長 古橋 幹夫 指導内容策定副委員長 濱野 健一
25 ⑩ トレーニングシート U16 指導内容策定委員 前田 誠一 U13 指導内容策定副委員長 濱野 健一 GK 指導内容策定委員 北野 香代	35 ⑪ トレーニング 日誌 指導内容策定委員 堀田 慶	38 ⑫ 体力測定結果に ついて 体力科学委員会 福田 潤	40 ⑬ ベーシック7 PLUS について 指導内容策定委員(トレーナー) 高野内 俊哉
44 ⑭ 小学生 個人スキルに ついて 指導内容策定副委員長 濱野 健一	46 ⑮ ハンドボール クイズ 日本女子体育大学教授 元指導委員長 笹倉 清則	48 ⑯ ルール 常務理事 競技審判本部 審判本部長 福島 亮一	51 ⑰ 栄養について 発掘育成運営専門委員 永澤 貴昭
53 ⑱ ドーピングに ついて 医事委員会 アンチ・ドーピング特別委員会 貝沼 圭吾	54 ⑲ 英会話について 発掘育成運営委員 山本 達也	56 ⑳ 知的スキル 慶応義塾大学 東海林祐子研究会	67 ㉑ 2019年度 NTS関連事業 参事・発掘育成運営専門委員長 仲田 好邦

スポーツ・インテグリティを守る

このところ、スポーツ界において「スポーツ・インテグリティ」という言葉が登場し、新聞紙上やテレビにおいてコメンテーターが「スポーツ・インテグリティを高める必要がある」と述べています。スポーツ・インテグリティとは何を意味する言葉で、我々は何をすべきなのでしょうか？

SPORTS INTEGRITYとは

INTEGRITYを直訳すれば、「誠実」「正直」「高潔」「完全」という日本語が充てられ、「言行一貫」というニュアンスも意味づけられています。これを受けて、SPORTS INTEGRITYを分かり易く言えば、「自分の言うことと実際に行っていることが一致していて、なおかつ一貫していること」といえるでしょう。私達は言葉と行動が異なっていることが少なくありません。人前では良いことを言っている、実際の行動がそうになっていなかったり、人に見られている時ははしている、見ていないところではしていなかったりするものです。自分が口にしたことを実際に行っている（一致）、それがブレていないこと（一貫）。これを守ることが「スポーツ・インテグリティを守る」ことになるのです。

具体的に挙げられる事柄とすれば、『ドーピング』、『薬物乱用』、『反社会的勢力』、『八百長』、『差別』、『ハラスメント』、『体罰・暴言』等が挙げられます。これらの脅威によってスポーツの価値が損なわれることがない状態を「スポーツ・インテグリティ」といい、スポーツ界はこの価値を守らなければなりません。

時代は変わり、昔の常識は今の非常識に

江戸から明治・大正を経て昭和に大きく時代が動いたように、昭和から平成を経て「新時代」に変異していこうとしている現代において、もう昔の常識は通用しません。指導上の科学的根拠はもちろんですが、社会的環境としてのSNSの隆盛を止めることは誰にも出来ません。「拡散」や「炎上」という言葉が表すように、個人の意思とは全く異なる次元で情報が発信されていきます。

「誰が見ているようがいまいが、正しいことを、正しく行う。」これがインテグリティを守ることに繋がると考えます。



公益財団法人
日本ハンドボール協会常務理事
指導普及本部長 三輪一義

2019年度 NTSセンタートレーニング実施要項

1. 目的

若年層の運動能力の高い意欲あるプレーヤーを早期に発掘し、将来、世界で活躍できる可能性を持ったクリエイティブな日本代表プレーヤーを育成する。統一された指導方法に基づいた一貫指導を実施し、指導者レベル向上を図る。

2. 主催

公益財団法人 日本ハンドボール協会

3. 主幹

NTS委員会・指導内容策定委員会・発掘育成運営専門委員会

4. 開催日

U-16 2020年1月4日(12:30集合)～6日(14:30解散)
※昼食は済ませて参加してください。

U-13 2020年1月11日(12:30集合)～13日(14:30解散)
※昼食は済ませて参加してください。

5. 会場

【男子】

大同特殊鋼星崎工場
〒457-8545 愛知県名古屋南区大同町二丁目30
名鉄 常滑線・河和線 準急「大同駅」下車 東へ徒歩5分
TEL052-611-2512

※入口にて、氏名を確認します。その後、体育館に移動をしてください。

【女子】

大同大学石井記念体育館
〒457-0819 愛知県名古屋市南区滝春町10-3
名鉄 常滑線・河和線 準急「大同駅」下車 西へ徒歩3分
TEL052-611-2512

※直接、体育館に集合下さい。

6. 参加対象者

各ブロックトレーニングより推薦された選手・NTS委員より推薦された選手
推薦指導者・トレーナー・運営スタッフ

7. 選手推薦

NTS推薦基準による。

8. 宿泊

選手およびスタッフ(指導内容策定委員・推薦指導者・運営スタッフ)とします。
直前の個人の責による参加辞退は、宿泊費(食費を含む)を請求します。

【宿泊先】

ホテルサイプレスガーデン 〒456-0002 名古屋市熱田区金山町一丁目9番8号
TEL. 052-679-1661

熱田の杜ホテル深翠苑 〒456-0025 名古屋市熱田区玉の井町11-6
TEL. 052-681-0221(代)

9. 集 散

会場への集合および解散は、各自で行うこととします。なお、自家用車での会場への乗り入れは禁止とします。

10. 交通費

参加対象者に旅費基準により支給します(保護者および引率者には、支給されません。)。飛行機の利用は、原則として会場までの距離が700km以上であることを条件とします。

飛行機利用の方は、指定旅行代理店より連絡があります(個人手配はしないでください。万が一、個人手配した場合においてもキャンセル料は支給できません。)。また、直前の個人の責によるキャンセルにおいては、キャンセル料を請求します。

11. 傷害保険

傷害保険は日本協会にて一括加入します。

- ・保険契約会社:(株)大同ライフサービス
- ・保険契約先:三井海上火災保険(株)
- ・契約保険:普通傷害保険
- ・保険の範囲

行事に参加するため所定の場所に集合したときから所定の解散地で解散するまでの間で、かつ責任者の管理下にある間に生じた事故により被った傷害について補償する。

<国内合宿時の加入国内旅行傷害保険内容>

- ・死亡・後遺障害……………(上 限)500万円
- ・入院日額……………5,000円
- ・通院日額(下記180日のうち通院日数90日まで)……………3,000円

※保険金請求の対象期間は、事故発生日から180日以内です。

※手術保険金は、入院保険金が支払われる場合で事故発生日から180日以内に所定の手術を受けた場合、1回のみ入院日額に手術内容による倍率をかけた金額が支払われます。

12. 開催費用

公益財団法人 日本ハンドボール協会負担とします。

13. 公文書

選手・補助指導者には日本ハンドボール協会会長名にて『参加依頼書』、所属長には『派遣依頼書』をメールにて送信します。……

14. タイムスケジュールと指導内容

指導案とタイムスケジュールは指導内容策定委員会が作成します。
タイムスケジュールは、別途連絡をします。

15. 参加申込

NTSGmail ntshandball@gmail.com より**ブロックトレーニング申込時に登録いただいたメールアドレスに配信**いたします。

メールアドレスの受信設定にご注意ください。申込者のメールアドレスの受信設定の不具合等により、メールが届かず、参加ができないことがあっても、当方は責任を負いませんので、十分にご注意ください。

ntshandball@gmail.com と @sakuttoseisan.jp のドメインからのメールを受信できるように設定をお願いいたします。

◆当センタートレーニングより、下記提出書類を事前にWEB上で確認をいただくこととします。

提出書類 交通費確認書・銀行振込委任状・諸謝金確認書(中央スタッフのみ)

また、下記の流れで申込手続きが進みます。**2段階の申込方式**になっておりますので、十分ご注意ください。

(1)第1段階(参加確認)

発掘育成運営専門委員会 ntshandball@gmail.com から「Googleフォーム」の申込フォームを送信



参加者 「Googleフォーム」により入力…第1段階(参加確認)終了

U16 <https://forms.gle/Ma8MmisJfZ7Lp2te6>

U13 <https://forms.gle/mn9cB7jqecg5rEzo9>



U16



U13

(2)第2段階(提出書類確認)

発掘育成運営専門委員会 @sakuttoseisan.jp
のドメインから、「サクッと精算」を送信

↓
参加者 「サクッと精算」により書類確認…第2段階(提出書類確認)終了

16. 参加者心得

- 代表としての自覚を持ちましょう(自宅から会場への往復路も代表としての自覚を持って行動してください。)
- 体調管理に留意しましょう(万が一、インフルエンザやノロウイルスの恐れがある場合は、早めに報告してください。)
- 貴重品の管理に責任を持ちましょう。

17. 持参物

- ★必ず持参するもの
 - 印鑑(忘れた場合は、交通費を支給できません。)
 - 健康保険証(急病時のため)
 - インドアシューズ・アウトアシューズ
 - トレーニングウェア
 - 筆記用具
 - ハンドボールノート(練習記録用ノート)
 - 宿泊に必要なもの、着替え、洗面用具、リネン類、常備薬、その他必要なもの
- 自己判断に任せるもの
 - お金
 - 洗濯干し(ハンガーなどの携帯可能なもの)

18. 免責事項

日本ハンドボール協会は、当NTSセンタートレーニングにおいて下記のように免責事項を定めさせていただいております。安全に最大限に努めてまいりますが、何卒免責事項にご理解賜りますようお願いいたします。

- 医師の診断等を受けて運動の禁止あるいは注意を受けていた場合は、当NTSセンタートレーニングへの参加はできません。また、当方ではその責任を一切負いません。
- 事業期間中のけが等については、本事業関係者によって応急処置は行う。その後の治療等については、原則として参加者で責任を負うこと。
- 盗難等防止のため、貴重品の管理は個人の責任において管理されますようお願いいたします。盗難・紛失についての一切の責任は負いません。

19. 注意事項

日本ハンドボール協会は、当NTSセンタートレーニングにおいて下記の注意事項を定めております。ご理解いただきますようお願いいたします。

- 当NTSセンタートレーニングで撮影された画像や映像を当協会公式インターネット媒体で使用する場合があります。
- トレーニングで収集される体力データ等(アンケート含む)は、個人を特定できないように処理したものを、学会や学術誌、メディア等で発表する場合があります。
- 利用施設の利用規則を守ってください。会場内には、事前に申請いただいた方以外の保護者・引率者は入場できません。また、駐車場の利用もできません。トレーニングの見学を希望する保護者または引率者は、参加選手の申込フォームからあわせてお申し込みください。
- 当NTSセンタートレーニングでは、予告なくタイムテーブルを変更する場合がありますので、ご了承下さい。

20. 限定Tシャツ販売と栄養に関するアンケートについて

今年度は、当NTSセンタートレーニング限定Tシャツを、参加者限定で販売いたします。別紙をご確認ください。また、「栄養」に関するアンケートのお問い合わせがあります。こちらも別紙をご確認ください。

21. その他

不明な点についてはNTS委員会により決定する。

2019年度 NTSブロック・センタートレーニングへの推薦について(推薦基準)

1. NTSの趣旨

- 若年層(ゴールデンエイジ期)より運動能力の高い意欲あるプレーヤーを早期に発掘し、将来世界で活躍できる可能性を持ったクリエイティブな日本代表プレーヤーに育成する。
- 統一された指導方法に基づいた一貫指導を実施する。
- 世界を目指した指導内容を実施し、指導者レベルの向上を図る。
- 各地区・地域のチーム・指導者に新しいハンドボールの情報を伝達する。
- 上記を実施することによる普及発展を図る。

2. 都道府県協会からブロックトレーニングへの推薦

- 日本ハンドボール協会に登録された選手であること。
- NTSの趣旨に基づいて推薦すること。
- 規定人数をブロックトレーニングへ推薦する。
- センタートレーニング選考基準を考慮して推薦すること。

3. ブロックトレーニングからセンタートレーニングへの推薦

- NTSの趣旨及び基準に基づいてブロック運営委員長が責任を持って推薦する。
- ブロック選考委員が規定の人数を選考する。
- 下記のセンタートレーニング選考基準により推薦する。

- 第1選考基準
 - 日本国籍を有している選手、将来日本国籍を保有する見込みの選手
 - 日本ハンドボール協会から推薦を受けている選手
- 第2選考基準
 - 形態的特徴基準を上回り、運動能力基準を1項目以上、上回る選手
 - 形態的特徴基準を上回らない場合は、運動能力基準を2項目以上、上回る選手

		U-13男子	U-13女子	U-16男子	U-16女子
形態	身長	173cm	164cm	180cm	170cm
	30m走	4.5sec	4.8sec	4.3sec	4.7sec
運動能力	両足ジャンプ(立ち幅跳び)	2.27m	2.0m	2.5m	2.05m
	ハンドボール投げ(立位・両足揃えで投げる)	30m	24m	39m	27m
	身のこなしテスト(イリノイアジリティテスト)	16.7sec	17.8sec	16.0sec	17.3sec

※「ハンドボール投げ」の使用球は、当該カテゴリで使用しているボールを使用する。

- 第3選考基準
 - 技術戦術の特徴を有する選手(小学生は「小学生個人スキル+GKスキル」を実施の事)
 - その他の理由で推薦に値する選手(左利き、リーダーシップ、第2選考基準に近い)

NTSブロックトレーニング特別推薦(U16)について

【NTS特別推薦(U16)規程】

NTS特別推薦選手とは、NTSブロックトレーニングにおいて将来性(大型等)を有し特別に推薦される選手。
中学3年生以下はNTSセンタートレーニング、高校1年生以上は、NTA特化プログラムに推薦される。

- ・NTSの趣旨及び基準に基づいてブロック運営委員長が責任を持って推薦する。
- ・下記の推薦基準を考慮し推薦する。

推薦基準

男子:185cm(高校生)、180cm(中学生)以上かつ運動能力基準を1項目以上上回る選手
女子:170cm以上かつ運動能力基準を1項目以上上回る選手

運動能力基準

30m走(男子:4.3sec 女子:4.7sec)
両足ジャンプ(男子:2.5m 女子:2.05m)
ハンドボール投げ(男子:39m 女子:27m)
身のこなし走(男子:16.0sec 女子:17.3sec)

※NTA 特化プログラムとは

3カテゴリ(大型・左腕・GK)に特化し選手を育成するプログラム。
NTSセンタートレーニング、NTSブロックトレーニング特別推薦選手、春中、全中などの大会によって選抜された優秀な選手を対象に、専門的で高度な個人技能・能力の育成を図る。日本はもとより海外において活躍できるような国際感覚や教養を身に付け、日本代表への育成システムの構築を行っている。

なお、NTA特化プログラム参加の高校1.2年生はU18(ユースチーム)へ、中学3年以下はNTA生及びU16への情報共有を詳細に行う。

【NTS特別推薦(U13)規程】

NTS特別推薦選手とは、NTSブロックトレーニングにおいて将来性を有し特別に推薦される選手。NTSセンタートレーニングに推薦される。

- ・NTSの趣旨及び基準に基づいてブロック運営委員長が責任を持って推薦する。
- ・下記の推薦基準を考慮し推薦する。

推薦基準

男子:173cm以上かつ運動能力基準を1項目以上上回る選手
女子:164cm以上かつ運動能力基準を1項目以上上回る選手

運動能力基準

30m走(男子:4.5sec 女子:4.8sec)
両足ジャンプ(男子:2.27m 女子:2.0m)
ハンドボール投げ(男子:30m 女子:24m)
身のこなし走(男子:16.7sec 女子:17.8sec)

2019NTS センタートレーニング推薦選手数

■ 2019NTS センタートレーニング推薦選手数

年齢	男女別	学 年		人 数	小 計	合 計
		高	中			
U16	男子	高1		15	35	70
		中2-3		15		
		春中追加枠		5		
	女子	高1		15	35	
中2-3			15			
春中追加枠			5			
U13	男子	中1		15	30	60
		小6		15		
	女子	中1		15	30	
		小6		15		
合計					130	

■ U16

地区	男女別	男 子		女 子	
		推薦選手数	合計	推薦選手数	合計
北海道	高1	1	2	1	2
	中2-3	1	2	1	2
東北	高1	1	2	1	2
	中2-3	1	2	1	2
関東	高1	3	6	3	6(+2)
	中2-3	3	6	3	計8
北信越	高1	1	2(+3)	1	2(+3)
	中2-3	1	計5	1	計5
東海	高1	3	6	3	6
	中2-3	3	6	3	6
近畿	高1	2	4(+1)	2	4
	中2-3	2	計5	2	4
中国	高1	1	2	1	2
	中2-3	1	2	1	2
四国	高1	1	2	1	2
	中2-3	1	2	1	2
九州	高1	2	4(+1)	2	4
	中2-3	2	計5	2	4
		合計	35	合計	35

()内は、春中追加枠

男子

2枠 北信越ブロック(優勝:福井市立明倫中)
1枠 近畿ブロック(準優勝:大阪体育大学浪商中)
九州ブロック(3位:大分中)
北信越ブロック(3位:氷見市立北都中学校)

女子

2枠 北信越ブロック(優勝:小松市立芦城中)
1枠 関東ブロック(準優勝:横浜市立岩崎中)
関東ブロック(3位:東久留米市立西中)
北信越ブロック(3位:氷見市十三中学校)

■ U13

地区	男女別	男 子		女 子	
		推薦選手数	合計	推薦選手数	合計
北海道	中1	1	2	1	1
	小6	1	2	0	0
東北	中1	1	3	1	3
	小6	2	3	2	3
関東	中1	3	5	3	6
	小6	2	5	3	6
北信越	中1	1	2	1	2
	小6	1	2	1	2
東海	中1	3	5	3	5
	小6	2	5	2	5
近畿	中1	2	4	2	4
	小6	2	4	2	4
中国	中1	1	2	1	2
	小6	1	2	1	2
四国	中1	1	2	1	2
	小6	1	2	1	2
九州	中1	2	5	2	5
	小6	3	5	3	5
		合計	30	合計	30

NTSのねらい

(ナショナル トレーニング システム)

NTSは2000年より次の4つの目的をもって進められ、今年度で20回目を迎えています。

- 1 若年層の運動能力の高い意欲あるプレーヤーを早期に発掘し、将来世界で活躍できる可能性をもったクリエイティブな日本代表プレーヤーに育成する。
- 2 統一された指導法に基づいた一貫指導を実施する。
- 3 世界を目指した指導内容を実施し、指導者のレベル向上を図る。
- 4 各ブロックに新しいハンドボールの情報を提供する。

選手の皆さんはすでにブロックトレーニングなどで選考された将来性のあるプレーヤーです。センタートレーニングの次にはナショナルアカデミーのトレーニングがあり、その中からヨーロッパ遠征や日韓交流の選手が選考されます。

センタートレーニングは日本代表チームの長所を伸ばすメニューと弱点を克服するメニューで構成されています。そのトレーニングをミスなくこなすのではなく、クリエイティブに挑戦してほしいと思っています。あくまでも将来性で選ばれていますので、今が完璧である必要はありません。

細かいミスがあっても各個人の強みを存分にアピールしてほしいと思います。3日間、身体も頭もフルに使って自分の可能性を大きく広げてください。期待しています。



NTS委員長
古橋 幹夫

NTAについて

(ナショナル トレーニング アカデミー)



1. 2019NTSセンタートレーニング参加選手の皆さんへ

NTSセンタートレーニングへの選出おめでとうございます。これまでの様々な練習の成果ですね。そして、これに満足することなくここからが本当のスタートという意識をもたれ益々練習に励んでください。

さて、NTAでは基本方針に基づき日本の将来を背負う人材の育成を行っています。特に2018年度よりNTAは改革・改変され活動を行っています。2018年にはデンマークへ初の欧州遠征、2019年にはハンガリー遠征を実施しました。若き力に希望を託し様々な経験を積むことで、一層の努力と、これまでにない若者の発想を開花させるべく活動をしています。

このNTSセンタートレーニングは 2020 NTA生の選考会でもあります。是非これまでの力を出せるよう努力してください。最大のポイントは、トレーニングメニューのねらいを理解し、その中で自分の得意技を生かし、実践する力を評価します。うまくできなくても失敗しても元気いっぱいプレーしてください。最大の失敗は何もしないことです。健闘を祈ります！

2. 趣旨

NTAナショナルトレーニングアカデミーとは、日本ハンドボールのオリンピック出場とメダル獲得に向けた中期・長期継続強化計画のためのエリート教育を行う場であり、発掘と強化の間の連結部分の役割を果たす『最高育成機関』である。

現在この年代で活躍している選手を集めるのではなく、将来日の丸を背負うことができる素質や資質を持った選手を招集し、世界と戦う能力と意志を持った選手を目指して育成する。選手にとっては日本代表選手になるための登竜門であり、今現在の自分には満足せず常に向上心をもったチャレンジできる選手を目指して、共に切磋琢磨する場である。

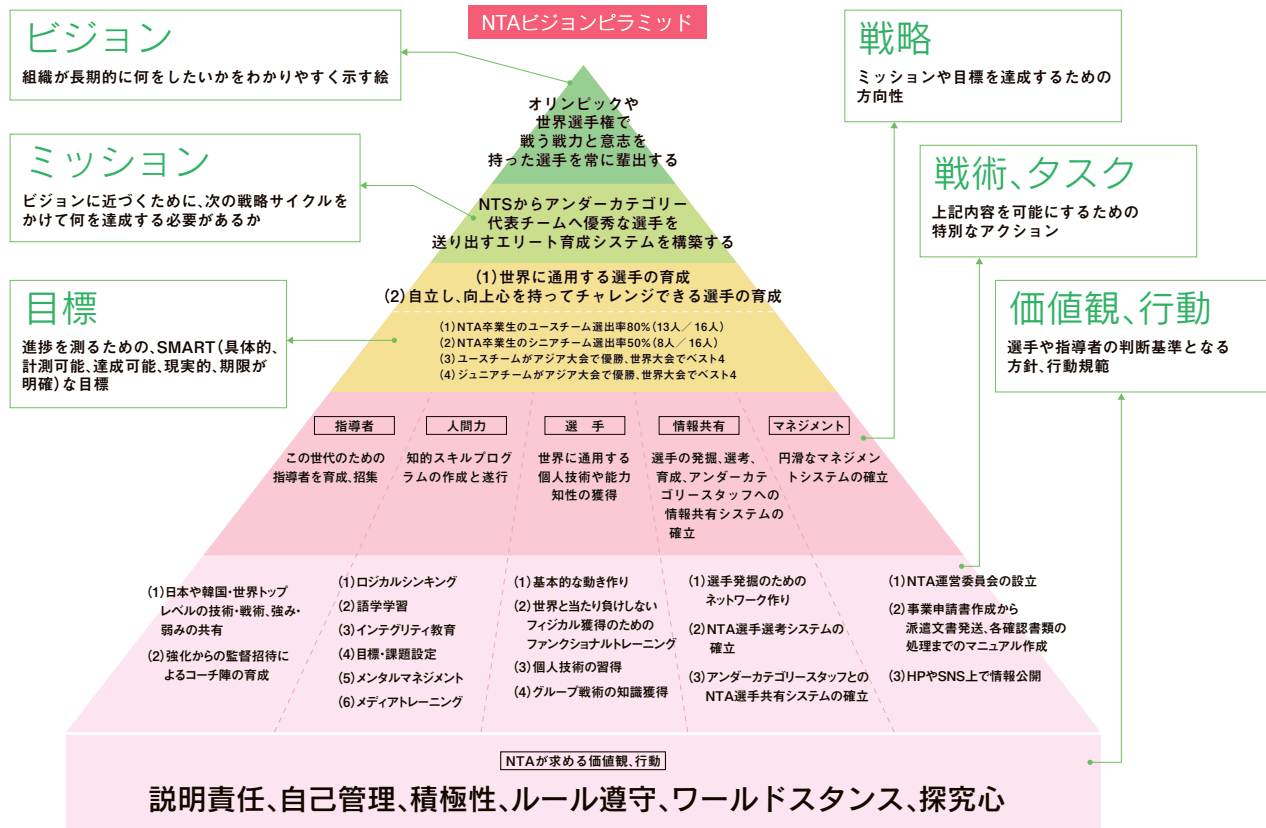
3. 活動期間

年6回程度NTA育成合宿実施 欧州遠征実施

参考 (公財)日本ハンドボール協会HP(指導・育成・普及)NTA
Facebook(NTAナショナルトレーニングアカデミー)



NTA委員長
尾石 智洋



センタートレーニング中の生活の心得について

- 1 代表候補選手としての自覚を持って生活しましょう。
- 2 積極的に参加しているメンバー同士とコミュニケーションをはかりましょう。参加しているメンバー全員が仲間であり、良きライバルです。
- 3 挨拶をしっかりしましょう。
- 4 身の回りは常に整理整頓を心がけましょう。

体育館編

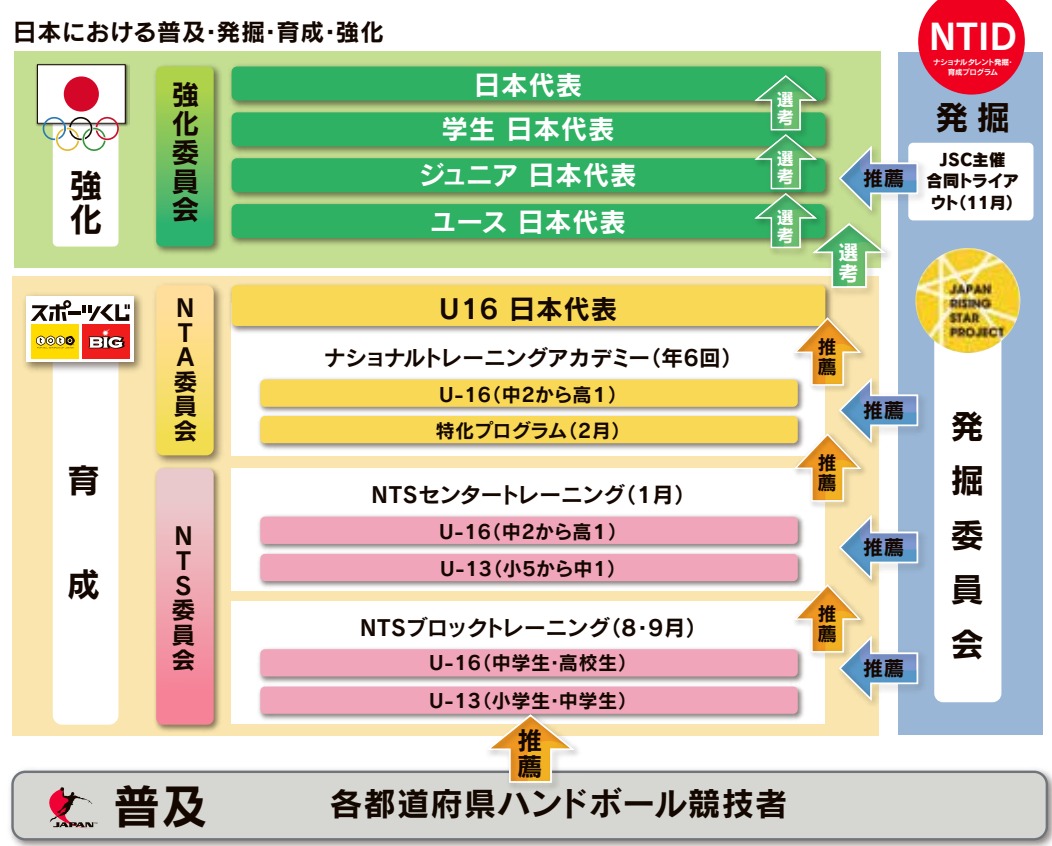
- 1 トレーニングで使った用具の片づけも含め、トレーニングです。
- 2 体育館内では、外履き内履きのシューズをしっかりと分けて履き替えてください。土足厳禁です。
- 3 体育館内のトイレや更衣室は、きれいに使うようにしましょう。

宿泊先編

- 1 ホテルでは、自分の部屋で過ごしましょう。他の部屋との行き来はしません。
- 2 ホテルのエレベーターは混み合います。混み合うことも考慮し、行動するようにしましょう。
- 3 ホテル内は公共の場です。静かに過ごしましょう。

その他

- 1 代表選手になれば1ヶ月合宿をするなど長期の集団生活をすることもあります。まわりに気を使いながら、自分の生活リズムを作る練習の場と思ってセンタートレーニングを過ごしましょう。
- 2 体調不良の際には、無理をせず速やかにスタッフやインストラクターに申し出ましょう。嘔吐に関しては、嘔吐物を触らないようにし、すぐに大人を呼びましょう。
- 3 センタートレーニング中の映像・写真撮影は禁止です。また、内容等に関してSNS等に情報を書き込むことも禁止です。
- 4 まわりの人から応援されるような立ち居振る舞いをするように、常に心がけましょう。
- 5 全てのことに感謝の気持ちを持って、精一杯センタートレーニングを過ごしましょう。



カテゴリー STAFF U16 指導者 U16 男子 U16 女子 U13 指導者 U13 男子 U13 女子

STAFF 28名

<p>タグチ タカシ 田口 隆 専務理事・強化本部長 (公財)日本ハンドボール協会</p>	<p>ミワ カズヨシ 三輪 一義 常務理事・指導普及本部長 琉球大学</p>	<p>フルハシ ミキオ 古橋 幹夫 参事・NTS委員長 (指導内容策定委員長代行) (公財)日本ハンドボール協会</p>	<p>タケウチ サダアキ 竹内 貞明 参事・小学生委員長</p>	<p>オイシ トモヒロ 尾石 智洋 参事・NTA委員長</p>	<p>ハマノ ケンイチ 濱野 健一 指導内容策定副委員長 東海ハンドボールスクール</p>
<p>マエダ セイイチ 前田 誠一 指導内容策定委員 環太平洋大学</p>	<p>キタノ カヨ 北野 香代 指導内容策定委員 横浜市立六角橋中学校</p>	<p>イトウ アツヒロ 伊藤 貴寛 指導内容策定委員 東久留米ハンドボールクラブ</p>	<p>ホッタ ケイ 堀田 慶 指導内容策定委員 豊里HC</p>	<p>シオツ リョウ 塩津 僚 指導内容策定委員</p>	<p>ハナシロ キヨノリ 花城 清紀 指導内容策定委員 高松大学</p>
<p>フクダ ジュン 福田 潤 指導内容策定委員 九州産業大学</p>	<p>アライ ヒロタカ 荒井 啓貴 NTA委員 富谷市立成田中学校</p>	<p>メカル アツシ 銘苅 淳 知的スキル講師 北陸電力ブルーサンダー</p>	<p>シマシロ マリコ 島尻 真理子 審判 沖縄高等専門学校</p>	<p>ウスイ ケン 臼井 健 審判 愛知県立豊田工業高校</p>	<p>タケウチ イズミ 竹内 いずみ トレーナー トレーナー部会</p>
<p>シバタ トモヒロ 柴田 智仁 トレーナー トレーナー部会</p>	<p>ナカダ ヨシタケ 仲田 好邦 参事・発掘育成運営専門委員 名城大学</p>	<p>ミヤカワ ススム 宮川 晋 発掘育成運営専門副委員長 麻生フェニックスJr</p>	<p>カミナミ ヒロエ 神並 弘枝 発掘育成運営専門委員 大阪ジュニアクラブ 大浜キッズ</p>	<p>スズキ ヤスノブ 鈴木 康信 発掘育成運営専門委員 NTA副委員長</p>	<p>キシモト チサ 岸本 千紗 発掘育成運営専門委員</p>
<p>ヨシダ ノゾミ 吉田 希望 発掘育成運営専門委員 麻生フェニックスJr</p>	<p>トウヤマ コトノ 当山 琴之 発掘育成運営専門委員 名城大学</p>	<p>カイヌマ ケイゴ 貝沼 圭吾 発掘育成運営専門委員 (医事委員会)</p>	<p>ナガサワ タカアキ 永澤 貴昭 発掘育成運営専門委員 (医事委員会)</p>		

U16 指導者 15名

<p>フジイ ヒロフミ 藤井 浩史 北海道 北海道留萌高等学校</p>	<p>フジナカ オサム 藤中 修 石川県 石川ハンドボールスクール・ 能美ジュニアハンドボールクラブ</p>	<p>コマツ マサコ 小松 理子 山梨県 甲府市立城南中学校</p>	<p>ヤマモト シンヤ 山本 臣也 長野県 長野県屋代高校</p>	<p>エチゼン ノブアキ 越前 信明 新潟県 新潟県立新潟江南高等学校</p>	<p>フクダ ジュン 福田 瞬 愛知県 春日井市立鷹来中学校</p>
<p>カシワギ ケイ 柏木 貴恵 三重県 四日市市立朝明中学校</p>	<p>コタマ コウキ 児玉 祐輝 滋賀県 立命館山高等学校</p>	<p>タケモト ヒデキ 竹本 秀樹 広島県 安芸高田市立甲田中学校</p>	<p>タカヤマ チエ 高山 智恵 広島県 広島県立賀茂高等学校</p>	<p>ツキハラ カズナリ 月原 一成 愛媛県 新居浜市立川東中学校</p>	<p>オオサキ ヨシヒロ 大崎 祥弘 高知県 高知県立高知東高等学校</p>
<p>ウエダ ヨシヒサ 上田 芳久 福岡県 九州産業大学付属九州産業 高等学校</p>	<p>ハマダ タカヒロ 濱田 剛光 長崎県 長崎県立佐世保商業高等学校</p>	<p>イケダ コウコ 池田 ゆう子 鹿児島県 霧島クラブ</p>			

U16 男子 34名

<p>サトウ ヒデアキ 佐藤 秀亮 北海道 函館大学付属有斗高等学校</p>	<p>サイトウ リュウ 齋藤 琉 北海道 東市寒中学校</p>	<p>ヤマグチ マナト 山口 真登 宮城県 成田中学校</p>	<p>ナカダ トフ 中田 翔渉 群馬県 群馬県富岡市立南中学校</p>	<p>カノ タクミ 狩野 拓己 埼玉県 浦和学院高等学校</p>	<p>アオヤマ トモノブ 青山 知睦 埼玉県 大崎ジュニア</p>
---	--	--	--	---	--

アンドウ コウダイ 安藤 広大 埼玉県 浦和実業学園	ツキオカ ショウイチ 月岡 笑一 埼玉県 浦和実業学園高等学校	イノウエ タクト 井上 巧登 三郷市立北中学校	イケガミ マサキ 池上 将生 富山県 富山私立高岡向陵高校	ナカオキ ニキタ 中沖 仁希太 富山県 富山市立呉羽中学校	ミヤ ケンシン 宮 健心 富山県 氷見市立北部中学校
--	---	--------------------------------------	---	---	--

ムコヤチ カイト 向谷内 海都 富山県 氷見市立北部中学校	ハセガワ ソウイ 長谷川 惣唯 福井県 明倫中学校	ミドリカワ トモヤ 緑川 智也 長野県 戸倉上山田中学校	クボタ ショウマ 窪田 匠真 岐阜県 岐阜東高等学校	オカダ ヒロキ 岡田 広規 愛知県 大同大学大同高等学校	ミヤタ レイ 宮田 怜 愛知県 名古屋市立爾台中学校
---	---	--	--	--	--

アカザワ マオ 赤澤 磨於 愛知県 一宮市立北部中学校	ハヤシダ シュウト 林田 崇希 三重県 四日市市立朝明中学校	ヨネダ ショウヘイ 米田 昇平 京都府 京田辺市田辺中学校	イトウ タイチ 伊藤 太一 大阪府 桃山学院高等学校	タナカ セイヤ 田中 星矢 大阪府 関西大学北陽高等学校	タカハシ スバル 高橋 素晴 大阪府 大阪市立住吉第一中学校
---	--	---	--	--	--

フクハラ ショウマ 福原 翔真 大阪府 大阪RSC	アネガヤマ レイ 姉ヶ山 怜 山口県 徳山商工高校	ニシダ ユウ 西田 悠 山口県 周南市立住吉中学校	フジカワ ジュン 藤川 淳 香川県 龍雲中学校	ヨリミツ レアル 依光 玲有 高知県 高知南高校	サトウ ケイ 佐藤 圭 福岡県 粕屋町立粕屋中学校
---	---	---	---	--	---

ハラダ ヒロタカ 原田 浩天 福岡県 福岡市立吉塚中学校	イワサキ ユウシン 岩崎 優真 熊本県 松橋中学校	テルヤ タクミ 照屋 拓実 沖縄県 興南高等学校	ヨザ コウセイ 与座 晃盛 沖縄県 興南高等学校
--	---	--	--

U16 女子40名

ヤマノ サユリ 山野 紗由 北海道 北海道釧路江南高等学校	ササキ ミウ 佐々木 弥羽 北海道 函館市立本通中学校	オサキ ヒカリ 尾崎 ひかり 宮城県 富谷市立成田中学校	コバヤシ アヤミ 小林 礼実 栃木県 栃木市立東陽中学校	コウマ ヒメカ 高麗 姫禾 群馬県 甘楽町立甘楽中学校	キムラ ハルナ 木村 遥和 埼玉県 埼玉栄高等学校
---	---	--	--	---	---

ヤマザキ マユ 山崎 真優 埼玉県 浦和実業学園高等学校	サクライ アリサ 櫻井 ありさ 埼玉県 三郷市立北中学校	アオノ ナオ 青野 奈央 埼玉県 三郷市立北中学校	イライ コキナ 入井 優希奈 千葉県 東邦大学付属東邦高校	マツモト サキ 松本 咲葵 東京都 東久留米市立西中学校	ミズタニ ミウ 水谷 美海 東京都 HC千葉 (JSTAR)
--	--	---	---	--	--

サカシタ ミドリ 坂下 碧 富山県 高岡向陵高等学校	ムロダ チカ 室田 千夏 富山県 氷見市立西條中学校	オクムラ ユサ 奥村 由紗 石川県 石川県小松市立芦城中学校	カトウ コウナ 加藤 優奈 石川県 小松市立南部中学校	ナカノ リオ 仲野 莉生 福井県 福井市明倫中学校	ヤマザキ カエナ 山崎 楓名 福井県 福井市明倫中学校
--	--	--	---	---	---

ロクガワ アユミ 六川 歩美 長野県 長野県歴代高校附属中学校	アラマチ ユウミ 荒町 優実 岐阜県 高山市立中山中学校	オクヤマ ネネ 奥山 寧々 愛知県 名古屋経済大学市邨高等学校	ヤマグチ トコ 山口 杜子 愛知県 名古屋市立滝ノ水中学校	イノウエ アスカ 井上 あすか 愛知県 プレスト名古屋 (JSTAR)	マエソマ ミノリ 前嶋 実里 三重県 四日市商業高校
---	--	---	---	---	--

カミムラ ハル 上村 花瑠 三重県 朝明中学校	ソダ リオン 曾田 里音 滋賀県 立命館守山高校	オオハシ ナツミ 大橋 なつみ 京都府 京都府立洛北高等学校	タナカ ユラ 田中 ゆら 京都府 京田辺市立田辺中学校	コデラ ヒナノ 小寺 陽菜乃 兵庫県 明石市立望海中学校	ハシモト マオ 橋本 真緒 和歌山県 岩出市立岩出中学校 (JSTAR)
---	--	--	---	--	--

<p>ナガタ イチカ 永田 一華 岡山県 岡山県立倉敷天城高等学校</p> 	<p>ヨシムラ ナナミ 吉村 七海 山口県 山口県下松市立下松中学校</p> 	<p>フジヨシ ミオリ 藤由 美織 愛媛県 愛媛県立勝山中学校</p> 	<p>キシノ ミソラ 岸野 美空 高知県 高知県立高知東高等学校</p> 	<p>ワタナベ エレン 渡邊 エレン 福岡県 吉塚中学校</p> 	<p>ノガワ アリサ 埜川 亜利砂 長崎県 瓊浦高等学校</p> 
---	---	--	---	--	---

<p>カシモト マヤ 榎本 麻耶 長崎県 佐世保市立大野中学校</p> 	<p>タゴヤマ ユズサ 田子山 柚咲 熊本県 熊本市立帯山中学校</p> 	<p>クワヤマ ヒヨリ 桑山 日和 宮崎県 宮崎市立大宮中学校 (JSTAR)</p> 	<p>キンジョウ ミコ 金城 望子 沖縄県 沖縄県立那覇西高等学校</p> 
---	---	--	--



U13 指導者 21名

<p>タカハシ ヒデアキ 高橋 英明 北海道 かやげハンドボールクラブ</p> 	<p>タカハシ ノブユキ 高橋 伸幸 北海道 函館高産ハンドボールスクール</p> 	<p>ヤシマ ヒロノリ 八島 広至 岩手県 ウォルベ滝沢ハンドボールクラブ</p> 	<p>コンノ ダイジロ 今野 大樹 宮城県 大崎市立古川中学校 古川GOLDENEAGLES</p> 	<p>ツガネ タイキ 津金 泰輝 群馬県 高崎ジュニアハンドボールクラブ</p> 	<p>ヤマグチ ユウホ 山口 悠歩 群馬県 高崎ジュニアハンドボールクラブ</p> 
<p>カワタ タカシ 川田 貴史 富山県 HC宮田</p> 	<p>フジナカ オサム 藤中 修 石川県 石川ハンドボールスクール 能美ジュニアハンドボールクラブ</p> 	<p>アサクラ ユキ 朝倉 由貴 長野県 茅野市立東部中学校</p> 	<p>モリモト ケンヤ 森本 健哉 愛知県 東海ハンドボールスクール</p> 	<p>ナカムラ シュンスケ 中村 俊輔 三重県 亀山ハンドボールスクール</p> 	<p>ヨシハラ ヒサシ 吉原 恒 三重県 ヴィアティン三重ハンドボールクラブ</p> 
<p>イシダ マユミ 石田 真由美 京都府 草内HBC</p> 	<p>オトムラ ナオト 乙村 直人 京都府 新小学校ハンドボールクラブ</p> 	<p>マスタ ジュン 益田 淳 島根県 HC江津</p> 	<p>クスハラ セイゴ 楠原 誠吾 広島県 呉ジュニアHC</p> 	<p>ヒノ タカシ 樋野 崇 愛媛県 愛媛ジュニアーズ</p> 	<p>ツツイ ノリコ 筒井 祝子 高知県 高知JHC</p> 
<p>マツオカ トモコ 松岡 友子 高知県 高知JHC</p> 	<p>キムラ リョウジ 木村 綾児 熊本県 山鹿ハンドボールクラブ</p> 	<p>ハシドウ タダナリ 幡東 忠則 大分県 日岡ハンドボールスポーツ少年団</p> 			

U13 男子 32名

イソミ タイシン 磯見 太心 北海道 MOTION函館ハンドボール クラブ	オグラ ユウキ 小椋 優毅 岩手県 矢巾町立矢巾北中学校	サイトウ ライヤ 斎藤 来也 山形県 尾花沢市立尾花沢中学校	イノウエ ソラ 井上 蒼天 山形県 尾花沢ハンドボールスポー 少年団	タカハシ ユイト 高橋 唯人 秋田県 羽後町ハンドボールスポー 少年団	ヤマザキ ショウ 山崎 翔 福島県 川俣中学校
ナンジュウ カイセイ 南城 魁星 群馬県 富岡市立南中学校	コバヤシ リョウタロウ 小林 諒太郎 埼玉県 大宮開成中学校	ショウジ オウタ 小路 凰太 神奈川県 生田HCボンパース	ベニデ カズノスケ 紅出 和之助 富山県 氷見市立北部中学校	オオモリ シュウヤ 大森 柁弥 富山県 窪スポーツ少年団	ヨダ イッセイ 依田 一星 山梨県 甲府市立城南中学校
トノムラ トキ 外村 都葵 岐阜県 大垣市立星和中学校	ヒロセ ミキヤ 廣瀬 樹弥 岐阜県 クラウドセブン	ヒオキ タイガ 日置 大雅 愛知県 知立ハンドボール教室	ミヤタ リク 宮田 陸功 三重県 ウィアティン三重ハンド ボールクラブ	イナギ コウケン 稲垣 洸兼 三重県 ウィアティン三重ハンド ボールクラブ	キタガワ カイ 北川 魁 京都府 田辺中学校
ヒガシデ ハヤキ 東出 隼輝 京都府 四条中学校	イノウエ ショウダイ 井上 翔大 京都府 OKHBC	クワハラ ケンタ 桑原 健太 京都府 松井ヶ丘小学校ハンドボ ールクラブ	オオクマ リョウスケ 大熊 良輔 大阪府 大阪体育大学浪商中学校	ナカノ アツシ 中野 純志 兵庫県 魚住東中学校	アカホリ ライト 赤堀 星斗 岡山県 総社クラブジュニア
タカタ ハルキ 高田 晴生 岡山県 倉敷市立琴浦中学校	シノハラ カナト 篠原 奏斗 徳島県 徳島市城東中学校	イケダ アヤト 池田 彩人 高知県 高知JHC	マツグマ ユウキ 松隈 祐樹 福岡県 HC 春吉 Jr.	タダ アオト 多田 碧飛 大分県 下部ハンドボールスポー 少年団	シノハラ カズヒロ 篠原 和弘 鹿児島県 霧島ジュニアハンドボ ールクラブ

マツドウ コウヤ 松堂 航也 沖縄県 コザクラブジュニア	イシハラ チカヤ 石原 直弥 沖縄県 沖縄県浦添市立浦添中 学校

U13 女子 33名

オオタ イロハ 太田 彩葉 北海道 メーヴェン釧路ハンドボ ールクラブ	ナカノ アカネ 中野 暁音 岩手県 滝沢市立滝沢南中学校	マツオカ リリ 松岡 莉里 岩手県 ウォルベ滝沢ハンドボ ールクラブ	カトウ マオ 加藤 真央 宮城県 宮城野田中学校	ババ クレア 馬場 紅杏 宮城県 古川中学校	ハラダ レナ 原田 玲菜 山形県 HC山形
セキクチ カレン 関口 華恋 茨城県 行方市立麻生中学校	ナカムラ マミ 中村 真心 千葉県 昭和学院中学ハンドボ ール部	キオ シュリナ 木尾 珠里奈 東京都 東久留米西中学校	サモ カナエ 佐茂 春陽 東京都 東久留米市立西中学校	マツモト ユメ 松本 優萌 東京都 東久留米市立西中学校	フクハラ アカリ 普久原 朱怜 東京都 小金井ハンドボ ールクラブ
マエ ハツキ 前 葉月 富山県 十三ジュニア女子ハ ンドボールクラブ	キタ ワカナ 北 和香奈 福井県 明倫中学校女子ハンド ボール部	シマト ナナ 島戸 那渚 愛知県 名古屋市立扇台中学校	テジガワラ ハナ 勅使瓦 はな 愛知県 名古屋市立平針中 学校	タナベ マイ 田邊 舞 三重県 朝明中学校	タカハラ ミナミ 高原 みなみ 三重県 ウィアティンMHCジュ ニアチーム
ハン テヒロ 坂 知優 三重県 ウィアティン三重ハ ンドボ ールクラブジュニアチ ーム	ホンダ ココナ 本田 心那 京都府 大住中学校	イマムラ ホノ 今村 帆乃 京都府 草内HBC	ツジ チサト 辻 知里 京都府 薪小学校HBC	シモダ トワ 下田 橙和 大阪府 大阪ジュニアクラブ	アリタ フウカ 有田 楓夏 兵庫県 明石市立望海中 学校

ヤマガチ スズノ 山口 涼乃 鳥取県 境港マリナード	ヤマシタ ワカナ 山下 若菜 山口県 平田中学校	マツウラ スズナ 松浦 紗奈 香川県 香東中学校	ムラカミ ネイロ 村上 音彩 香川県 セラサス長尾	ニシムラ ユメカ 西村 夢華 熊本県 HCうと	トモ ハルノ 友 春乃 大分県 大分市立原川中学校
フジサキ ホノカ 藤崎 ほのか 宮崎県 延岡東ハンドボールクラブ	ノソコ モモカ 野底 桃伽 沖縄県 仲西中学校	ガナハ リコ 我那覇 凜子 沖縄県 リトルSun's	     		
			  		



2019 NTSセンタートレーニング「振り返り&戦術TR」「ゲームTR」

U16

「振り返り&戦術TR」
 ≪コートバランス≫



	時間	A	B	C
1	14:45~15:25	1班	2班	3班
2	15:25~16:05	2班	3班	1班
3	16:05~16:45	3班	1班	2班

「ゲームTR」

ゲーム時間:25分1本

(案1)	時間	対戦
	9:30~ 9:35	各班:MTG & W-UP
1	9:35~10:00	1班 vs 2班
2	10:10~10:35	3班 vs 2班
3	10:45~11:10	3班 vs 1班

U13

「振り返り&戦術TR」
 ≪コートバランス≫



	時間	A	B	C
1	14:45~15:25	1班	2班	3班
2	15:25~16:05	2班	3班	1班
3	16:05~16:45	3班	1班	2班

「ゲームTR」

ゲーム時間:15-5-15

	時間	対戦
	9:30~ 9:35	各班:MTG & W-UP
1	9:35~10:10	1班 vs 2班
2	10:15~10:50	3班 vs 2班
3	10:55~11:30	3班 vs 1班

■期日:2020年1月4日(土)~1月6日(月) ■場所:[男子]大同特殊鋼星崎工場体育館、[女子]大同大学石井記念体育館

■1月4日(土)

場所	担当会場	担当会場	大同特殊鋼		大同大学	
			男子選手	女子選手	男子選手	女子選手
	役員	インストラクター	CP	GK	CP	GK
6:00						
6:30						
7:00						
7:30						
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00	11:00 集合(担当会場)					
11:30	打合せ・準備(担当会場ごと)					
12:00	12:00 集合・受付					
12:30	12:30 打ち合わせ		受付(大同特殊鋼)		受付(大同大学)	
13:00	13:00 全体ミーティング		チーム分けスケジュール説明	GK TR	チーム分けスケジュール説明	GK TR
13:30						
14:00			14:00 開校式			
14:30	14:30 各チームMTG/W-UP		GK TR	MTG/W-UP	GK TR	
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	17:00 スタッフMTG			COOL-DOWN		
17:30	17:30 男女別諸注意(男女統括) / 着替え・片付け					
18:00	18:00 夕食・チームミーティング					
18:30	男子は大同大学へ移動(徒歩)					
19:00	19:00 アスリートセミナー 45分(大同大学 教室)					
19:30						
20:00	20:00 ホテルへ移動・チェックイン					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
宿泊先	ホテルサイプレスガーデン/熱田の杜ホテル深翠苑					

昨年の反省
 ・トレセンからホテルへの移動時に混乱
 ・夕食に時間がかった
 ・事前に意思疎通のためのスタッフ MTG 実施

■1月5日(日)

場所	担当会場	担当会場	大同特殊鋼		大同大学	
			男子選手	女子選手	男子選手	女子選手
	役員	インストラクター	CP	GK	CP	GK
6:00						
6:30						
7:00						
7:30						
8:00						
8:30	8:30 スタッフMTG		チームミーティング	GK TR	チームミーティング	GK TR
9:00			8:55 開始式 / 9:00 BASIC7/W-UP			
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30	11:30 スタッフMTG			COOL-DOWN		
12:00			男女別連絡諸注意(男女統括) / 着替え・片付け			
12:30			担当会場イベントに合わせて行動		12:30 昼食・チームミーティング	
13:00						
13:30						
14:00			14:00 男女別開始式(男女統括)			
14:30			14:15 BASIC7/W-UP			
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	16:45 スタッフMTG			COOL-DOWN		
17:00	17:15 男女別諸注意(男女統括) / 着替え・片付け					
17:30	17:45 夕食・チームミーティング					
18:00	男子は大同大学へ移動(徒歩)					
18:30	18:45 NTA活動について					
19:00	19:00 アンチドーピング研修 45分(大同大学 教室)					
19:30						
20:00	20:00 ホテルへ移動					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
宿泊先	ホテルサイプレスガーデン/熱田の杜ホテル深翠苑					

昨年の反省
 ・ホテル出発時のエレベーター渋滞
 → 一度、上層階へ上がり、1Fへ。

■1月6日(月)

場所	担当会場	担当会場	大同特殊鋼		大同大学	
			男子選手	女子選手	男子選手	女子選手
	役員	インストラクター	CP	GK	CP	GK
6:00						
6:30						
7:00						
7:30						
8:00			8:00 チェックアウト / ホテル出発			
8:30	8:30 スタッフMTG			チームミーティング		
9:00			8:55 開始式 / 9:00 BASIC7/W-UP			
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30	11:30 スタッフMTG			COOL-DOWN		
12:00			12:00 開校式・写真撮影			
12:30	12:30 チームミーティング・着替え・片付け					
13:00						
13:30						
14:00						
14:30			14:30 解散			
15:00						
15:30						
16:00						

昨年の反省
 ・解散時間の徹底

■期日:2020年1月11日(土)~1月13日(月) ■場所:[男子]大同特殊鋼星崎工場体育館、[女子]大同大学石井記念体育館

■1月11日(土)

場所	担当会場	担当会場	大同特殊鋼		大同大学	
			男子選手	女子選手	男子選手	女子選手
	役員	インストラクター	CP	GK	CP	GK
6:00						
6:30						
7:00						
7:30						
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00	11:00 集合(担当会場)					
11:30	打合せ・準備(担当会場ごと)					
12:00	12:00 集合・受付					
12:30	12:30 打ち合わせ		受付(大同特殊鋼)		受付(大同大学)	
13:00	13:00 全体ミーティング		チーム分けスケジュール説明	GK TR	チーム分けスケジュール説明	GK TR
13:30						
14:00			14:00 開校式			
14:30	14:30 各チームMTG/W-UP		GK TR	MTG/W-UP	GK TR	
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	17:00 スタッフMTG			COOL-DOWN		
17:30	17:30 男女別諸注意(男女統括) / 着替え・片付け					
18:00	18:00 夕食・チームミーティング					
18:30	男子は大同大学へ移動(徒歩)					
19:00	19:00 アスリートセミナー 45分(大同大学 教室)					
19:30						
20:00	20:00 ホテルへ移動・チェックイン					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
宿泊先	ホテルサイプレスガーデン/熱田の杜ホテル深翠苑					

昨年の反省
 ・トレセンからホテルへの移動時に混乱
 ・夕食に時間がかった
 ・事前に意思疎通のためのスタッフ MTG 実施

■1月13日(月)

場所	担当会場	担当会場	大同特殊鋼		大同大学	
			男子選手	女子選手	男子選手	女子選手
	役員	インストラクター	CP	GK	CP	GK
6:00						
6:30						
7:00						
7:30						
8:00			8:00 チェックアウト / ホテル出発			
8:30	8:30 スタッフMTG			チームミーティング		
9:00			8:55 開始式 / 9:00 BASIC7/W-UP			
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30	11:30 スタッフMTG			COOL-DOWN		
12:00			12:00 開校式・写真撮影			
12:30	12:30 チームミーティング・着替え・片付け					
13:00						
13:30						
14:00						
14:30			14:30 解散			
15:00						
15:30						
16:00						

昨年の反省
 ・解散時間の徹底

■1月12日(日)

場所	担当会場	担当会場	大同特殊鋼		大同大学	
			男子選手	女子選手	男子選手	女子選手
	役員	インストラクター	CP	GK	CP	GK
6:00						
6:30						
7:00						
7:30						
8:00						
8:30	8:30 スタッフMTG		チームミーティング	GK TR	チームミーティング	GK TR
9:00			8:55 開始式 / 9:00 BASIC7/W-UP			
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30	11:30 スタッフMTG			COOL-DOWN		
12:00			男女別連絡諸注意(男女統括) / 着替え・片付け			
12:30			担当会場イベントに合わせて行動		12:30 昼食・チームミーティング	
13:00						
13:30						
14:00			14:00 男女別開始式(男女統括)			
14:30			14:15 BASIC7/W-UP			
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	16:45 スタッフMTG			COOL-DOWN		
17:00	17:15 男女別諸注意(男女統括) / 着替え・片付け					
17:30	17:45 夕食・チームミーティング					
18:00	男子は大同大学へ移動(徒歩)					
18:30	18:45 NTA活動について					
19:00	19:00 アンチドーピング研修 45分(大同大学 教室)					
19:30						
20:00	20:00 ホテルへ移動					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
宿泊先	ホテルサイプレスガーデン/熱田の杜ホテル深翠苑					

昨年の反省
 ・ホテル出発時のエレベーター渋滞
 → 一度、上層階へ上がり、1Fへ。



NTS2019 指導内容策定方針

ジュニア・ユース期は、成長、発達、発展の過程にあり、その時々で様々な要素が異なる速度で発達していきます。そのためハンドボールの長期的な育成の過程において、それぞれの年代で目指すこと、やっておくべきことは異なります。

そのような観点から指導内容策定委員会はNTS基本方針に基づき、「長期的視野に立った世界に通用する個の育成」を主眼に指導内容を策定しています。

1 指導内容策定の全体像

具体的には、まずA代表を含む各アンダーカテゴリーの国際大会テクニカルレポートから「日本の課題」を抽出し、長期、中期にわたって克服すべき点を取り上げました。さらに、日本の問題解決に向けてジュニア期、ユース期に適したアプローチを検討し、BASIC7、U16、U13、GK部門担当者を中心に指導内容を完成させています。

2 NTS2019 指導内容の方針

NTS2019では、昨年度からの継続として、日本の課題の1つである「基本的な動きづくりと状況判断・駆け引き」をコンセプトに設定しました。それを踏まえて、OF/DF/FB/GKの場面ごとに必要なスキルを抽出し、U16、U13の各年代に応じて指導内容を整理しました。

さらに、昨年度よりブロックトレーニング(BTR)では個人技術力と個人戦術力向上を目指したトレーニング、さらにセンタートレーニング(CTR)ではグループ戦術力の向上を目指し、2対2、3対3などBTRの指導内容を発展させたメニューを実践できるように策定しています。

もちろん、これらのスキルのベースとなる土台づくりとして重要なのが、身体機能、基礎筋力向上を目指した「BASIC7」です。昨年度のCTRより、よりハンドボール動作に近付けた「BASIC7PLUS」を導入しました。どの年代においても大変重要なトレーニングであるので、積極的に取り組んでほしいと思います。

また、「状況判断」として、論理的思考力の向上をトレーニングに取り入れています。実際にはロジカルシンキングを導入し、トレーニングの中で選手自らが発想してプレーをする。選手自身がパフォーマンスに責任を持つことを重要視した指導内容としました。

3 最後に

NTSは選手発掘だけではなく、育成していくための「技術指導の情報提供・収集」の場でもあります。ハンドボールに関わる皆さんが、世界に通用するスキルを共有し、そして共に考えていくことで、日本の選手の技術が成長していくことを願っています。



参事 NTS委員長
古橋 幹夫



指導内容策定
副委員長 濱野 健一

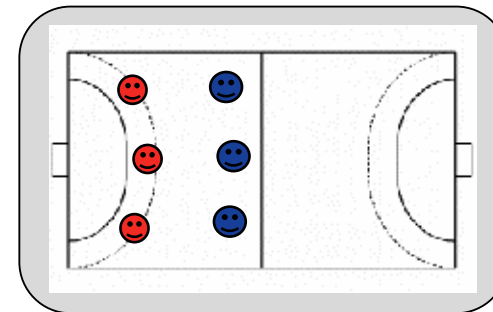


ねらい

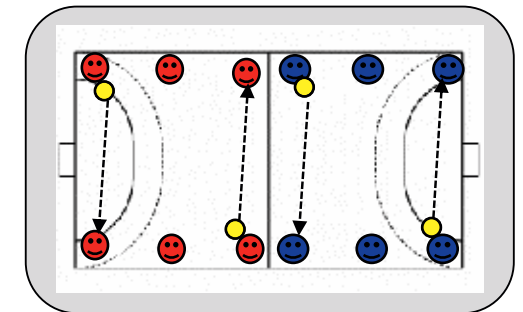
- ファンダメンタル:DFの動きに応じた状況判断、ロジカルシンキング(論理的思考能力)
- OF全般:ボールが無い時の動きに重点を置き、数的有利の発見、発掘を目指す

《導入》

①タッチハンド(10分)



②6人のパス(10分)

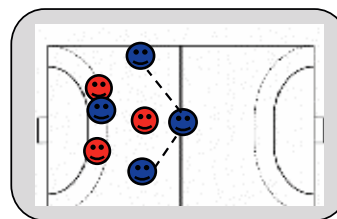


【トレーニングの
ねらい】

- ①ブロックトレーニングからの継続として、連動しノーマークを発見・発掘する
- ②パス後の状況判断(切り替えの速さ)、パスの質を意識する(回転・利き腕側)

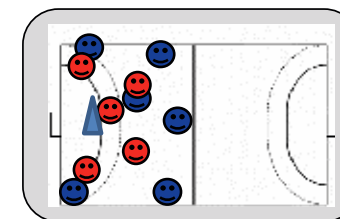
《状況判断トレーニング》

①4対3



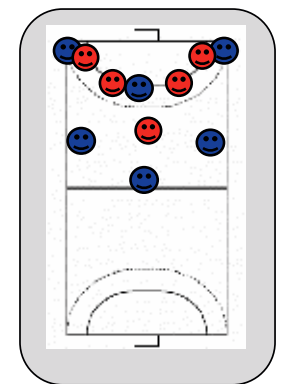
- ①動きの強弱を使い分ける
- ②選手間でコミュニケーションをとり、アイデアを出し合ひましょう!

②6対5 ※DF制限有



- ①ボールをもらう前の動き
- ②DFの動きを確認し、状況判断してみましょう!

③6対5



★DFは5-1、3-2-1
攻撃の連動・継続

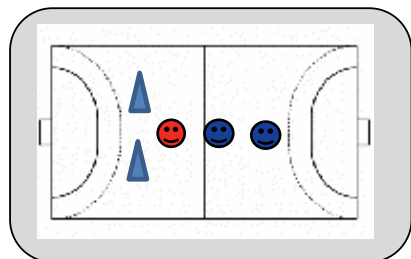
【トレーニングの
ねらい】

- グループ戦術の構築
数的有利の発見・発掘→DFの動きに応じた状況判断
- ロジカルシンキングの導入(論理的思考能力)
選手間でコミュニケーションを取り合い、アイデアを共有する事を目的とする。

ねらい

- ファンダメンタル: 腕側を守る事を意識しながら攻撃を予測し、先手を取る(駆け引き)
- DF全般: アグレッシブなDFを目指す

《導入》



- 1人目は方向を指示して1対1
- コートの外に押し出す
- 2人目は指示なしの1対1
- コートの外に押し出す

【トレーニングのねらい】

- 下がって守らない
- 利き腕側を守りながら押し出す

《縦の2対2》

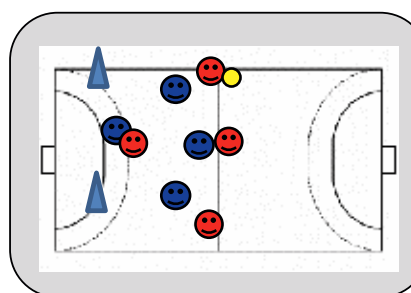


- バックコートプレーヤー同士のパスからスタート
- DFは縦に並ぶ(トップDFをイメージ)
- 牽制・受け渡し
- 選手間のコミュニケーション

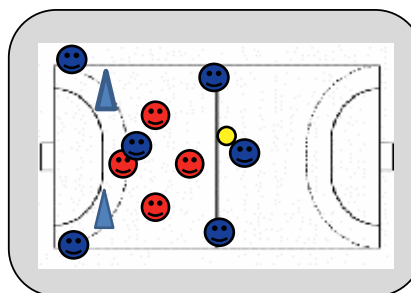
【トレーニングのねらい】

- 利き腕側を守る意識付け
- 選手間のコミュニケーション

《4対4》



★発展
4対4+1



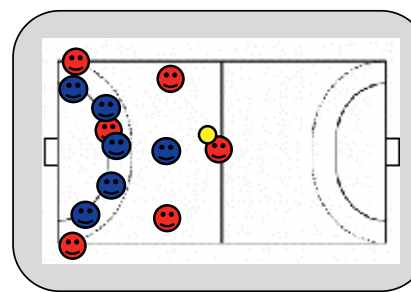
【トレーニングのねらい】

- 良い位置を取らせない(牽制)
- 各自マークの受け渡し

- DFは高い3-2-1, 3-3をイメージ
- OFのキッカケは自由
- どちらかのウイングプレーヤーがきってくる



DFシステム変化
《例》5-1→3-3



【トレーニングのねらい】

- 選手間のコミュニケーション
- DFシステムの理解
- 牽制→連動→駆け引き

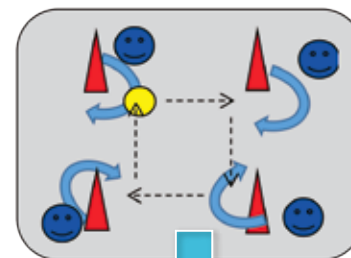
- 開始時、DFシステムは自由
- OFが攻撃途中に、DFシステムをチェンジする
- ※積極的DFを目指す為、6:0は不可

ねらい

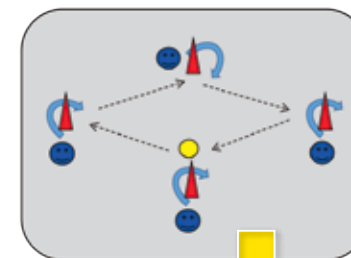
- ファンダメンタル: 状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
- OF全般: 数的有利の発見・意図的に攻撃パターンを作り出す

《バストレーニング》(40分)

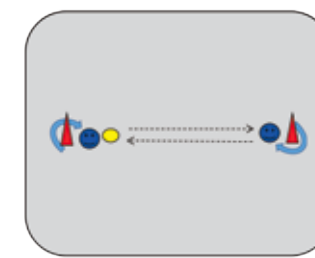
①手首・肘パス



②引き上げパス



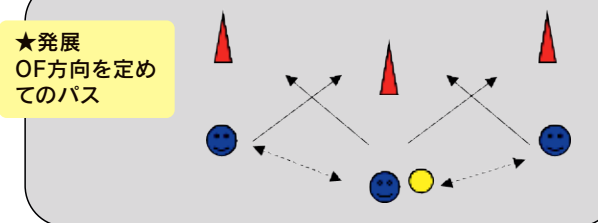
③肩甲骨回旋パス



☆アレンジ☆

- コーン幅(選手の距離)を変更する
- 一定の範囲内でのフリーパスゲーム etc.

★発展
OF方向を定めてのパス



④シュート

- ①~③の各項目のパスを活用したシュート練習を実施する
- ステップシュート、ジャンプシュートなどの中で肩回旋動作を意識したシュートを行う

【トレーニングのねらい】

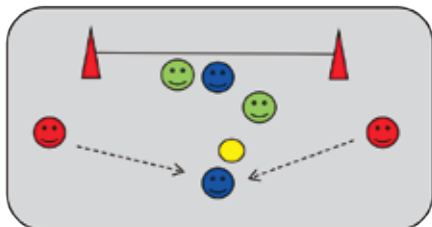
- ブロックトレーニングからの継続として動きの中からのパスを行う
- 距離などに応じて手首、肘、引き上げのその場にに適した動作を自然に出力できるスキルを取得する(手首&肘では片手動作)
- 肩甲骨回旋に関しては対人で距離を取り、振り回す動作を意識する(結果的に大きなシュートモーションにもつながる)

ねらい

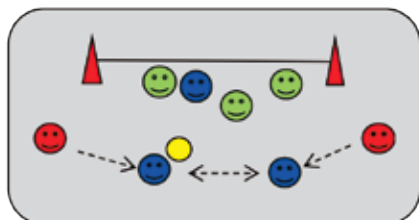
- ファンダメンタル:状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
- OF全般:数的有利の発見・意図的に攻撃パターンを作り出す

《状況判断トレーニング》(70分)

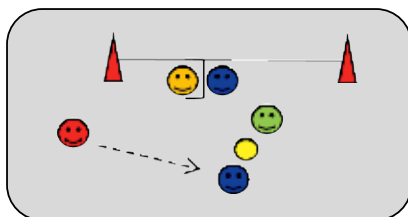
①セット2対2



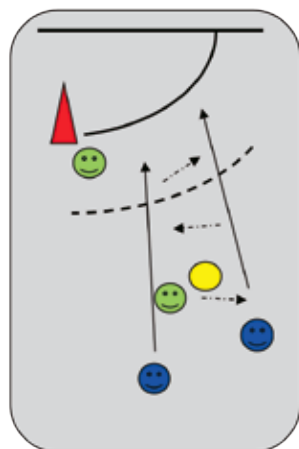
★発展 PV有 3対3



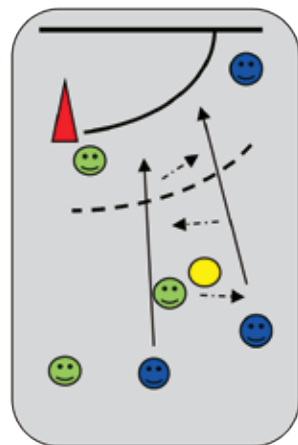
★BACK STEP 条件付2対1



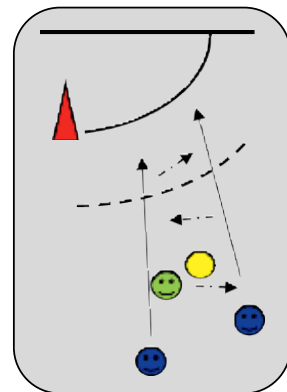
②ハーフ速攻2対2



★発展 速攻 3対3



★BACK STEP 速攻2対1



【トレーニングのねらい】

「各選手及び班ごとのOFロジック(個人戦術・グループ戦術)を見出す」
→「ゲームに向けて選手同士の意見交換で自主的なチーム作りができる」

- 数的有利(2対1)状況の把握、発見(どれが数的有利の状況なのかの整理)
- 数的有利の意図的な構築方法(どうすれば数的有利を作り出せるか)

ねらい

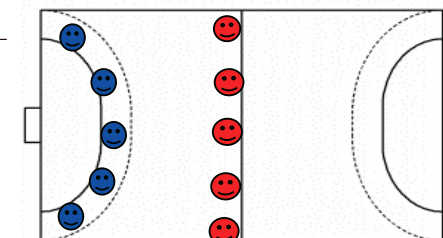
- ファンダメンタル:基本動作(コンタクト)の習得とコンタクトを常に意識できる状態保持
- DF全般:状況変化に対応できる連続したDF動作の出力と精度UP

■タッチハンド(利き手側にピブス) ※15分間実施

- 1.OFは利き手側の腰にピブスを挟んでプレーする事。
- 2.DFは9mからスタート(その後は自由)。
- 3.OFはピブスを取られずに6mエリア内に侵入したら勝ち。

【ポイント】

- 利き手側をとる事を意識する。
- 隣のDFとのコミュニケーション取る。
- どのようにしたら守れるか発想する。



■コンタクト動作の基本動作

- ・2人1組で実施。
- ・トレーニングする選手は、相手の選手が背中向きで倒れかかる状態を支える。
- ・1歩前を出し、**下腹部で突き上げるように**に接触する。
- ・**接触後、更に一歩踏み込む。**

発展

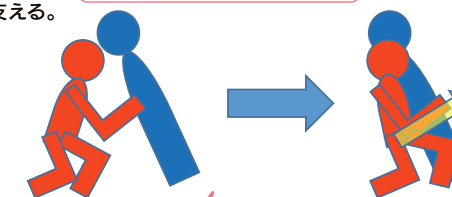
- ①コンタクト後、持ち上げ5歩。
- ②コンタクト後、ジグザグ押上げ。
- ③コンタクト後、服掴み6mから9mまで押上げ

チャレンジ

相手が正面を向いた状態でコンタクト。

- ※距離を短くし、一歩でコンタクトする。
- ※15分間実施

下腹部で突き上げるように
身体全体で接触する



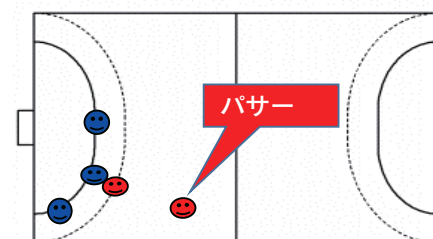
- ・上半身だけでなく下半身をしっかりと使い相手に接触する事を意識する。
- ・接触した際に相手を一歩、二歩押し上げる事を意識する。

■PVとの1対2 パターン1(導入)

- 1.パスからPVにパスが渡った瞬間押し上げる。
- 2.隣のDFはカバーするのか、しないのか状況判断をしっかり行う。
- 3.PVはボールが渡ったらねじ込みシュートまで持っていくこと。

【ポイント】

- DFはしっかりPVを押し上げながら有利な体勢でプレーさせないようにする。
- 隣のDFとコミュニケーションを取りながら守る。

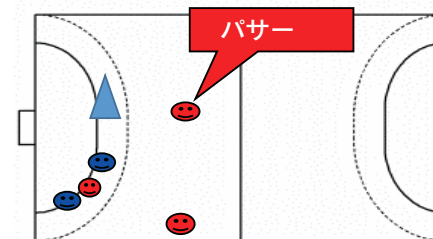


■PVとの1対2 パターン2

- 1.DFはOFがパスにパスした瞬間コーンにタッチしてからPVを守りにいく。
- 2.ウイングのDFは隣の状況を観察しながらカバーするべきなのか判断する。

【ポイント】

- DFはPVとゴールの間に瞬時に位置を取りPVをゴールに向かせない。
- 有利な体勢でプレーさせないように相手をコントロールする。



ねらい

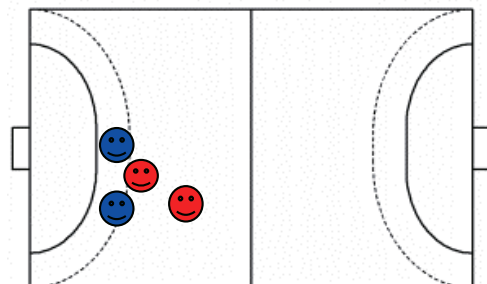
- ファンダメンタル:基本動作(コンタクト)の習得とコンタクトを常に意識できる状態保持
- DF全般:状況変化に対応できる連続したDF動作の出力と精度UP

■PV押上からの2対2

- 1.DFはPVを2人で押し上げる。
 - 2.PVを押上後にBPにパス。
 - 3.パス後2対2を行う。
- ※パスを配置してもよい

【ポイント】

PVを押し上げてパスした後OFの動きの変化に対しDFはコミュニケーションを取りどの様にして守るのか発想する。

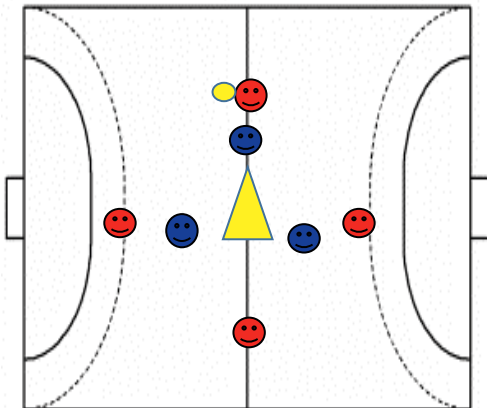


■4対3 ※30分間実施

- 1.OFはDFの間を割ってパスを繋ぎ設置されたコーンにタッチしたらOFの勝ち。
- 2.DFは間を割られないようにしっかりコンタクトを行う。
- 3.DFはコンタクトに行くのか、牽制に出るのか、パスカットに行くのかなどその時の状況に応じてDFを行う。
- 4.前に出れず引いて守る場面が多くなればカットを狙わせる

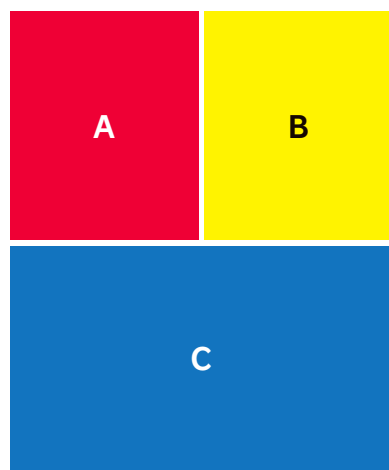
【ポイント】

- DFは状況に応じた手段を選択すること。
- 選手間でうまく守るにはどうしたらいいか考えさせる



※DFの進捗状況に応じてパスの前にワンドリブルつくなど負荷をかけてもよい。

コートバランス



	1班	2班	3班
0:00 ~ 0:20	A	B	C
0:20 ~ 0:40	B	C	A
0:40 ~ 1:00	C	A	B

- 2～4までのトレーニングは各20分でローテーションする。
- Cのエリアは習熟度に応じて人数を増やしても構わない。

■ウイングシュート(サイドシュート)

【ねらい】 角度のないシュートに対してセーブする範囲を理解する

トレーニング①

- ①ゴール近くからシュートを打つ
- ②GKはボールに体を合わせる
- ③ポイントから出た方向に全力を使って体を動かす

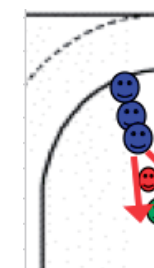
トレーニング②

- ①ポイント2箇所(コーナー・ウイングポジション)
- ②コーナーポジションからシュートを打ち、次にウイングポジションからシュートを打つ
- ③立ち位置がずれている状況の中で、セーブ範囲を理解し次のシュートを準備し、全力を使ってセーブする

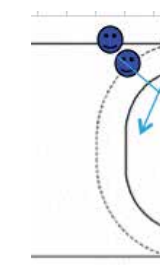
【GKポイント】

- ・近くのシュートから徐々に距離をとってトレーニングしてみよう
- ・先動きしないように心がけましょう
- ・できるだけゴールバーを触らなくても位置をとれるようにしましょう
- ・2つのシュートの特徴を知ろう

トレーニング①



トレーニング②



【トレーニング②の発展】

- ・シュートコース限定からシュートコースのバリエーションを増やす
- ・奥行きのあるシュート(ループ)の展開

■ピヴォットシュート(ポストシュート)

【ねらい】 立つ位置を変化させるシュートに対してセーブをしよう

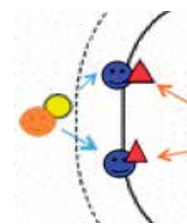
トレーニング①

- ①パスナー1ポイント・シューター2ポイント
 - ②パスナーはランダムにパスを出す
 - ③シューターは6mラインからシュートを打つ
- ・コース限定 ・シュート自由(段階的に) ・タイミング自由(段階的に)

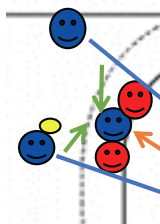
トレーニング②

- ①シューター3ポイント・DF2ポイント
- ②センター・BPのシュートまたはPVへの展開までプレーを継続
- ③GKはBT(カットイン)もしくはPVのシュートに対して位置どりの高さを変化させる

トレーニング①



トレーニング②



【GKポイント】

- ・BP、Cがシュートであるか?パスであるかの判断を見極めよう
- ・BT(カットイン)やPVに対して攻撃展開を理解しセーブチャレンジしよう

■バックシュート(ロングシュート)

【ねらい】 DFのどの間から打ち込んでくるのか観察しセーブしよう

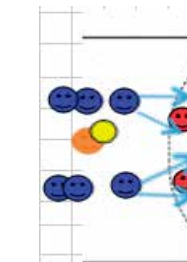
トレーニング①

- ①DFポイント2、パスあり
- ②パスナーからのパスでDFの間からシュートを打つ
- ③特にDFの内側から打つシュートに対して位置どりの「ずれ」に対して位置どりの変化を意識しましょう。

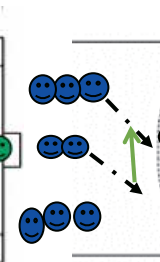
トレーニング②

- ①DFポイント2、OFポイント3
- ②センター1ドリブルついてアウトに広げたらウンドしてくるシューターにパスする
- ③ラウンドしてくるシューターがDFのどの位置で打つのか見極める

トレーニング①



トレーニング②



【GKポイント】

- ・腕の振りを観察し、DFの間から見てきたところに体を運ぶチャレンジをしましょう。シューターの位置がずれたら位置を調整しましょう
- ・ラウンドしてくる方向に体の向きを合わせましょう

U16
DFとの連携
GK

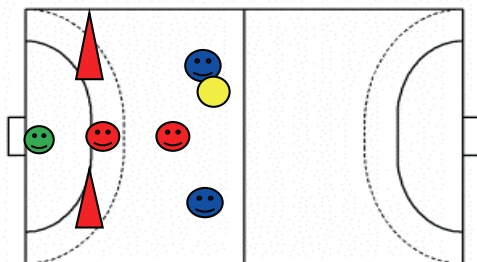
■ 縦の2対2

【ねらい】 攻撃を予測し、先手をとる

- ①バックコートプレーヤー同士のパスからスタート
- ②開始時、DFは縦に並ぶ(トップDFをイメージ)
- ③牽制・受け渡し
- ④選手間のコミュニケーション

【GKポイント】

- ・牽制のタイミングから1対1の局面に変化する時にDFに指示を出し、どのような連携をとるかイメージしましょう。
- ・「よい準備」を完成しましょう。



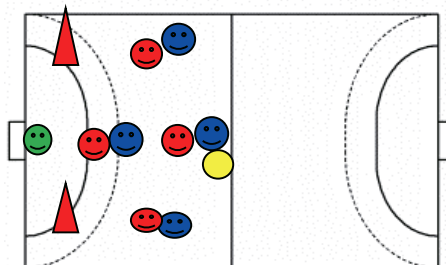
■ 4対4(マンツーマン)

【ねらい】 コミュニケーション、各自マークの受け渡し
※選手のアイディアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ①開始時、DFは高いDF(3:3DFをイメージ)
- ②OFのきっかけは自由

【GKポイント】

- ・動きの中でDFと連携し、どのプレーヤーをどの様に打たせていくのか指示も出していきましょう。
- ・ノーマークになりシュートを狙ってくるプレーヤーに対しての良い準備をしましょう。



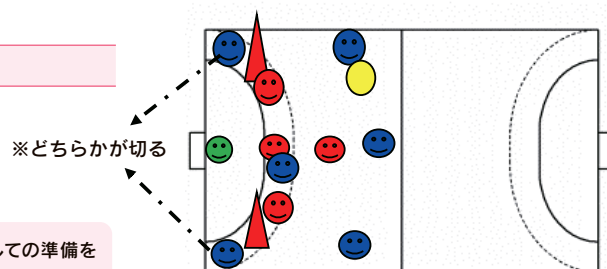
■ 4対4+1

【ねらい】 ウイングプレーヤーの受け渡し

- ①開始時、高いDF(トップDFをイメージ)
- ②途中、どちらかのウイングプレーヤーがきつてくる
- ③選手間のコミュニケーション

【GKポイント】

- ・DFへサイドが入ってくる指示と連携の予測とシュートに対しての準備をしましょう。
- ・高さを変化する時に引き出されないようにしましょう。



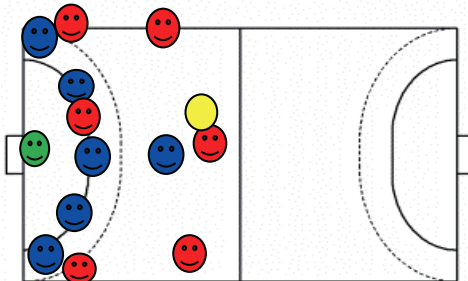
■ 6対6

【ねらい】 DFシステム変化に対応する
※選手のアイディアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ①開始時、DFシステムは自由(6:0, 5:1, マンツーマン)
- ②OFが攻撃途中に、DFシステムをチェンジする

【GKポイント】

- ・よりゲームに近い状況の中で起こりうる状況の予測とよい準備が求められます。DFにも指示が同時にできるようにチャレンジしていきましょう。
- ・DFと連携がとれなかった状況でもシュートへの準備をしましょう
- ・セーブ後のスローイングまでイメージしていきましょう。



U13
シュート
トレーニング
GK



■ ウイングシュート(サイドシュート)

【ねらい】 角度のないシュートに対してセーブする範囲を理解する

トレーニング①

- ①ゴール近くからシュートを打つ
- ②GKはボールに体を合わせる
- ③ポイントから出た方向に全力を使って体を動かす

トレーニング②

- ①ポイント2箇所(コーナー・ウイングポジション)
- ②コーナーポジションからシュートを打ち、次にウイングポジションからシュートを打つ
- ③立ち位置がずれている状況の中で、セーブ範囲を理解し次のシュートを準備し、全力を使ってセーブする

【GKポイント】

- ・近くのシュートから徐々に距離をとってトレーニングしてみよう
- ・先動きしないように心がけよう
- ・できるだけゴールバーを触らなくても位置をとれるようにしましょう
- ・2つのシュートの特徴を知ろう

■ ピヴォットシュート(ポストシュート)

【ねらい】 立つ位置を変化させるシュートに対してセーブをしよう

トレーニング①

- ①バサー1ポイント・シューター2ポイント
 - ②バサーはランダムにパスを出す
 - ③シューターは6mラインからシュートを打つ
- ・コース限定
 - ・シュート自由(段階的に)

【GKポイント】

- ・シューターがキャッチする時には優位な高さの位置を取り終えた状態にしましょう。
- ・パスをもらう前にシューターがGKから視野を外した時が高さを変化するタイミングです。
- ・外側に流れてゆくシュートに対して高さを変化し過ぎるとループシュートの危険性があることに気をつけましょう。

■ バックシュート(ロングシュート)

【ねらい】 DFのどの間から打ち込んでくるのか観察しセーブしよう

トレーニング①

- ①DF1ポイント バサーなし
- ②一列になり、シュートを打つ(コース上下限定)
- ③DFから出た方向にシュートに対して体を動かす。

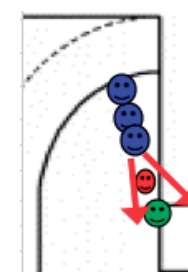
トレーニング②

- ①DFポイント2、バサーあり
- ②バサーからのパスでDFの間からシュートを打つ
- ③特にDFの内側から打つシュートに対して位置どりの「ずれ」に対して位置どりの変化を意識しましょう。

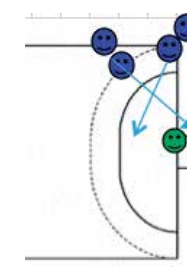
【GKポイント】

- ・腕の振りを観察し、DFの間から見えてきたところに体を運ぶチャレンジをしましょう。シューターの位置がずれたら位置を調整しましょう。
- ・センターからパスをキャッチする際にシューターがどのように打ってくるのか走りこんでくる状況やDFのとの間合いを見極めよう

トレーニング①



トレーニング②



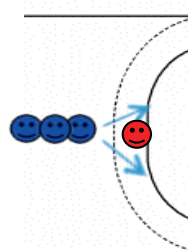
【トレーニング②の発展】

- ・シュートコース限定からシュートコースのバリエーションを増やす
- ・奥行きのあるシュート(ループ)の展開

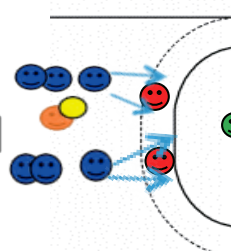


※前へ構える高さを変化するタイミングが上手く取れないときは、声かけをしてあげてください。
※変化させた後、バランスを崩して動きづらさがあるかと思えます。トレーニングを積み重ねるとできてくるようになります。
※キャッチする時にGKを見ていない時間を利用して構える位置を変化させることができることに気づくことが大切です。

トレーニング①



トレーニング②

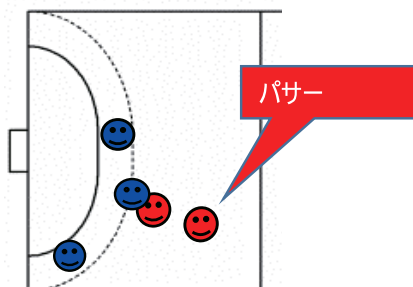


■PVとの1対2 パターン1(導入)

- ①パスからPVにパスが渡った瞬間押し上げる
- ②隣のDFはカバーするのか、しないのか状況判断をしっかり行う。
- ③PVはボールが渡ったらねじ込みシュートまで持っていくこと。

【GKポイント】

- ・どんなことがおこるか2秒先を考えてみよう
- ・もしポストシュートにパスが入りそうになったら思い切って、位置どりの高さを変えてみよう!

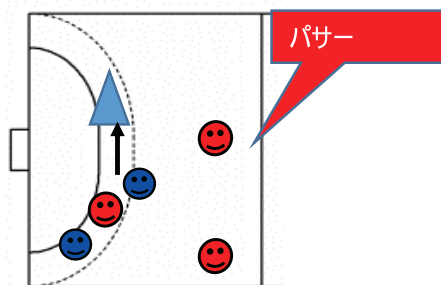


■PVとの1対2 パターン2

- ①DFはOFがパスにパスした瞬間コーンにタッチしてからPVを守りにいく。
- ②ウイングのDFは隣の状況を観察しながらカバーすべきなのか判断する。

【GKポイント】

- ・DFのズレが起こりますが、慌てず観察しどんなことが起こるか2秒先のOFの動きを予想してみよう
- ・もしポストシュートにパスが入りそうになったら思い切って、位置どりの高さを変えてみよう!

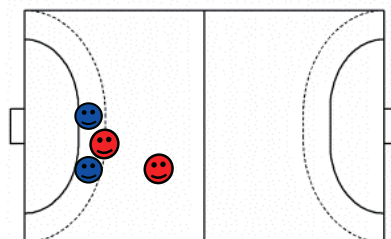


■PV押上からの2対2

- ①DFはPVを2人で押し上げる
- ②PVを押上後にBPにパス
- ③パス後2対2を行う。

【GKポイント】

- ・どんなことが起こりやすいか2秒先の相手の動きを予測して良い構え方をして準備しましょう
- ・特にDFがマークミスなど状況もGKは判断ができるようにしましょう。
- ・PVがキャッチする時には位置取りの高さを変えて挑戦しましょう。

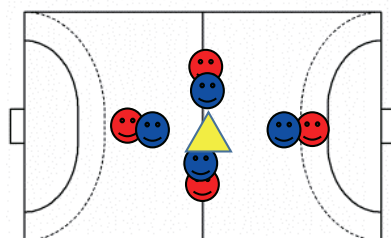


■4対3

- ①OFはDFの間を割ってパスを繋ぎ設置されたコーンにタッチしたらOFの勝ち。
 - ②DFは間を割られないようにしっかりコンタクトを行う。
 - ③DFはアタックに行くのか、牽制に出るのか、パスカットに行くのかなどその時の状況に応じてDFを行う。
 - ④前に出れず引いて守る場面が多くなればカットを狙わせる
- ※DFの進捗状況に応じてパスの前にワンドリブルつくなど負荷をかけてもよい。

【ポイント】

- ・よりゲームに近い状況の中で起こりうる状況の予測とよい構えでの準備が求められます。DFにも指示が同時にできるようにチャレンジしていきましょう。
- ・セーブ後のスローイングまで挑戦していきましょう。



2020年 月 日

今日のトレーニングの
めあて

体調

良い ← 5 4 3 2 1 → 悪い

トレーニング内容

達成度

できた ← 5 4 3 2 1 → できなかった

ふりかえり

体力 — 体を「うごかす」力

基本的な体力

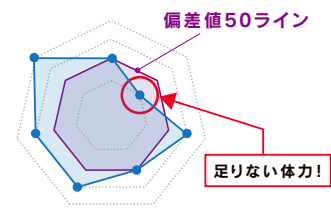
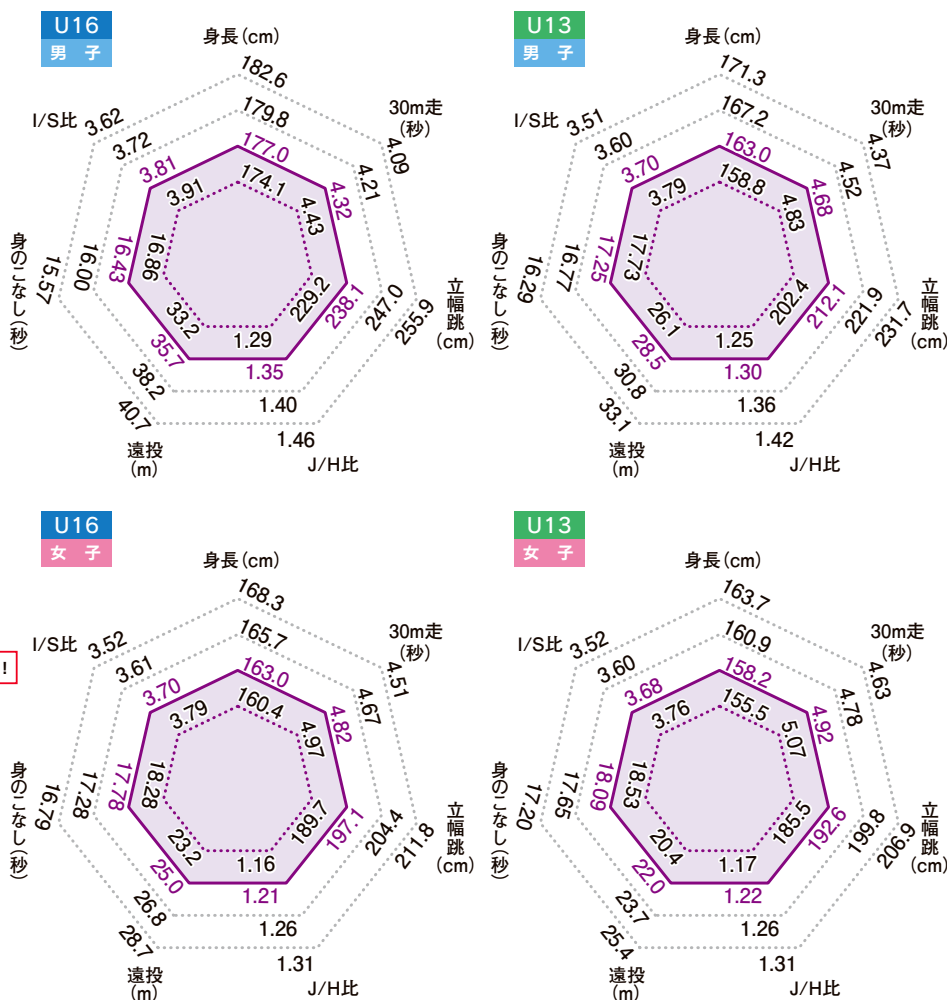
- 強く速く動く → 筋力×スピード＝パワー
- 動きを調節する → バランス・素早さ・たくみさ・やわらかさ
- 動き続ける → 心肺や筋の持久力・耐久力

NTSの体力測定

- 小学生から高校生まで同じ体力測定を行うので、体力向上の経過を知り、次の目標が立てやすくなります。
- ハンドボールに特に必要な「走・跳・投・身のこなし」の4種目を測定しています。
- これにより、ダッシュ力、全身瞬発力(ジャンプ力)、投力、速く走りながら体を調節する力を調べています。
- 体力測定結果により、自分のすぐれている体力、不十分な体力を知って、トレーニングに役立てましょう。

自分の体力を分析しよう

右のチャートはNTS2017・NTS2018・NTS2019に参加した全選手の体力結果です。自分の記録に●印をつけて線で結び、7角形を作ろう！すぐれている体力や足りない体力を見つけて体力トレーニングの目標設定に役立てましょう。チャートの中にある紫のラインはNTS全国平均を表します。偏差値45から60までの数値があります。



紫の7角形より「大きく」て「バランスの良い」7角形になりましたか？偏差値60を越えると…全体のトップ30%に入るよ！

※I/S比とは、「まっすぐ走る能力」と「方向を変えながら走る能力」との差を見るものです。
 ※J/H比とは、身長は何倍跳べるかを見るものです。

いつ鍛える？ → U13 → U16 →

動き作り	◎	◎	◎	◎	◎
技術作り	◎	◎	◎	◎	◎
高パワー獲得	△	○	◎	◎	◎
高パワー持続	△	△	○	○	◎

To the Future!

- ◎ハンドボールにおける体力の優位性…
- 相手より高パワーを、相手より長く発揮し続けること。
- ◎こんな効果もある
- 技術を支え・ハードワークに耐え・ケガ予防にもつながる。

NTSブロックトレーニング参加選手の体力データ

	男子	偏差値35	偏差値40	偏差値45	偏差値50	偏差値55	偏差値60	偏差値65
U16	身長	168.5	171.3	174.1	177.0	179.8	182.6	185.4
	30m走	4.65	4.54	4.43	4.32	4.21	4.09	3.98
	立幅跳	211.3	220.3	229.2	238.1	247.0	255.9	264.9
	J/H比	1.18	1.23	1.29	1.35	1.40	1.46	1.52
	遠投	28.2	30.7	33.2	35.7	38.2	40.7	43.3
	身のこなし走	17.73	17.30	16.86	16.43	16.00	15.57	15.13
	I/S比	4.10	4.00	3.91	3.81	3.72	3.62	3.52
U13	身長	150.5	154.7	158.8	163.0	167.2	171.3	175.5
	30m走	5.14	4.98	4.83	4.68	4.52	4.37	4.21
	立幅跳	182.8	192.6	202.4	212.1	221.9	231.7	241.5
	J/H比	1.13	1.19	1.25	1.30	1.36	1.42	1.47
	遠投	21.5	23.8	26.1	28.5	30.8	33.1	35.5
	身のこなし走	18.68	18.21	17.73	17.25	16.77	16.29	15.81
	I/S比	3.98	3.88	3.79	3.70	3.60	3.51	3.41

	女子	偏差値35	偏差値40	偏差値45	偏差値50	偏差値55	偏差値60	偏差値65
U16	身長	155.1	157.8	160.4	163.0	165.7	168.3	171.0
	30m走	5.28	5.12	4.97	4.82	4.67	4.51	4.36
	立幅跳	175.0	182.3	189.7	197.1	204.4	211.8	219.2
	J/H比	1.06	1.11	1.16	1.21	1.26	1.31	1.36
	遠投	19.5	21.3	23.2	25.0	26.8	28.7	30.5
	身のこなし走	19.28	18.78	18.28	17.78	17.28	16.79	16.29
	I/S比	3.96	3.88	3.79	3.70	3.61	3.52	3.43
U13	身長	150.0	152.7	155.5	158.2	160.9	163.7	166.4
	30m走	5.36	5.22	5.07	4.92	4.78	4.63	4.48
	立幅跳	171.2	178.3	185.5	192.6	199.8	206.9	214.1
	J/H比	1.08	1.13	1.17	1.22	1.26	1.31	1.36
	遠投	17.0	18.7	20.4	22.0	23.7	25.4	27.1
	身のこなし走	19.42	18.98	18.53	18.09	17.65	17.20	16.76
	I/S比	3.92	3.84	3.76	3.68	3.60	3.52	3.43

BASIC7 PLUS

～ はじめに「BASIC7 PLUS」について ～

BASIC7で行った7つの運動スキルをもとに行った動作を実際にハンドボールの動作に繋げたものが「BASIC7 PLUS」です。

■ハンドボールの動作の中には繰り返し・フェイントがたくさん！
繰り返し・フェイントをするためには「止まる」動作が必要。

■ハンドボールで発生するケガで多い膝・足関節の捻挫は
圧倒的に「止まる」動作で起こる事が多い。

▼ つまり!!

安定した「止まる」動作を習得することは
ハンドボールにおける競技力向上とケガの予防につながります！

BASIC7 PLUS1

①スクワットスライド

片足支持の準備エクササイズ



☆ポイント☆ スライド時に上下せず行いましょう！

- ① スタートはスクワットポジションとします。
- ② 膝がつま先より前に出ないように気をつけながら、ももと床・膝下と上半身が平行になるように膝を曲げます。
- ③ そのまま右へスライドし、右の足・膝・股関節が一直線になる所で止まります。これを左右交互に行います。

②シングルスクワット

片足で自分の体重をコントロールするエクササイズ



☆ポイント☆ 背中が丸まったり体がかたむかないように注意！

- ① 片足で立ち、手を前に伸ばします。
- ② 膝がつま先より前に出ないように気をつけながら、膝・股関節を曲げていきます。
- ③ 下がったらスタートポジションに戻りましょう。

③シングルヒップヒンジ

股関節をしっかり曲げるエクササイズ



☆ポイント☆

股関節を曲げた時に裏ももがつっぱる感覚が正解！
ストップ動作時に股関節をしっかり曲げる事ができると強いストップ動作やその後のジャンプ時に爆発的な力が発揮されます。

- ① 足を前後に出し、後ろ足は支える程度に床につけます。
- ② つま先と膝が同じ方向を向き、横から見た時に膝下が床と垂直の状態股関節を曲げていきます。
- ③ 曲げたらスタートポジションに戻りましょう。

BASIC7 PLUS2

①ドロップスクワット

着地動作を安定させるエクササイズ



☆ポイント☆

着地の時に力強く止まりましょう。その際に膝がぶれないように注意！
両足が安定して出来たら片足でも行ってみましょう！

- ① スタートポジションは肩幅に足を開き両手をあげた状態とします。
- ② 両手をふり下げるのと同時に一瞬地面から足を浮かせドロップし、スクワット姿勢で2秒止まります。

② ジャンプ (ノンカウンター・カウンタージャンプ)

ジャンプ動作を安定させるエクササイズ



(ノンカウンター)



(カウンター)

☆ポイント☆

着地の際に膝がぶれないように注意しましょう。まず最初にノンカウンターで行い、安定して出来たらカウンターへとステップアップしましょう。さらに出来る人は両足で飛んで片足で着地してみましょう！よりハンドボールの着地の競技動作に近い状態でのエクササイズになります。



ノンカウンター

- ① スクワットの姿勢で両手を後方へ引きます。
- ② 両手を振り上げるのと同時に上へ飛び、両手を振り下げながら両足で着地しましょう

カウンター

- ① 両手バンザイで肩幅に足を開いて立ちます。
- ② 両手を振り下げると同時に膝・股関節を曲げます。
- ③ 両手を振り上げるのと同時に上へ飛び、両手を振り下げながら両足で着地しましょう。



BASIC 7 PLUS 3

① 前ストップ

前方向への強いストップ動作のエクササイズ



☆ポイント☆

顔は常に進行方向を向きましょう。止まる際に上半身が前に倒れないように注意！フォームが安定したら徐々にスピードをあげて行き、強いストップを意識しましょう。

- ① ゆっくりのスピードでジョグをした状態から左右の足を前後にして、スクワットポジションで止まります。この時、足先は斜めの向きにしましょう。
- ② またジョグをして前後の足を入れかえて止まります。

② Tステップ (後ろストップ)

後ろ方向への正しい止まる動作のエクササイズ



☆ポイント☆

止まる時にしっかり重心を落とす。その際に上体が後ろに倒れたりふらつかないように気をつけましょう。最初はゆっくりフォームを意識して行き、正しく出来るようになったらスピードをあげて行きましょう。

- ① 後ろ方向へ低い姿勢でバックペダルをして進み、後ろ足を90度外へ開いた状態で止まります。その際に前足はまっすぐ前を向きましょう。
- ② またジョグをして前後の足を入れかえて止まります。

③ シャッフル (サイドステップ)

早く横移動するための動作エクササイズ



☆ポイント☆

基本的には足は引きずらない！顔は常に正面を向き、身体が左右にブレないように注意！最初はゆっくりフォームを意識して行き、安定したらスピードをあげ、連続して行ってみましょう。

～左方向へ進む場合～

- ① スクワット姿勢をとります。
- ② つま先と膝を同じ方向のまま左へ進みます。その際に右足で地面を押し(蹴る)事を意識して進みましょう。

④ クロスオーバーステップ

移動スピードの速い動作エクササイズ



☆ポイント☆

常に上体は正面を向きましょう。最初はゆっくりフォームを意識して行き、安定したらスピードをあげ、連続して行ってみましょう。なるべく速く移動出来るように意識しましょう！

～左方向へ進む場合～

- ① スタートポジションはスクワット姿勢をとります。
- ② 左足の脛が進行方向に傾くように重心を移動させます。
- ③ 右足が左足の前を交差し、スタートポジションへ戻る。

BASIC 7 PLUS 1・2・3を段階的に実施し、最終的に安定した「止まる」動作を習得し、競技動作の中で身体を効率よく使いましょう！

2019 小学生個人スキル

「小学生個人スキル」とは、全国のハンドボールがより技術スキルが高い選手になるため、小学生が取り組む内容を20種目へ纏めたものです。この内容は一人でもトレーニングができ、日頃から個人でスキルを伸ばせる内容になっています。毎日トレーニングして、全種目クリアを目指そう！

《2019年度NTSブロックトレーニング参加選手の結果》

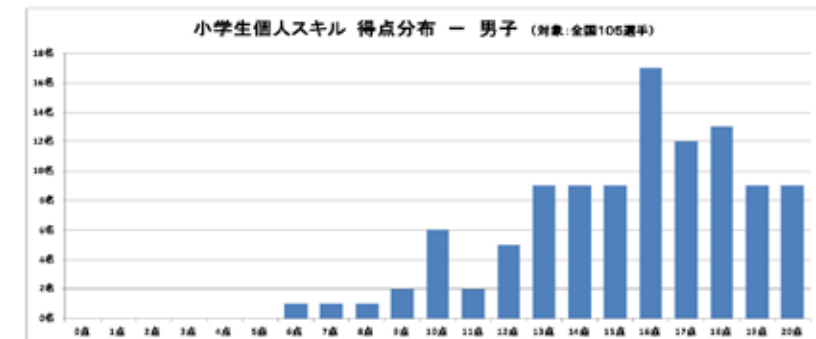
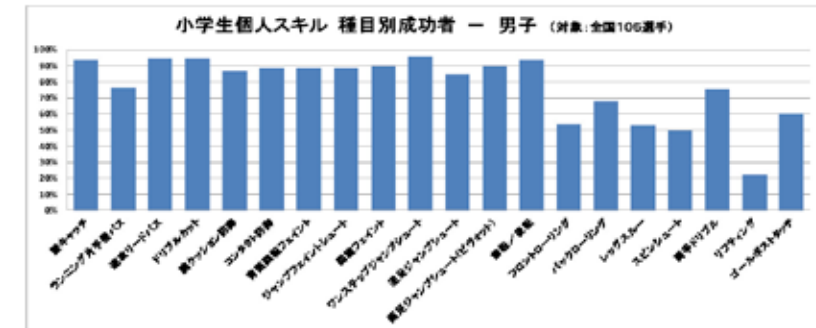
ハンドボール選手としての個人技能・能力のレベルアップを図り、世界に通じる選手としてのスキル教育を行うと共に、将来に渡り日本を代表し社会で活躍出来る人材としての育成を行う。更には、人間形成の支援と競技力向上の両立を図る。特に的確な判断が出来る選手に育成に努め、正しい動きを早期に習得させる場とする。また強さを身につけるために、体カトレーニングも重点項目として、体格の形成を行う。

- ・測定日時 2019年4月1日 より 2019年10月14日 に測定
- ・対象者 2019 NTSブロックトレーニングへ県協会より推薦された選手
- ・測定結果
 - ◆測定人数(北海道7名+各都府県推薦選手3名+特別推薦選手)
 - 男子 105名
 - 女子 102名
 - ◆全体結果(20点満点)
 - ①最高得点 男子 20点 / 女子 19点(男子9名、女子4名)
 - ②最低得点 男子 6点 / 女子 4点
 - ③平均得点 男子 15.4点 / 女子 13.4点
 - ◆種目別結果(成功率)

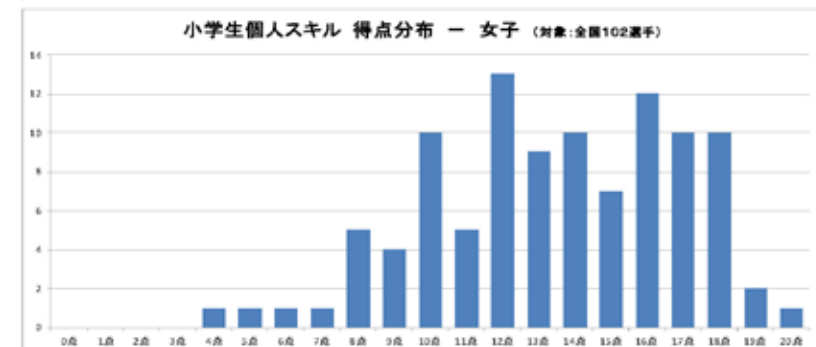
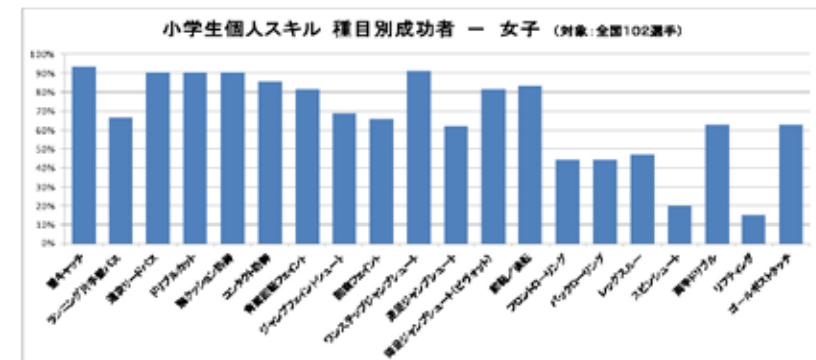
種目	判定基準	男子(105名)	女子(102名)
① 壁キャッチ	連続10回	93% (98名)	90% (116名)
② ランニング片手壁パス	連続10回	76% (80名)	76% (98名)
③ 速攻リードパス	成功	94% (99名)	90% (116名)
④ ドリブルカット	連続2回	94% (99名)	95% (122名)
⑤ 腕クッション防御	成功	87% (91名)	84% (109名)
⑥ コンタクト防御	成功	89% (93名)	81% (105名)
⑦ 背面回転フェイント	成功	89% (93名)	84% (109名)
⑧ ジャンプフェイントシュート	成功	89% (93名)	75% (97名)
⑨ 回旋フェイント	成功	90% (94名)	76% (98名)
⑩ ワンステップジャンプシュート	成功	95% (100名)	90% (116名)
⑪ 逆足ジャンプシュート	成功	85% (89名)	64% (82名)
⑫ 両足ジャンプシュート	成功	90% (94名)	80% (103名)
⑬ 前転/後転	連続3回	93% (98名)	76% (98名)
⑭ フロントローリング	成功	53% (56名)	47% (60名)
⑮ バックローリング	成功	68% (71名)	41% (53名)
⑯ レッグスルー	20m	52% (55名)	45% (58名)
⑰ スピンシュート	成功	50% (52名)	16% (20名)
⑱ 両手ドリブル	10秒間成功	75% (79名)	73% (94名)
⑲ リフティング	連続10回	22% (23名)	6% (8名)
⑳ ゴールポストタッチ	2周9秒	60% (63名)	64% (83名)

◆全体評価

【男子】



【女子】

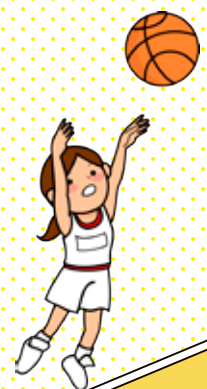




ハンドボールクイズ!

こたえは69ページにあるよ

5球技を思い浮かべて
答えてみよう!



バスケットボール



バレーボール



ハンドボール



サッカー



ラグビー

Q.1

球技の原型は、ギリシャで行われていたものが形を変えて、世界に広がったと言われています。あらゆる球技で使われるボールは、古くからある物の象徴とされていますが、それは何でしょうか？

A.

Q.2

2020年に東京オリンピック・パラリンピックが開催されますが、日本では何回目の夏の大会でしょうか？
また、冬のオリンピックは過去に何回開催されたのでしょうか？

A. 夏 回目

A. 冬 回

Q.3

ハンドボール、バスケットボール、バレーボール、サッカー、ラグビーの中で、オリンピックに採用された順番は？
(同じ大会で採用された場合は同じ番号で)



ハンドボール

番



バスケットボール

番



バレーボール

番



サッカー

番



ラグビー

番

Q.4

各球技が生まれた国はどこ？線で結んでみよう!

ハンドボール

・

・ アメリカ



バスケットボール

・

・ アメリカ



バレーボール

・

・ イングランド



サッカー

・

・ イングランド



ラグビー

・

・ デンマーク



Q.5

ヨーロッパ型の球技にはなくて、アメリカ型の球技にはあるものは何でしょうか？

ヨーロッパ型 なし

アメリカ型 あり

- ・ハンドボール
- ・サッカー
- ・ラグビー

- ・バスケットボール
- ・バレーボール
- ・野球

A.

★ヒント★
ヨーロッパ型は遊びから始まったから〇〇タイムがない、アメリカ型は監督・審判が管理するから〇〇タイムがある。



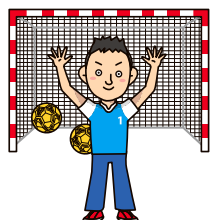
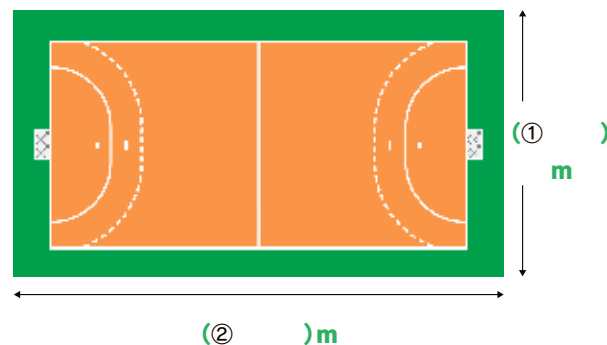
ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

1 ルールの基本

ハンドボールは個人スポーツではなく「チームスポーツ」なので、1人では試合ができません。もちろん練習も。実際の試合が近づくにつれ1人だけでは難しくなってきますよね。1対1、2対2、3対3...そして7対7。1人でも多くの仲間が集まれば、ハンドボールの楽しさを増やすことができるだろうし、いろんな仲間(チーム)と試合ができることでしょう。ハンドボールは、そんな仲間たちと相手チームよりも1点でも多く得点をあげることを目標にプレーする競技です。

ハンドボールが行われるコートの広さは何メートルかな？ ()に記入してみましょう。



「ハンドボールの試合をしたい！」
「ハンドボール大会に出たい！」
そんな皆さんにクイズです。

ハンドボールの試合に出場するために、少なくとも何人の仲間が必要でしょうか？



正解は「③ 人」。
最低でもこの仲間が「ハンドボールを楽しみたい！」
と思って集まったとき、ハンドボールの大会に出場が
でき、試合ができるんです。

ちょっと待ってください！「自分たちのチーム」「相手のチーム」と、もう一つのチームがコート上にいます。

もう一つのチームとは、誰でしょうか？

正解は「④ 」です。ハンドボールの試合では、
2名の「④ 」が担当します。

では、審判は何のためにコート上にいるのでしょうか？



こたえは69ページにあるよ

学校や社会には、沢山のルールや規則、法律があり、皆さんはこれらを守りながら、日々過ごしているかと思います。ハンドボールにも「やっていいこと」「やってはいけないこと」があります。それが書かれているのが、大きく18に分かれた「競技規則」というものです。皆さんがハンドボールを楽しむためにこの競技規則は存在し、皆さんが練習してきたことをコート上で存分に発揮できる手伝いをするために、審判はコートに立っています。審判は、皆さんの「悪いところ(違反)」を探すためではなく、皆さんが相手を傷つけることなく、皆さんのプレーを見守り、ハンドボールという競技を支える一員として存在しているのです。



2 やっていいこと(例)

- ◎ 膝から上の体の一部を使ってボールを投げたり、キャッチしたり、止める、押すあるいは叩く
- ◎ 3秒までボールを持っている
- ◎ ボールを持って、3歩まで動く
- ◎ ドリブル後、片手または両手でボールを持つ
- ◎ 相手の手からボールを取るために、開いた状態の片手(手首から先)を使う

膝から上ならOK!



- ◎ 相手の体に触れながら、そのまま相手の動きに合わせてついていくために、曲げた腕を使う
- ◎ 相手が空いているスペースへ移動しようとするのを防ぐために、胴体を使う

3 やってはいけないこと(例)

★以下の反則をした場合、相手チームのボールとなる

- ✗ 膝よりも下でボールに触れる
- ✗ 3秒を超えてボールを持つ(オーバータイム)
- ✗ ボールを持って、4歩以上動く(オーバーステップ)
- ✗ ドリブルから持ったボールを、もう一度ドリブルする(イリーガルドリブル)
- ✗ パスカットしたボールを、他の選手が触る前に自分でボールを持って、その後ドリブルする(イリーガルドリブル)

3 やってはいけないこと(例)

★以下の反則をした場合、相手を傷つけてしまう可能性があるため、違反した選手に罰則(警告、退場、失格)が出ることもある。



- ✗ 走って、あるいはジャンプして相手にぶつかる(オフェンス側の選手がしてしまうと、オフェンスファール)
- ✗ 相手の手に持っているボールをひったくる、あるいは叩き落とす(ハッキング)
- ✗ 体のあらゆる所を使って、相手を押す(プッシング)
- ✗ 明らかにボールではなく、相手の体を狙った行為(後ろから捕まえ続ける、激しく叩く など)

★相手の体を傷つけるだけでなく、スポーツマンシップに反する行動をした場合、コート内外に関係なく違反した選手に、罰則(警告、退場、失格)が出る。

- ✗ 審判の判定に抗議する
- ✗ 違反されたような動作(演技)をする
- ✗ フリースローやスローオフなど邪魔をするために、3mの距離を守らない
- ✗ 膝から下の部分で、シュートやパスを妨害する
- ✗ 相手チームのボールとなった時、それまでボールを持っていた選手が、すぐにそのボールを床に落とすか置かなかつた
- ✗ 相手(審判、オフィシャル、相手チームの選手や役員、観客など)をけなしたり脅したりする

審判からのメッセージ



ここで紹介したことを頭に入れながらプレーするだけでも、自分たちが練習してきたことを、コート上で思いっきり発揮することができるかと思います。その意味からすると、相手チームが練習してきたことをコート上で発揮できるよう、相手を尊重し、相手を傷つけることなくプレーすることも、ハンドボールをする上で、とても大切なことではないでしょうか。

ハンドボールは1人ではできません。

チームメイト、アドバイスをしてくれる監督やコーチ、対戦相手、審判、得点や時間、モップなど試合運営をしてくれるオフィシャルや大会役員、そして皆さんのプレーを観に来てくれた観客…。沢山の人がいてくれて、ハンドボールが成り立っています。言い換えれば、皆さんは、多くの人たちに支えられてハンドボールをしています。

ハンドボールのルールを知ってもらうことで、少しでも皆さんにハンドボールの楽しみ方、上手くなるためのチャンス、1人じゃないんだ(相手がいないとできないんだ)という気付き…そこにつながっていくことを願って、そして、審判も体力や技術、競技規則に関する知識などのトレーニングを積むことで、コート上で、皆さんの最高のプレーに出会えることを楽しみにしています!!!

1. 食事の基本と重要性



身体は食べ物からできている!

これは大人も子供も同じです。適切な食事は、健全な発育発達、けがの予防やパフォーマンス向上にもつながります。

食事の基本を理解しよう!

主食	ごはん、パン、麺類 炭水化物(糖質)	ごはん 男子:1合以上 女子:250g以上
主菜	肉、魚、卵など タンパク質、脂質	毎食1~2品は必ず入れる
副菜	野菜、海藻、きのこなど ビタミン、ミネラル	必ず緑黄色野菜を入れる 汁物に具を多く入れるのも◎
果物	柑橘類、季節ものなど ビタミン、ミネラル、糖質	100%オレンジまたはグレープ フルーツのジュースは代用◎
乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ カルシウム、タンパク質	1日2食以上は必ず入れる

学校の給食をイメージしよう!

適切な食事の質と量を確保するためには、これらをそろえることが重要です。ハンドボール選手に最適な食事近づけるように、バランスのよい食事を心がけましょう。



時間をかけずに食べられる
アレンジ料理を活用しよう

主食、主菜、副菜、乳製品を1品で



シチューのルーを牛乳で作り、具をたくさん入れれば主食、主菜、副菜を取ることができます。

※その他のルー物にもアレンジ可能

副菜の選択



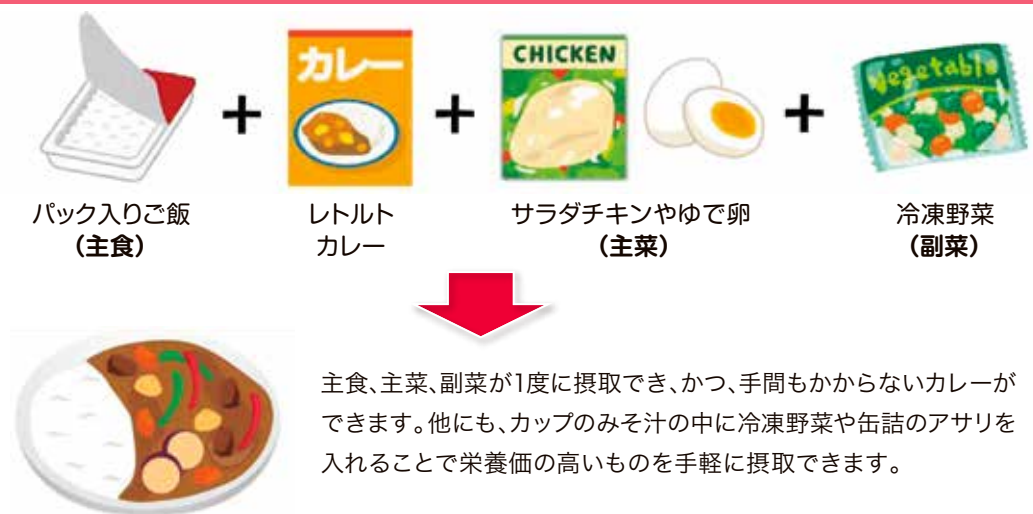
汁物も副菜の1品となるため、けんちん汁など、具の多い物をとるようにしましょう。



2. コンビニやスーパーの利用法

日常的に利用するコンビニには、様々な食品が売られています。コンビニを上手に利用して、日々の身体づくりに役立てましょう。

調理ゼロでも栄養バランスの良いカレー



補食に活用できる食品や栄養補助食品など

3食の食事以外に補食(間食)として活用できる様々なものがコンビニには売られています。食事に影響のないように摂取しましょう。



あんぱん



カステラ



バナナ

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



エネルギーバー



エネルギーゼリー



ドリンク

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



肉まん



フランクフルト



唐揚げやフライドチキン

ホットスナックは、たんぱく質が確保できる一方で脂質が高いため注意しよう



ドーピング防止について



1. ドーピングとは

「ドーピング」という言葉を聞いたことはありますか？ドーピングはフェアプレイの精神に反するとして、全世界、スポーツ界全体で禁止されています。皆さんには、まだ関係ないと思われるかもしれませんが、皆さんが日々一生懸命に取り組んでいるハンドボールの価値を高めるためにも、このドーピングを防ぐ知識を身につけてほしいと思います。

ドーピングというと、皆さんは、「競技力を高めるために、意図的に興奮剤や筋肉増強剤などの禁止されている物質を体に取り入れれたりすること」と感じている人が多いと思いますが、風邪薬や漢方薬、サプリメントなどに禁止物質が含まれていて、不注意にドーピング違反となってしまう場合(「うっかりドーピング」と呼ばれます)があります。

最近では、一部ののど飴のように、日常的に体に取り入れているものにも、禁止物質が含まれていることが、わかってきています。皆さんは、こうしたドーピングを防ぐために、自分の体に取り入れるものに対して、常に高い意識を持ちながら生活してください。



2. ドーピング防止を通じて考えるスポーツのフェアとは

皆さんに、このドーピング防止を強くお願いする理由には、私たちが、ハンドボールというスポーツの価値を守りたいと考えているからです。皆さんは、ハンドボールを通じて、ルールを守ることの大切さ、チームワークの大切さなど多くのことを学び、また一生の思い出となるような素晴らしい経験をしたことがあると思います。しかし、ある誰かが結果や勝利だけにこだわり、ドーピングというルール違反をする人がいたら、皆さんはどのように思うでしょうか？皆さんが一生懸命に取り組んでいるハンドボールというスポーツの価値を下げたことになってしまいます。

このドーピング防止という活動を通じて、皆さんがスポーツにどのように向き合い、スポーツを通して自らがどのような存在を目指すべきかについても、考えてほしいと思います。

参考:公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構ウェブサイト

医事委員会
アンチ・ドーピング特別委員会
貝沼 圭吾

ハンドボール英会話 English Communication in Handball!

世界で活躍するためには何が必要でしょうか？

ハンドボールの技術はもちろんですが、コミュニケーション能力も大切です！

海外でプレーするならば、現地の言葉を覚える必要が出てきますが、まず英語が話せれば生きていけます!! 海外でハンドボールをするときに便利な英語を学びましょう!!!

英会話の心構え3ヶ条

Let's Try English!



1. 上手く話そうとしない!

上手く話せなくていいのです、外国語を話しているんですから。間違えることを恐れず、どんどんTry(トライ)しましょう!

2. 自分の意見を言う!

黙らない。わからない時はわからないと伝える。そして、自分の意見をはっきりと言えるようにしましょう! 日本ならば、黙ってれば、どうにかなるかもしれないけど、海外では意見を求められます。意思表示する癖を普段からつけよう!

3. 英語はスポーツ! やればやるだけ上手くなる!!

みなさんはどうやってハンドボールを上達してきましたか? 練習してますよね? 英語も同じです! 練習(勉強)して、試合(会話コミュニケーション)しましょう! やればやっただけの結果が出ます!!

3つの宿題

Three Homework Tasks

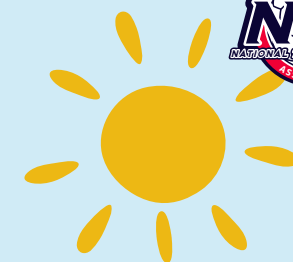
- 1 英語で右・左を言ってみましょう!
簡単かもしれないけど、プレー中もすごく大切です。
- 2 数字を英語で言ってみましょう! (0~20, 100, 1000, 10000, 15980, etc.)
練習中のボールの数やチームの人数、買い物、給料、必要ですね。
- 3 自己紹介を英語でしてみましょう!
自分を知らってもらうことはアピールの第1歩!

My name is Ayumi



英会話フレーズ集

実際に海外でプレー経験がある選手たちが使えると思ったフレーズです!
どんどん使って、自分のものにしましょう!



意見を伝える英語

- 1 I want to~ (I wanna~) 「~したい!」
I want to play as a left wing. 「左ウイングやりたい。」
I wanna eat a hamburger! 「ハンバーガー食べたい!」
- 2 I' m going to (I' m gonna~) 「~するつもりだ!」
I' m going to go to the gym. 「体育館行きます。」
- 3 I prefer~ 「好き! / ~の方がいい!」
I prefer this! 「こっちの方がいい!」

I wanna eat hamburger



リアクション英語

- 1 I see. / I know.
「なるほど(そうだね)。」
- 2 I understand.
「わかった。」
- 3 I don't know. / I don't understand.
「わからない。」
- 4 Really?
「本当?」
- 5 Me, too.
「私も!」

I understand.



マジックワード

- 1 Hi! / Hello!
挨拶はコミュニケーションの基本!
- 2 Thank you!
お礼大切ですよね!
- 3 Why? 「なぜ?」疑問があれば質問!
- 4 When? 「いつ?」
- 5 Sorry? / One more time, please.
「何て言ったの?」
「もう一度言ってください。」
- 6 Exactly!
「確かに!(その通り!)」
- 7 Please let me know~
「~を教えてください。」

習

① ライフスキル ～ライフスキルについて知ろう～

ライフスキルを高めていくためにはまずは自分を知ることから自分の内面と身体について知りましょう

ライフスキルとは？

ライフスキル[※]とは「スポーツを通じた人づくり」のことです。選手として成長するためには「人として成長」することが求められます。日本のハンドボールでは「勝つこと」と「人づくり」の両方の獲得を目指します。

みなさんは普段の練習では、シュートを決めることができるように何度もシュート練習を繰り返しますよね。それと同じようにライフスキルも困難の解決に向けて自らコミュニケーションを図ったり、望ましい目標を設定しその達成のために考えて計画的な行動ができるように心をトレーニングしていきます。もちろん失敗もありますよね。しかし、その失敗や困難に逃げることなく前向きにポジティブに対処できるような心のトレーニングを繰り返し行い、スキルとして積み重ねていくという考え方がライフスキルです。

人間的な成長、特に心の成長はハンドボールの技術と違い目に見えるような効果がすぐに発揮できるとは限りません。コートの中でもコートの外でもハンドボールの技術と心の技術を向上させるためにトレーニングを行い積み重ねていくことが大事です。

※WHO(1997)はライフスキルを対人場面で展開される社会的スキルを内包した心理社会的能力と位置づけ、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義しています。

※WHO編:川端徹朗ほか監訳(1997)WHO・ライフスキル教育プログラム、大修館書店:東京。

知

② ライフスキル ～アンケート～

アスリート用ライフスキル評価尺度—アスリートに求められるライフスキルを評価します—
競技場面を含めた日々の生活全体における様子についてお聞きします。
以下の各々の項目について、現在の自分に最も当てはまる数字1つに○印を付けて下さい。

	とでも当てはまる	わりと当てはまる	あまり当てはまらない	ぜんぜん当てはまらない
	↓	↓	↓	↓
	1	2	3	4
1 目標は考えるだけでなく、紙に書き込むようにしている.....	1	2	3	4
2 チームのメンバーの前では本当の自分を表現することができている.....	1	2	3	4
3 悩み事を一人で解決できない時には、誰かに相談するようにしている.....	1	2	3	4
4 食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している.....	1	2	3	4
5 なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力しつづけることができる.....	1	2	3	4
6 試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない.....	1	2	3	4
7 同じような失敗を二度繰り返さないようにしている.....	1	2	3	4
8 あれこれと指示を受けなくても、次にどうすればよいか考えることができる.....	1	2	3	4
9 たとえほめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない.....	1	2	3	4
10 お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている.....	1	2	3	4
11 一週間や一月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている.....	1	2	3	4
12 チームのメンバーとは誰とでもコミュニケーションがとれている.....	1	2	3	4
13 悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けるようにしている.....	1	2	3	4
14 適度な睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようにしている.....	1	2	3	4
15 なかなか成果が出ない時でも、自分を信じて努力しつづけることができる.....	1	2	3	4
16 感情的な挑発行為や言動は行わない.....	1	2	3	4
17 失敗をした時には、すぐにその分を取り返そうと努力する.....	1	2	3	4
18 成功や失敗の原因を自分なりに分析してみる.....	1	2	3	4
19 過去の栄光や成功にいつまでもとらわれないようにしている.....	1	2	3	4
20 「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる.....	1	2	3	4

島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信(2013)アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—。スポーツ心理学研究 40(1),13-30

知 ②ライフスキル ～アンケート～

	とても当てはまる	わりと当てはまる	あまり当てはまらない	ぜんぜん当てはまらない
	4	3	2	1
21 目標を達成するための計画を具体的に立てている.....	1	2	3	4
22 同学年だけでなく、先輩や後輩、指導者ともうまく付き合っている.....	1	2	3	4
23 悩み事はきちんと話を聞いてくれる人に打ち明けている.....	1	2	3	4
24 同じような物ばかり食べていて、食生活が偏食気味である..... <small>(選択肢の意味をよく確認して回答して下さい)</small>	1	2	3	4
25 目標の達成に向けて、一步一步着実に努力していくことができる.....	1	2	3	4
26 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない.....	1	2	3	4
27 ここぞという場面では、持てる力を全部出し切るようにしている.....	1	2	3	4
28 問題や課題への解決方法を、自分自身で見出すことができる.....	1	2	3	4
29 調子の乗りそうな時でも、その気持ちをうまく抑えている.....	1	2	3	4
30 自分を支えてくれている人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている.....	1	2	3	4
31 強く意識しつづけるために目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる.....	1	2	3	4
32 チームのメンバーとはプライベートも含め幅広く交流するようにしている.....	1	2	3	4
33 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている.....	1	2	3	4
34 用もないのに夜更かしをしている..... <small>(選択肢の意味をよく確認して回答して下さい)</small>	1	2	3	4
35 単調な作業の繰り返しでも、地道に取り組むことができる.....	1	2	3	4
36 反則されても仕返すようなことはしない.....	1	2	3	4
37 失敗から得た教訓を今後活かしている.....	1	2	3	4
38 周囲の人の考えをもとに、自分なりの答えを導き出すことができる.....	1	2	3	4
39 いつも自分が絶対に正しいとは思わないようにしている.....	1	2	3	4
40 家族や親しい友人であっても、感謝の気持ちはきちんと伝えている.....	1	2	3	4

最後に、記入漏れの箇所がないか確認して下さい。

島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信 (2013) アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—. スポーツ心理学研究 40(1),13-30.

知 ②ライフスキル ～アンケート～

集計作業

○印を付けた数字をもとに、各ライフスキルの得点を集計します。以下の各計算式において、下線左側の小さな数字は項目の番号になります。下線の部分には、その番号の項目において、○印を付けた数字を記入して下さい。「体調管理」の得点の算出のみ、途中に引き算が必要となります。

目標設定 $1\text{---} + 11\text{---} + 21\text{---} + 31\text{---} = \text{点}$

コミュニケーション $2\text{---} + 12\text{---} + 22\text{---} + 32\text{---} = \text{点}$

ストレスマネジメント $3\text{---} + 13\text{---} + 23\text{---} + 33\text{---} = \text{点}$

体調管理 $4\text{---} + 14\text{---} + 5\text{---}_{24\text{---}} + 5\text{---}_{34\text{---}} = \text{点}$

最善の努力 $5\text{---} + 15\text{---} + 25\text{---} + 35\text{---} = \text{点}$

礼儀・マナー $6\text{---} + 16\text{---} + 26\text{---} + 36\text{---} = \text{点}$

責任ある行動 $7\text{---} + 17\text{---} + 27\text{---} + 37\text{---} = \text{点}$

考える力 $8\text{---} + 18\text{---} + 28\text{---} + 38\text{---} = \text{点}$

謙虚な心 $9\text{---} + 19\text{---} + 29\text{---} + 39\text{---} = \text{点}$

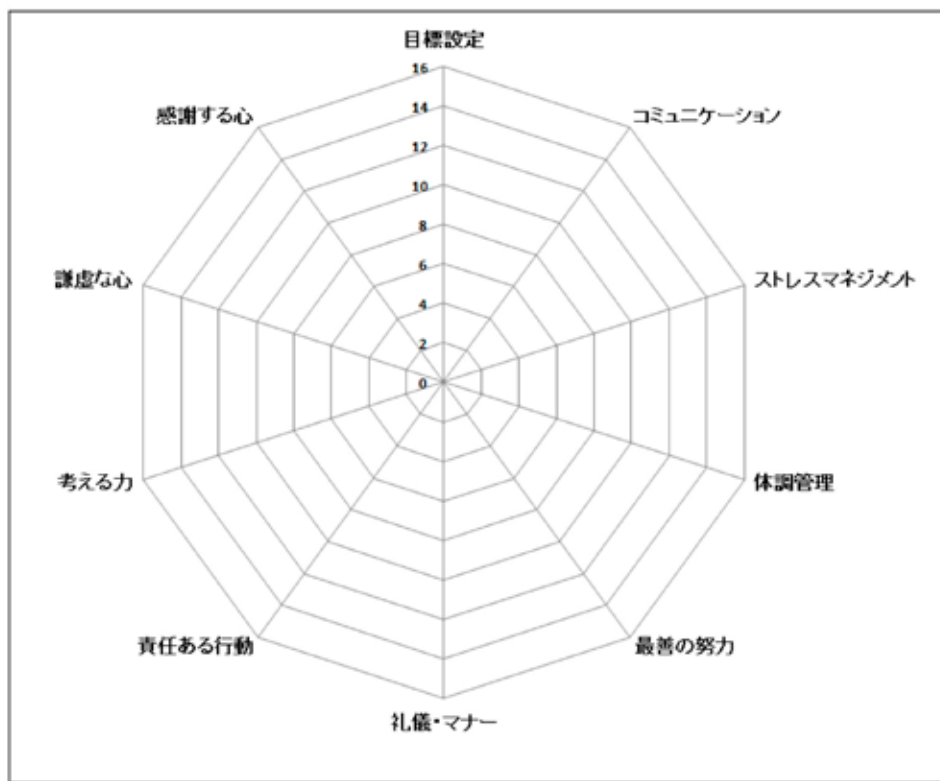
感謝する心 $10\text{---} + 20\text{---} + 30\text{---} + 40\text{---} = \text{点}$

島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信 (2013) アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—. スポーツ心理学研究 40(1),13-30.

知

② ライフスキル ～アンケート～

集計結果をもとにあなたのライフスキルのプロフィールを描いてみよう



<レーダーチャートを見て自分の強みと弱みを確認し練習や試合で獲得できるライフスキルを考えてみましょう>

あなたの強みと弱み

.....

.....

.....

.....

練習や試合で獲得できるライフスキル

.....

.....

.....

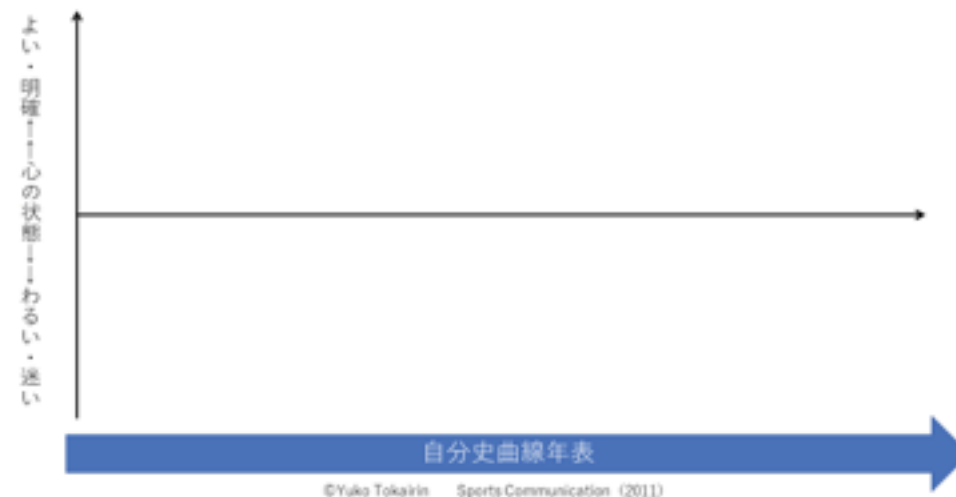
.....

自

③ 自分史曲線 ～今までの自分を振り返る～

実施方法：時間軸（どの時代からどの時代？）

真ん中のラインは心がフラットな状態です。これより高いときは気分が嬉しい・ポジティブな状態で、逆に低い時は悲しい・やる気が起きないなどの状態のときです。



自分史曲線を振り返って：

下がった状態から上がる状態では何がありましたか？どのように考えましたか？誰の影響がありましたか？気づいたことを書きましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

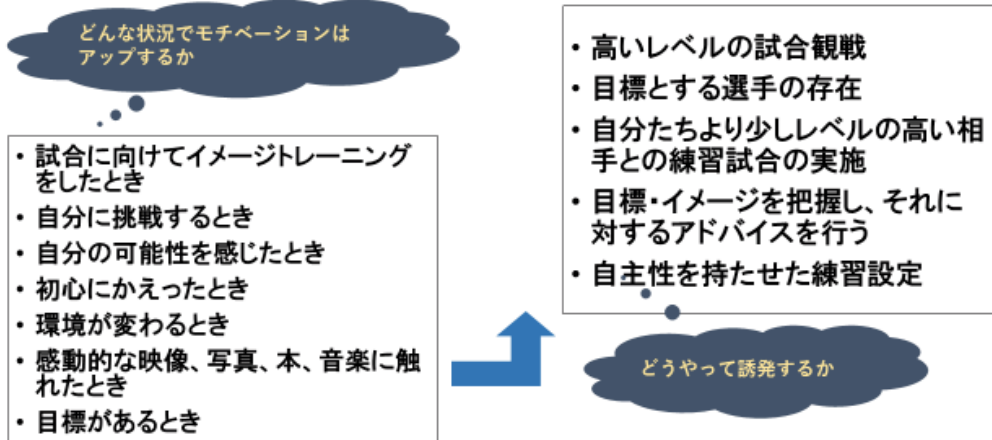
.....

.....

像 ④モチベーション

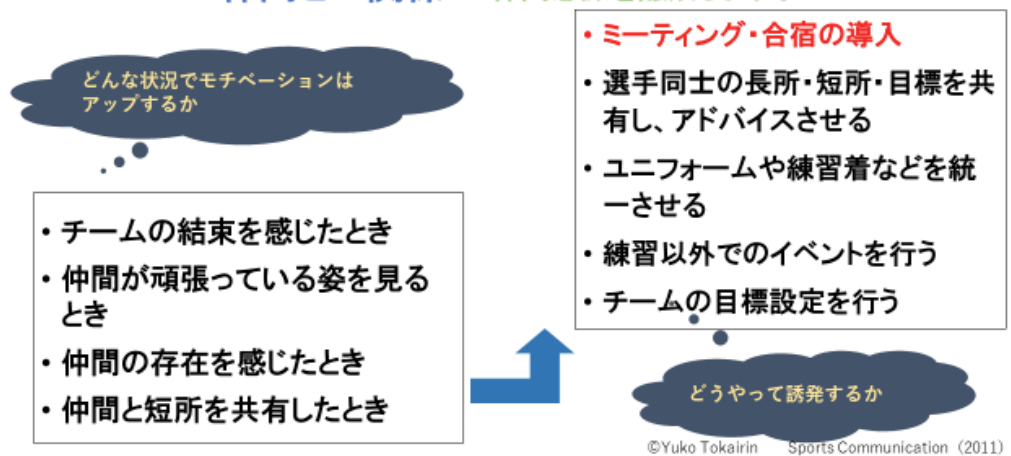
モチベーションアップの要素①

理想・未来のイメージング・・・向上心を刺激しよう！



モチベーションアップの要素②

仲間との関係・・・仲間意識を醸成しよう！



モチベーションアップのためにあなたがやれることは何ですか

.....

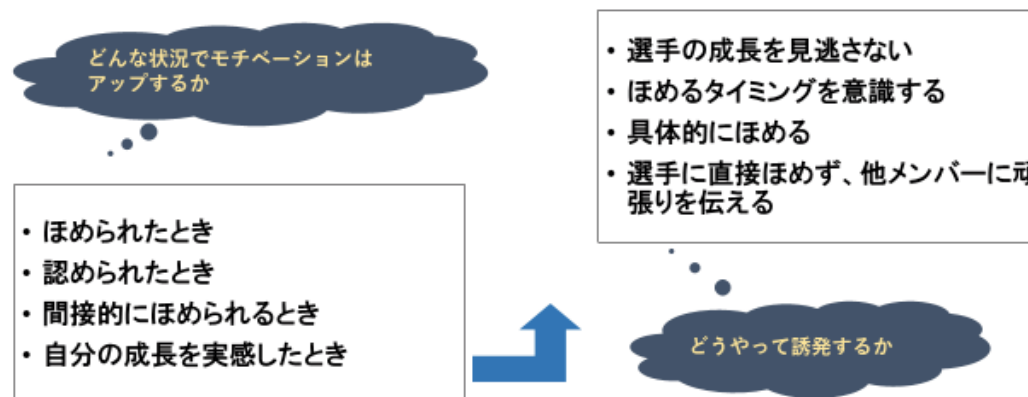
.....

.....

像 ④モチベーション

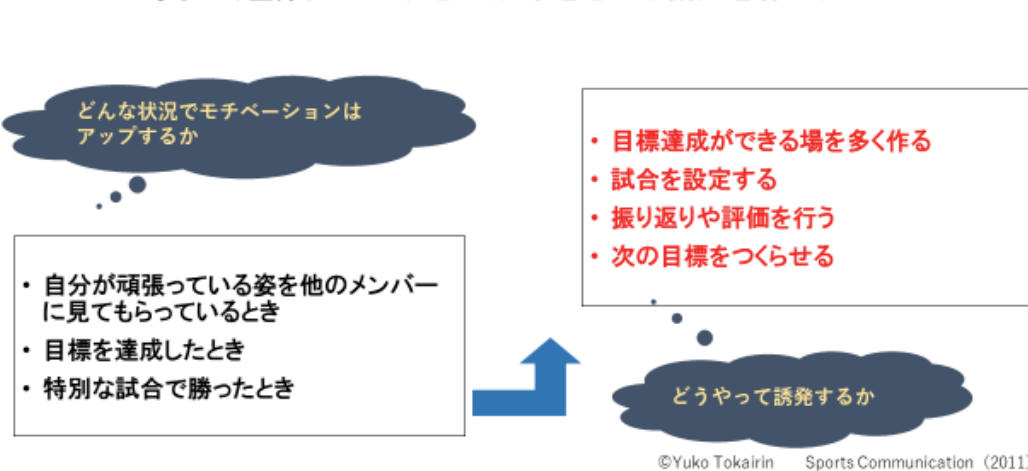
モチベーションアップの要素③

成長の認識・・・しかるべき評価をしよう！



モチベーションアップの要素④

自己達成・・・達成感や成果を感じる機会を作ろう！



モチベーションアップのためにあなたがやれることは何ですか

.....

.....

.....

明 ⑤ コミュニケーションスキル

1. 日々の練習場面でコミュニケーションスキルを高めよう



チームの目標に向けて、自分の思っていること、考えていることをチームメイト全員の前で発言するには勇気がいります。なぜでしょう???

次のようなことが考えられます。

- ・うまく言わないと笑われる
- ・発言すること自体、ドキドキする
- ・自分の考えを言ったつもりだったけど、周囲は冷める

そうすると、「言わないで黙っておいたほうが楽」「キャプテンが言えればいい」という考えになり、なんとなく「空気」に支配されて「考えること」を放棄することになりますよね。

スポーツは自分の頭で考えてそれを試すことができるから楽しい。うまくいった原因は何か、なぜうまくいかなかったか、自分の頭で考えることが次へつながります。

コミュニケーションを高めるために、次のような取り組みを通じて、互いに自分たちの考えを発信する練習をしていきましょう。

毎日の取り組み

- 2人一組でストレッチ時に自分の考えを相手に話す。
「今日の練習のよかったこと」「次にやってみよう練習」などの振り返り月に一回のとりくみ
- 4人グループでミーティング時にチームの取り組みについて話す＆発表する



三重バイオレットアイリス(日本ハンドボールリーグ所属) 練習前後のペアトークとチームミーティングの様子

2. 自分の考えを発信し合える仲間になろう



発言することに慣れたら、次は、ミーティングをしてみましょう。

コーチ頼りのミーティングをたまには脱して、自分たちでミーティングをしてみましょう。

選手一人一人が積極的に意見を出し合い、普段から自分の考えを発信するのが理想的なミーティングです。

「人の意見を否定せず、まずは聞く(傾聴する)ところからコミュニケーションはスタートします。みんなが人の意見に流れることなく意見を言えるようになることは強いチームの証でもあります。

時 ⑥ 目標管理 ~1日の振り返り~

目標を自分で管理していこう!

目標を達成するにはいつ、なにをやるかが大事です!

(今日のコンディションを記入しよう)

日付 月 日 時刻: 天気: ☀ ☁ ☔ ☇

当てはまる所に○をつけてください

	悪 ←				→ 良
睡眠	①	②	③	④	⑤
食事	①	②	③	④	⑤
体調	①	②	③	④	⑤
気分	①	②	③	④	⑤
やる気	①	②	③	④	⑤

まずは1日の初めに自分や環境の状態を確認しましょう! 目標達成には良いコンディションからです!

(今日の目標を書こう)

プレイスキル _____ /5 5点満点で達成度を書きましょう

ライフスキル _____ /5

(今日の自分を振り返ってみよう)

その点数になった理由はなんでしょうか?

ポジティブな点、ネガティブな点をそれぞれ書きましょう

プレイスキル + _____

プレイスキル - _____

ライフスキル + _____

ライフスキル - _____

今日うまくいった理由はなんですか?

うまく行かなかったものの解決策はどういったものがありますか?

(明日の目標を立てよう)

目標の達成度も参考にしてみましょう!

プレイスキル _____

ライフスキル _____

結 ⑦目標管理 ～1週間の振り返り～

2019年度 NTS関連事業

〈この一週間の自分を振り返りましょう〉

この一週間の一日ごとの振り返りを見返して、技術は●、自分の心理は△、周りの人との関わりは☆でそれぞれの得点を書いて線で結んでみましょう。

グラフにする作業を通じて一日ごとの反省を見返し、一週間全体としての自分を客観的に振り返ることができます。

- ・点数が低かった日や高かった日などがないか
- ・自分の達成されやすい目標、されにくい目標はどの面なのか

といったことを踏まえながらこの一週間を振り返ってみましょう。

毎日の目標の達成度

5	
4	
3	
2	
1	
0	
	月 火 水 木 金 土 日

曜日

〈今週の自分の気づき〉

上のグラフ化を通して自分が気がついたことを自由に書いてみましょう。

〈今週のハイライト！〉

今週、自分が一番頑張れたことを書いてみましょう。

〈来週の目標を立てよう〉

今週の振り返りをもとに来週はどんなことを頑張りたいかを書きましょう。

プレイスキル _____

ライフスキル _____

この目標を心に留めて来週一週間を過ごしましょう！

作成協力 慶應義塾大学東海林祐子研究会 那珂 朱理 (題字)

2019年度のNTSに関連する事業は、下記の通りです。
 お世話になりました関係各位に、この場をお借りして心より感謝申し上げます。
 今後とも、NTSにご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

NTS委員会

期 日	事 業	会 場	参 加 者
4月20日(土)-21日(日)	NTS第1回運営会議 第1回指導内容策定会議	大同特殊鋼星崎工場	全国9ブロックNTS運営委員長 同 事務担当者 指導内容策定委員 発掘育成運営専門委員
5月25日(土)-26日(日)	NTS第1回シミュレーション	大同特殊鋼星崎工場	指導内容策定委員 全国9ブロックNTS技術指導委員長 同 U12技術指導委員長 発掘育成運営専門委員
7月-10月	NTSブロックトレーニング	各会場	全国9ブロック
11月23日(土)-24日(日)	NTS第2回運営会議 NTS第2回シミュレーション	大同特殊鋼星崎工場	全国9ブロックNTS運営委員長 同 事務担当者 指導内容策定委員 発掘育成運営専門委員
2月22日(土)-23日(日)	第2回指導内容策定会議	味の素ナショナル トレーニングセンター (予定)	指導内容策定委員 発掘育成運営専門委員

会場提供
 大同特殊鋼ハンドボール部Phenix 様

デモンストレーター協力
 東海ハンドボールスクール 様
 大同大学ハンドボール部 様
 大同大学大同高校ハンドボール部 様
 中京大学ハンドボール部 様



NTSにかかるすべての事業は、日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金で実施されています。



Horizontal dashed lines for writing notes.

National Training System Official Training Text [2019-2020]

NTS オフィシャル トレーニングテキスト 2019 → 2020

発行日：2019年12月27日

発行者：湧永 寛仁

発行所：公益財団法人 日本ハンドボール協会
〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番地2号
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 6階 電話:03-6709-8940

写真提供：株式会社 スポーツイベント
公益財団法人 日本ハンドボール協会

企画・制作：公益財団法人 日本ハンドボール協会NTS委員会
公益財団法人 日本ハンドボール協会指導内容策定委員会
公益財団法人 日本ハンドボール協会発掘育成運営専門委員会

編集者：仲田 好邦・原田 悟

印刷・製本：株式会社 ブライト
デザイン：〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台3-1
ステージ駿河台4階 電話:03-5259-8833

15 ハンドボールクイズ こたえ

- Q.1 太陽
- Q.2 夏:2回目/冬:2回
- Q.3 ・ハンドボール 3番(1936年)
・バスケットボール 3番(1936年)
・バレーボール 5番(1964年)
・サッカー 1番(1900年)
・ラグビー 1番(1900年)
- Q.4 ・ハンドボール.....デンマーク
・バスケットボール.....アメリカ
・バレーボール.....アメリカ
・サッカー.....イングランド
・ラグビー.....イングランド
- Q.5 作戦タイム

16 ルール こたえ

- ①20m ②40m ③5人 ④審判