

# 未来の君たちへ



National Training System Official Training Text [2022-2023]

NTS オフィシャル

トレーニングテキスト 2022→2023



名前



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



—— スポーツ振興くじ助成事業 ——



## 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 ハンドボール人宣言

03 ご挨拶

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

04 実施要項

06 参加者名簿

09 SECTION.1 強くなるために

10 ルール・プレイヤー  
として心がけること

常務理事 競技審判本部  
審判本部長  
福島 亮一

14 ベーシック7 PLUS

指導内容策定委員(トレーナー)  
高野内 俊哉

18 体力測定結果について

体力科学委員会  
福田 潤

20 障害予防について

大阪大学大学院医学系研究科 健康スポーツ科学講座  
公益財団法人日本ハンドボール協会情報科学委員  
トレーナー部会員 小笠原一生

24 小学生個人スキルについて

小学生専門委員長  
濱野 健一

26 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

28 栄養について

指導内容策定委員(栄養)  
永澤 貴昭

30 ドーピングについて

メディカルサポート委員会  
貝沼 圭吾

31 SECTION.2 キャリアパスを考えよう!

32 未来の君たちへ!

34 キャリアパスとは?

38 世代別で身につけたいこと

44 あなたは将来、何になりたいですか?

45 SECTION.3 指導に向けて

46 トレーニングシート

U15 指導内容策定委員 前田 誠一  
GK 指導内容策定委員 北野 香代 / 森 達人  
U13 指導内容策定委員 濱野 健一

2022NTSセンタートレーニングに選考された選手の皆さんに対し、  
これまでのハンドボールに費やした頑張りが認められ、  
より高いレベルの仲間と一緒に集合トレーニングが出来ることをとても嬉しく思います。

今年はコロナ禍において<チャレンジトレーニング>という  
自己推薦方式による映像を基に皆さんは選ばれていますが、  
この集合トレーニングではどうぞ自分の“本当の実力”を大いにアピールしてください。

J-STAR選手の皆さんは同じハンドボールを志す多くの選手から  
たくさんの刺激を受け取ってください。

“本当の実力”とは、プレー技術だけでなく、  
仲間とコミュニケーションを図りながら独りよがりではなく  
協調性の高い行動ができることでもあります。  
また、「誰が見ていようがいまいが、正しいことを正しく行う」ことによって、  
個人・チームの規律を高めていくことも実力のひとつになります。

ハンドボールが上手い事と共に、  
模範になる<人間力>もこのトレーニングで切磋琢磨してほしいと思います。  
コーチ陣全員が皆さんを応援しています。



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**

## NTS2022セントラートレーニング(U15)実施要項

### 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。

### 主催

公益財団法人 日本ハンドボール協会

### 主幹

公益財団法人 日本ハンドボール協会 NTS委員会・指導内容策定委員会・発掘委員会

### 日時

2023年1月6日(金) 17:15集合(場所 中部大学体育館 ※下記「5会場」を参照のこと。)  
8日(日)14:30解散

### 会場

中部大学 〒487-8501 愛知県春日井市松本町1200番地  
JR高蔵寺駅 名鉄バス「中部大学」行き 片道250円  
交通アクセス ▷ <https://www.chubu.ac.jp/about/location/>



### 参加対象者

【選手】NTS2022チャレンジトレーニング通過者 【スタッフ】コーチ・トレーナー・運営スタッフほか

### 参加資格

- (1) ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者
- (2) 将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者
- (3) 日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者
- (4) 育成パスウェイへの参加義務を順守できる者  
※育成パスウェイとは、日本ハンドボール協会が定めるタレント育成のプログラムを指します。今回のセントラートレーニング参加選手の中から、優秀な選手がNTA(ナショナルトレーニングアカデミー)に推薦されます。
- (5) スポーツ選手として、各人の体調及び行動の管理できる者

### 宿泊

選手およびスタッフとする。

### 集散

会場への集合および解散は、各自で行うこととする。移動時には、**代表選手としての自覚を持ち、規範ある態度**であること。

### 旅費

宿泊費  
および  
交通費

- 参加選手およびスタッフの旅費(交通費および宿泊費)は、公益財団法人 日本ハンドボール協会負担とする。
- 引率者の旅費は、支給されない。
- 公共の交通機関を利用すること。自家用車での移動は禁止とする。
- 交通費については、日本協会が定める経済的経路(選手は学割適用)にて計算された旅費が支給される。
- 交通手配については、下記の通りとする。
  1. 【電車/新幹線/バス】参加選手が各自で手配をする。参加選手が立替し、後日、参加選手保護者が指定した口座に振り込まれる。
  2. 【航空機】**日本ハンドボール協会が手配をする。航空機を自己手配した場合、日本協会から航空運賃の支給はできない。**

### 傷害保険

傷害保険は日本協会にて一括加入する。  
・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。

公文書	<p>参加者には日本ハンドボール協会長名にて『参加依頼書』、所属長には『派遣依頼書』をメールにて送信する。 *「NTSセンタートレーニング参加申し込みフォーム」より、申し込みいただいた方に、メールにて送信いたします。</p>
タイムスケジュールとトレーニング内容	<p>トレーニング内容とタイムスケジュールは指導内容策定委員会が作成する。 タイムスケジュールは、別途連絡をする。</p>
参加申込	<p>参加対象者にメールにて、「NTSセンタートレーニング参加申し込みフォーム」(Googleフォーム)を配信する。 <b>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。</b></p>
参加者心得	<p><input type="checkbox"/>代表としての自覚を持つこと(自宅から会場への往復路も代表としての自覚を持つこと) <input type="checkbox"/>体調管理に留意すること <input type="checkbox"/>貴重品の管理に責任を持つこと</p>
持参物	<p>★必ず持参するもの <input type="checkbox"/>健康保険証(急病時のため) <input type="checkbox"/>体調チェックシート(下記「新型コロナウイルス感染対策」参照のこと。) <input type="checkbox"/>シューズ <input type="checkbox"/>トレーニングウェア(代表選手にふさわしいウェア) <input type="checkbox"/>体温計 <input type="checkbox"/>筆記用具 ●自己判断に任せるもの <input type="checkbox"/>両面テープ/指テープ <input type="checkbox"/>お金 <input type="checkbox"/>常備薬 <input type="checkbox"/>洗濯干し(ハンガーなどの携帯可能なもの)</p>
新型コロナウイルス感染対策	<p>○日本ハンドボール協会が示す「新型コロナウイルス感染拡大防止対策ガイドライン」に則り、対策を行う。 ○集合2週間前(12/23(金))から健康チェックを行い、健康チェックシート(別紙)に記入して集合時に提出すること。 ○集合72時間以内に、PCRもしくは抗原検査を受検し、感染していないことを確認すること。受検結果は、健康チェックシートに記入すること。 ○トレーニング期間中に、新型コロナウイルス感染症等の感染が確認された場合、選手は直ちにトレーニングを中止し、保護者の同伴により帰宅する。 ○センタートレーニング中の抗原検査は、下記のスケジュールで行う。 会場到着時(1/6(金)17:15) 起床時(1/7(土)・1/8(日)) 宿舍自室にて、各自で実施する。 帰着時(1/8(日))</p>
免責事項	<p>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。免責事項にご理解賜りますようお願いいたします。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 故障もしくは体調不良により活動ができない場合、トレーニングへの参加をご遠慮ください。見学だけの参加も認められませんので、来場もお控えください。</li> <li>3. 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。その後治療等については、原則として参加者で責任を負うこと。</li> <li>4. 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。</li> </ol>
注意事項	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 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。</li> <li>(2) 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。</li> <li>(3) 利用施設の利用規則を守ってください。体育館内には、特別な事情がない限り、保護者・引率者は入場できません。</li> <li>(4) 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。</li> </ol>
その他	<p>不明な点についてはNTS委員会により決定する。</p>

【本件にかかるお問い合わせ】

日本ハンドボール協会：発掘委員長 仲田好邦 / NTS委員長 金原理博 / nts@japan-handball.jp

2022年度  
ナショナル・トレーニング・  
システム(NTS)  
セントラートレーニング  
参加者名簿

STAFF

22名

U16男子

29名

U16女子

25名

STAFF 公益財団法人 日本ハンドボール協会



みわ かずよし  
**三輪 一義**  
指導普及本部長  
琉球大学



なかだ よしくに  
**仲田 好邦**  
発掘委員長  
名桜大学



かなはら まさひろ  
**金原 理博**  
NTS委員長  
富山県総合教育センター



ほそい ひろたか  
**細井 洋孝**  
NTS副委員長  
名古屋市立宮中学校



おいし ともひろ  
**尾石 智洋**  
NTA委員長  
府中市立府中第一中学校



まえだ せいいち  
**前田 誠一**  
男子コーチ  
環太平洋大学

女子

男子



ろーらんど ねめしゅ  
**ローランド・ネメシュ**  
男子コーチ (NTA男子コーチ)  
法政大学



はなしろ きよのり  
**花城 清紀**  
女子コーチ  
高松大学



ふのはし みきお  
**古橋 幹夫**  
女子コーチ (NTA女子コーチ)



あらい ひろたか  
**荒井 啓貴**  
女子コーチ (NTA副委員長)  
富谷市立成田中学校



もり たつと  
**森 達人**  
男子GKコーチ  
トヨタ車体



ふじなか おさむ  
**藤中 修**  
男子GKコーチ  
一般社団法人  
石川県スポーツ  
デザイン研究所

女子

男子

男子



うえだ よしひさ  
**上田 芳久**  
女子GKコーチ  
九州産業高等学校



こんどう りょうこ  
**近藤 涼子**  
女子GKコーチ



しばた ともひと  
**柴田 智仁**  
男子トレーナー  
井戸田整形外科



ひび りょうこ  
**日比 量子**  
女子トレーナー  
井戸田整形外科



ふくだ じゅん  
**福田 潤**  
体力測定  
九州産業大学



はらなか さとる  
**原田 悟**  
事務局

女子

男子



とやま ことの  
**當山 琴之**  
運営スタッフ



しげみ なつき  
**重見 夏輝**  
運営スタッフ  
名桜大学



にしだ かりん  
**西田 夏鈴**  
運営スタッフ  
名桜大学



さくとり かつはる  
**作取 克治**  
会場担当  
中部大学

# U16 男子



あかほり らいと  
**赤堀 星斗**【中3】  
岡山県  
【中学】総社市立総社西中学校  
【小学】総社クラブジュニア



なかむら そうた  
**中村 颯汰**【中3】  
岡山県  
【中学】倉敷市多津美中学校  
【小学】天城ジュニアハンドボールクラブ



おおた はると  
**太田 晴斗**【中3】  
茨城県  
【中学】つくば市立手代木中学校  
【小学】筑波学園ハンドボールクラブ



まつしま かずひ  
**松島 一陽**【中3】  
愛知県  
【中学】一宮市立北部中学校  
【小学】一宮HS



あめみや ひろみち  
**雨宮 弘典**【中3】  
山梨県  
【中学】甲州市立塩山中学校  
【小学】塩山ハンドボールスポーツ少年団



よしだ けんしん  
**吉田 健伸**【中3】  
茨城県  
【中学】つくば市立手代木中学校  
【小学】豊里HC



いしがみ こうき  
**石神 煌**【中2】  
茨城県  
【中学】行方市立麻生中学校  
【小学】麻生フェニックスJr.



はら けいや  
**原 圭彌**【中3】  
滋賀県  
【中学】彦根市立鳥居本中学校  
【小学】かくみやHC



うえさき こうや  
**上崎 煌也**【中3】  
宮城県  
【中学】富谷市立成田中学校



まつもと たろう  
**松本 太郎**【中3】  
神奈川県  
【中学】川崎市立西原中学校



おおた りゅうしん  
**大田 琉心**【中2】  
愛知県  
【中学】プレスト名古屋Jrハンドボールクラブ  
【小学】東海ハンドボールスクール



やまぐち しんぺい  
**山口 晋平**【中3】  
大阪府  
【中学】高石市立高南中学校  
【小学】高石スポーツ少年団



きくち けんじ  
**菊地 健斗**【中2】  
茨城県  
【中学】守谷市立けやき台中学校  
【小学】スポーツ少年団守谷クラブ



すみや りょうま  
**住谷 涼馬**【中2】  
埼玉県  
【中学】私立浦和実業学園中学校



かいつか はるき  
**貝塚 遥輝**【中3】  
茨城県  
【中学】行方市立玉造中学校



たにかわ たくま  
**谷川 拓真**【中2】  
愛知県  
【中学】プレスト名古屋Jrハンドボールクラブ  
【小学】東海ハンドボールスクール



いしばし こうたろう  
**石橋 虎汰郎**【中3】  
宮城県  
【中学】富谷市立成田中学校  
【小学】HC黒川



さとう かい  
**佐藤 權斗**【中3】  
山梨県  
【中学】甲州市立塩山中学校  
【小学】塩山ハンドボールスポーツ少年団



みうら しゅうご  
**三浦 脩吾**【中3】  
大阪府  
【中学】泉大津市立東陽中学校  
【小学】泉大津シーブス



こんどう しょうた  
**近藤 晶太**【中3】  
茨城県  
【中学】つくば市立手代木中学校  
【小学】筑波学園ハンドボールクラブ



よしだ こうわ  
**吉田 晃和**【中2】  
愛知県  
【中学】プレスト名古屋ジュニアハンドボールクラブ  
【小学】東海ハンドボールスクール



ふじもと こうゆう  
**藤本 向陽**【中2】  
鹿児島県  
【中学】霧島クラブ  
【小学】鹿児島キッズハンドボールクラブ



くすはら ふゆうや  
**楠原 楓也**【中2】  
大阪府  
【中学】学校法人浪商学園大阪体育大学浪商中学校  
広島県  
【小学】呉ジュニアHC



あまの けいた  
**天野 景太**【中3】  
埼玉県  
【中学】八潮市立八幡中学校



いんでん だいち  
**位田 大地**【中2】  
三重県  
【中学】菟野町立菟野中学校  
【小学】笹川ハンドボールクラブ



うえさき ゆうや  
**上崎 悠矢**【中3】  
宮城県  
【中学】富谷市立成田中学校



おくの かなた  
**奥野 幹太**【中3】  
広島県  
【中学】安芸高田市立甲田中学校  
【小学】安芸高田ハンドボールクラブ



ちと しょうま  
**地戸 将真**【中3】  
広島県  
【中学】安芸高田市立甲田中学校  
【小学】安芸高田ハンドボールクラブ



きむら はくと  
**木村 珀翔**【中2】  
岡山県  
【中学】倉敷市立東中学校

# U16 女子



いなよし りこ  
**稲吉 凜々乎**【中3】  
茨城県  
【中学】つくば市立手代木  
中学校/つくばHC  
【小学】筑波学園ハンドボール  
クラブ



たかはし みそら  
**高橋 望天**【中3】  
埼玉県  
【中学】さいたま市立春里  
中学校



たけうち ここみ  
**竹内 心美**【中2】  
茨城県  
【中学】守谷市立けやき台  
中学校  
【小学】スポーツ少年団  
守谷クラブ



しみず れい  
**清水 伶衣**【中2】  
神奈川県  
【中学】川崎市立生田中学校  
【小学】川崎有馬ハンドボール  
クラブ/生田HCボンパース



おち るり  
**越智 るり**【中3】  
愛媛県  
【中学】西条市立丹原東  
中学校



くじめ ほのか  
**久次米 穂香**【中3】  
大阪府  
【中学】高石市立高南中学校  
【小学】高石市スポーツ少年団



しもてんま つばき  
**下天 广 椿**【中1】  
岩手県  
【中学】葛巻町立葛巻中学校



はまぐち りお  
**濱口 りお**【中2】  
鳥取県  
【中学】境港市立第二中学校  
【小学】境港マリンバード



こんどう ゆずき  
**近藤 柚希**【中2】  
愛媛県  
【中学】今治市立近見中学校



たかはし つなみ  
**高橋 つな美**【中1】  
山形県  
【中学】新庄市立日新中学校



まるき おとひめ  
**丸木 音愛姫**【中3】  
大阪府  
【中学】高石市立高南中学校



そごう はなの  
**十河 華渚乃**【中3】  
香川県  
【中学】高松市立山田中学校  
【小学】セラサス長尾



ふくはら あかり  
**普久原 朱伶**【中3】  
東京都  
【中学】東久留米市立西中学校  
【小学】小金井ハンドボール  
クラブ



あさだ りこ  
**麻田 梨心**【中2】  
京都府  
【中学】京田辺市立培良  
中学校  
【小学】草内ハンドボール  
クラブ



ながさき ひなた  
**長崎 ひなた**【中3】  
岡山県  
【中学】倉敷市立多津美  
中学校  
【小学】倉敷ジュニア



こが まひろ  
**古賀 真尋**【中3】  
佐賀県  
【中学】神埼市立神埼中学校  
【小学】神埼ジュニアハンド  
ボール



おのうえ みゆう  
**尾上 美優**【中2】  
大阪府  
【中学】高石市立高南中学校  
【小学】キタイSC Up-beat



こつぽ ななせ  
**小坪 夏星**【中2】  
富山県  
【中学】氷見市立北部中学校  
【小学】氷見ジュニアハンド  
ボールクラブ



くりやま かほ  
**栗山 華歩**【中3】  
東京都  
【中学】東久留米市立西中学校  
【小学】東久留米ハンドボール  
クラブ



あんど う ひな  
**安堂 妃菜**【中2】  
大阪府  
【中学】高石市立高南中学校  
【小学】高石市スポーツ少年団



たかはし るい  
**高橋 琉維**【中2】  
宮城県  
【中学】大崎市立田尻中学校  
【小学】大崎ハンドボール  
クラブ



いずみ かんな  
**和泉 梨奈**【中3】  
埼玉県  
【中学】三郷市立北中学校  
【小学】三郷ハンドボール  
クラブ



ふくま ひより  
**福間 ひより**【中2】  
鳥取県  
【中学】境港市立第二中学校  
【小学】境港マリンバード



はやし せな  
**林 汐夏**【中3】  
福岡県  
【中学】HC福岡  
【小学】かずやブルーガッツ



ささき おと  
**佐々木 音社**【中2】  
宮城県  
【中学】大崎市立田尻中学校  
【小学】大崎ハンドボール  
クラブスポーツ少年団



SECTION

01

強くなる  
ために





# ハンドボールのルール

## The Rules Of Handball

### 1 | ルールの基本

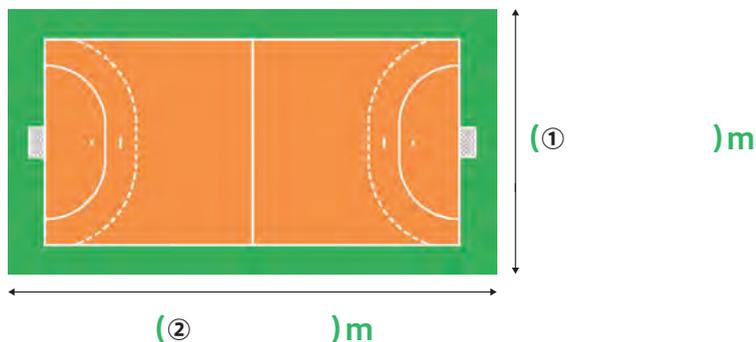
ハンドボールは個人スポーツではなく「チームスポーツ」なので、1人では試合ができません。もちろん練習も。実際の試合が近づくにつれ1人だけでは難しくなってきますよね。

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がを目標にプレーする競技です。

「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。

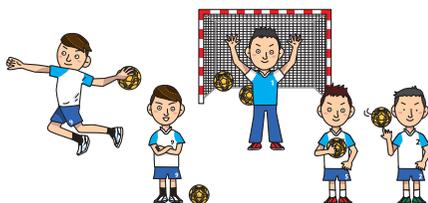
#### 問題 1

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。



#### 問題 2

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。

### 問題 3

「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。

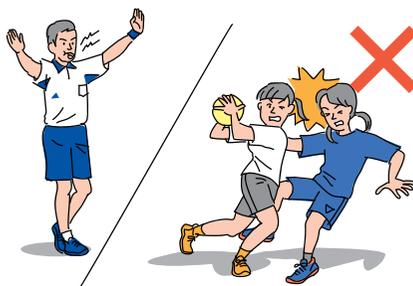


では、審判は何のためにコート上にいるのでしょうか？

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。



# ハンドボールのルール

## The Rules Of Handball

膝から  
上ならOK!



### 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

ドリブル後、片手または両手でボールを持つ

ボールを持って、3歩まで動く

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

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ertime)

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)

⚠ 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ense側の選手がしてしまうと、オフenseブファール)

相手の手に持っているボールをひたたく、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)

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)

**!** 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った

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

## 4 | 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(相手がいなくてできないんだ)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!!!

# 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 PLUS 1

### 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 膝がつま先よりも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。

## BASIC 7 PLUS 2

### 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い、正しく出来るようになったらスピードをあげて行いましょう。

- 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い、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す(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い、安定したらスピードをあげ、連続して行ってみましょう。なるべく遠くに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。

BASIC7 PLUS1・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!

# 体力 ——— 体を「うごかす」力

## 基本的な体力

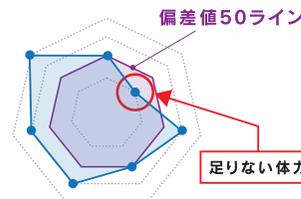
- 強く速く動く → 筋力×スピード＝パワー
- 動きを調節する → バランス・素早さ・たくみさ・やわらかさ
- 動き続ける → 心肺や筋の持久力・耐久力

## 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。

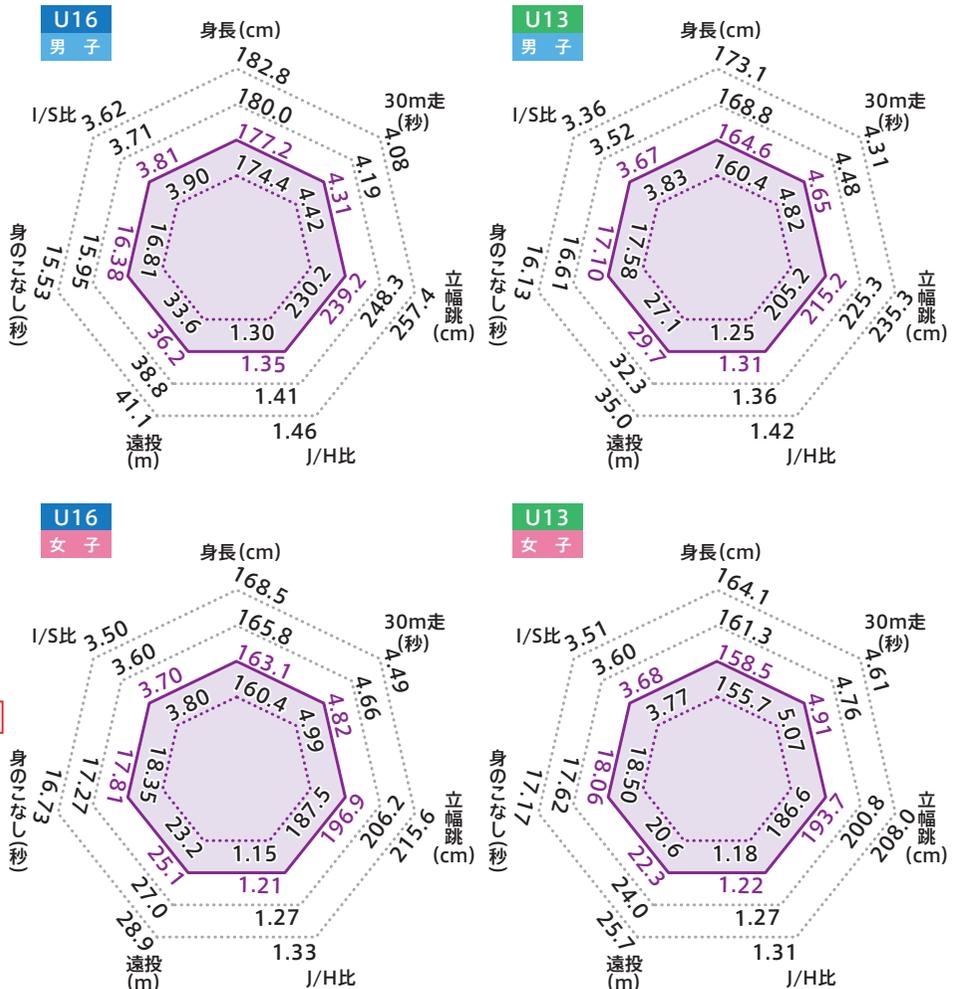
### 自分の体力を分析しよう

右のチャートはNTS2017・NTS2018・NTS2019・NTS2020(チャレンジトレーニング)・NTS2021(チャレンジトレーニング)・NTS2022(チャレンジトレーニング)に参加した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 (2017・2018・2019) および NTSチャレンジトレーニング(2020) 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	168.8	171.6	174.4	177.2	180.0	182.8	185.7
	30m走	4.65	4.54	4.42	4.31	4.19	4.08	3.96
	立幅跳	212.0	221.1	230.2	239.2	248.3	257.4	266.5
	J/H比	1.18	1.24	1.30	1.35	1.41	1.46	1.52
	遠投	28.3	30.9	33.6	36.2	38.8	41.4	44.0
	身のごなし走	17.67	17.24	16.81	16.38	15.95	15.53	15.10
	I/S比	4.10	4.00	3.90	3.81	3.71	3.62	3.52
U13	身長	151.9	156.2	160.4	164.6	168.8	173.1	177.3
	30m走	5.17	5.00	4.82	4.65	4.48	4.31	4.14
	立幅跳	185.1	195.1	205.2	215.2	225.3	235.3	245.4
	J/H比	1.14	1.20	1.25	1.31	1.36	1.42	1.48
	遠投	21.8	24.4	27.1	29.7	32.3	35.0	37.6
	身のごなし走	18.54	18.06	17.58	17.10	16.61	16.13	15.65
	I/S比	4.14	3.98	3.83	3.67	3.52	3.36	3.21

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	155.0	157.7	160.4	163.1	165.8	168.5	171.3
	30m走	5.32	5.15	4.99	4.82	4.66	4.49	4.33
	立幅跳	168.8	178.2	187.5	196.9	206.2	215.6	224.9
	J/H比	1.03	1.09	1.15	1.21	1.27	1.33	1.39
	遠投	19.5	21.4	23.2	25.1	27.0	28.9	30.7
	身のごなし走	19.43	18.89	18.35	17.81	17.27	16.73	16.20
	I/S比	4.01	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40
U13	身長	150.1	152.9	155.7	158.5	161.3	164.1	166.9
	30m走	5.37	5.22	5.07	4.91	4.76	4.61	4.46
	立幅跳	172.3	179.4	186.6	193.7	200.8	208.0	215.1
	J/H比	1.09	1.13	1.18	1.22	1.27	1.31	1.36
	遠投	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.4
	身のごなし走	19.38	18.94	18.50	18.06	17.62	17.17	16.73
	I/S比	3.94	3.85	3.77	3.68	3.60	3.51	3.43

# ハンドボールの力で 膝のけがを防ごう！

## 小笠原一生

大阪大学大学院医学系研究科健康スポーツ科学講座  
公益財団法人日本ハンドボール協会情報科学委員、トレーナー部会員

ハンドボールでは素早い切り返しやジャンプ着地が繰り返されます。  
これらはハンドボールを特徴づける大切な動きなのですが、  
同時に、**膝のけがの原因**にもなる動きです。

選手や指導者みなさん、

これまでに**前十字靭帯(ぜんじゅうじじんたい)損傷**ということばを  
聞いたことがありますか？

長くハンドボールを指導されている方であれば、よくご存知であると思います。

前十字靭帯は、膝のなかにある靭帯(じんたい)のひとつで、

**太ももの骨とすねの骨を連結する大切な靭帯**です。

この靭帯は、膝の曲げ伸ばしの軸になったり、

膝のひねりや外折れに抵抗したりして、

**膝の安定な動きにととも大きな役割**を果たしています。

ひとたび、この靭帯が切れてしまうと、ひざがグラグラと安定しません。  
それでもハンドボールを続けていると、膝が抜ける感じがして激痛が走り、

**関節の表面を覆っている軟骨(なんこつ)や、**

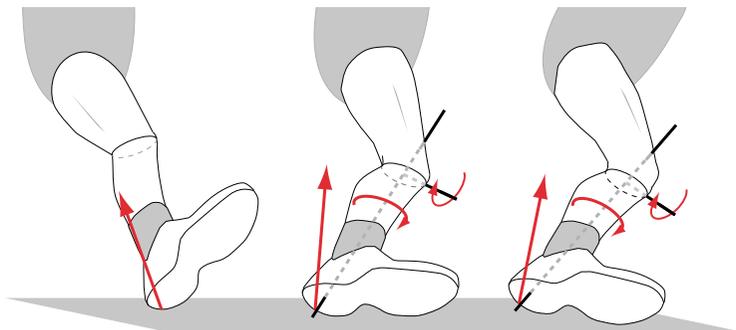
**半月板(はんげつばん)を傷つけてしまいます。**

若い頃の無理のつけは中高年期に激しい膝の痛みとなって現れます。

よって、**前十字靭帯は、選手から指導者までみんなが一丸となって  
防いでいかなければならない怪我のひとつ**です。

# 1 | まずは危ない動きを知ろう！

曲げ伸ばししかできない膝は、“ひねりと外折れ”のストレスが同時にかかると前十字靭帯に負荷が集中して断裂してしまいます。この危険なストレスである“ひねりと外折れ”は、ストップ動作や切り返し動作のときに、かかとから足を地面に打ちつけることで、より頻繁に膝にかかってしまうことが明らかになっています。



**かかとから地面に突き刺すように足を着いていくフェイントやストップ動作は、とても危険ですので、やめてください。**

たしかに、かかとを使うと、ブレーキ力が増して素早くストップでき、あたかもフェイントが速くなったように感じられます。スポーツ動作の指導の中には、かかとでのブレーキを推奨することもあるようです。しかしながら、かかとブレーキは大切な前十字靭帯を危険にさらす行為なんだということを、選手、指導者が知ることがとても大切です。

では、足のどこで地面をとらえるのが理想でしょうか？

**それは足の親指の付け根にあたる拇指球(ぼしきゅう)です。**

みなさんのシューズソールの底を見てください。拇指球あたりが厚く頑丈に作られているはずです。それは、足を熟知したシューズメーカーさんによって、**的確に拇指球で地面をとらえられるように設計されているから**です。拇指球で地面をとらえた場合、さきほど紹介した危険なストレスである“ひねりと外折れ”が膝にかかる確率が非常に少なくなり、前十字靭帯損傷のリスクが格段に減ります。



**拇指球で地面をとらえる方法は、**

足関節の動きを  
活用できる

切り返し動作の  
接地時間を短くできる

地面からより大きな反発力を  
素早くもらえる

**ハンドボールのパフォーマンスを高める効果もあります。**

## 2 ハンドボールの専門家だからこそできる動き作りと安全対策

いかに拇指球が大切とはいえ、選手は足先のことばかり考えながらハンドボールはできません。また、足の先のいち部分だけを“こうしなさい”と指定するような動きの教え方は、体全体の動きのバランスを崩してしまいます。

意識しなくても自動的に拇指球で地面をとらえる方法は？

それは、**適度な前傾姿勢をキープすることです。**

“**構えの姿勢を意識してー!**”という声かけのもと、重心をおへそのやや前あたりに置くイメージで、前や左右に素早く動き出せる前傾姿勢でオフェンスからディフェンスまでやってみましょう。

足を地面に着く場所は、重心からそう遠くない範囲で。すると自然と足裏では前重心となり、意識しなくても拇指球から地面をとらえることができます。



この姿勢全体を“**構えの姿勢**”というキーワードで選手、指導者で共通化しましょう。

ただし、実際のハンドボールの場面では、この適度な前傾姿勢が乱されてしまうことが多々あります。

例えば、**1対1の局面で、消極的**で下がっていくディフェンス選手に対して、**オフェンス選手が追って**いってフェイントをかけていくような局面です。間を取りたいディフェンス選手に対して、間を縮めたい一心のオフェンス選手は、より相手との距離を縮めるために大きく一歩を踏み出して、より遠くにフェイント足を着こうとします。そうすると、**体幹は後傾**してしまい、**危険なかかと着地**になってしまいます。



あるいは、**2人のディフェンスの間を、無理に鋭角に方向転換しながらゴール方向に切り抜けて行こうとする場面**でも、相手ディフェンスを交わすために大きく一歩を踏み出して**体幹後傾**となり**かかと着地**が強いられます。

実はハンドボールで起こる前十字靭帯損傷の多くが、  
相手選手との駆け引きで起こるかかと着地が引き金となっています。



この危険な状況を打開する唯一の方法こそ

正しい状況判断と、正しいプレイの選択肢を与える指導者の手腕になります。

消極的で下がるディフェンスに対しては積極的にシュートを打つ、2人のディフェンスを引き付けているのなら、素早くボールを離して仲間のチャンスを活かす、こういった**ハンドボールの基本を正しく状況判断、プレイ選択できる選手ほど、ハンドボール中に無理な姿勢になることが少なく、ケガのリスクが低くなります。**たしかに、前十字靭帯損傷は、ケガのことなので医師やアスレティックトレーナーなどのメディカルスタッフが専門家です。しかし、前十字靭帯損傷が起こってしまうまでの過程、すなわち**ハンドボール中のことは、選手、指導者の皆さんの方が専門家です。**

**ハンドボールの巧みさで前十字靭帯損傷を予防することは、選手、指導者だからこそ達成できる最高の作戦なのです！**

### 3 | 普段の練習が最高の予防トレーニング

ケガの予防を目的とした、様々なエクササイズがこれまでに多く考案されてきました。体幹筋や股関節筋のトレーニングから、ジャンプ、アジリティーエクササイズまで様々です。特にベーシック7 Plusはおすすめの動作エクササイズです。これらのエクササイズはケガを寄せ付けない体づくりに役立ちます。しっかりと地道に取り組みましょう。

そして、ハンドボールの巧みさでケガを予防する作戦をぜひ実行しましょう。**いい状況判断といいプレイ選択を普段の練習でたくさん経験することで、安全で上手なハンドボールを身に付けて行きましょう。**ハンドボールの中で、**安全で強い動きを培うことがとても大切で、これはエクササイズでの筋力トレーニングでは獲得できない、活きた動きを育みます。**



**ケガのない体で、大好きなハンドボールを思う存分楽しんでください。**

# 2019 小学生個人スキル

「小学生個人スキル」とは、全国のハンドボーラー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》

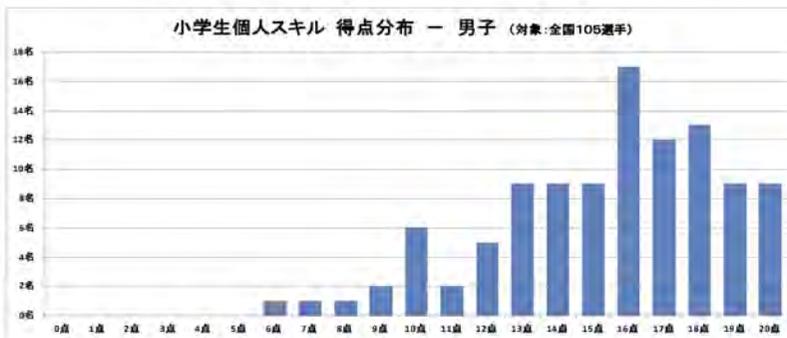
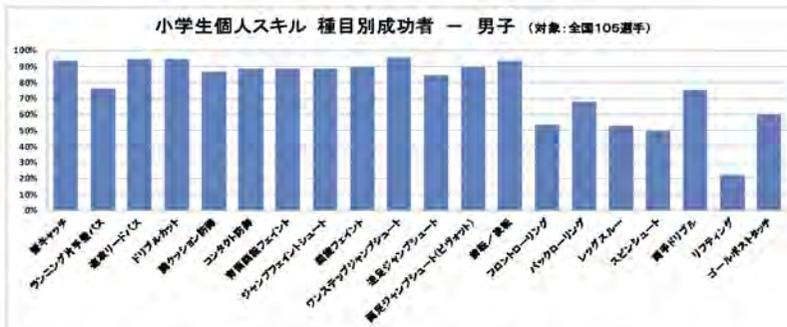
ハンドボール選手としての個人技能・能力のレベルアップを図り、世界に通じる選手としてのスキル教育を行うと共に、将来に渡り日本を代表し社会で活躍出来る人材としての育成を行う。更には、人間形成の支援と競技力向上の両立を図る。特に的確な判断が出来る選手に育成に努め、正しい動きを早期に習得させる場とする。また強さを身につけるために、体カトレーニングも重点項目として、体格の形成を行う。

- ・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)

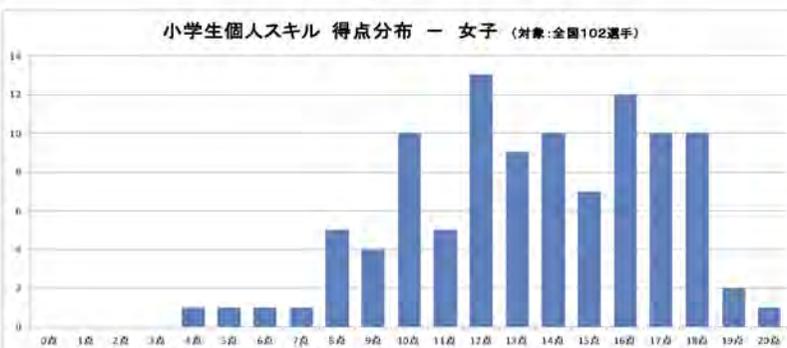
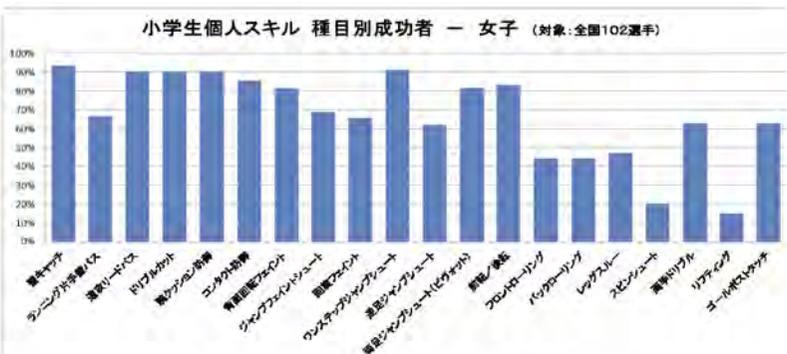
	種目	判定基準	男子(105名)	女子(102名)
①	壁キャッチ	連続10回	93%(98名)	90%(116名)
②	ランニング片手壁パス	連続10回	76%(80名)	76%(98名)
③	速攻リードパス	成功	94%(99名)	90%(116名)
④	ドリブルカット	連続2回	94%(99名)	95%(122名)
⑤	腕クッション防御	成功	87%(91名)	84%(109名)
⑥	コンタクト防御	成功	89%(93名)	81%(105名)
⑦	背面回転フェイント	成功	89%(93名)	84%(109名)
⑧	ジャンプフェイントシュート	成功	89%(93名)	75%(97名)
⑨	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	スピンスシュート	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!

5球技を思い浮かべて  
答えてみよう!

こたえは30ページにあるよ



バスケットボール



バレーボール



サッカー



ハンドボール



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

2021年に東京オリンピック・パラリンピックが開催されましたが、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

バスケットボール

バレーボール

サッカー

ラグビー

・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

アメリカ

アメリカ

イングランド

イングランド

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？

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

### ★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。

A.

# 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!

<b>主食</b>	<b>ごはん、パン、麺類</b> 炭水化物(糖質)	ごはん 男子:1合以上 女子:250g以上
<b>主菜</b>	<b>肉、魚、卵など</b> タンパク質、脂質	毎食1~2品は必ず入れる
<b>副菜</b>	<b>野菜、海藻、きのこなど</b> 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◎
<b>果物</b>	<b>柑橘類、季節ものなど</b> 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◎
<b>乳製品</b>	<b>牛乳、ヨーグルト、チーズ</b> 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に近づけるように、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



シチューのルウを牛乳で作れり、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。

※その他のルウ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

バック入りご飯 (主食) + レトルトカレー + サラダチキンやゆで卵 (主菜) + 冷凍野菜 (副菜)

↓

主食、主菜、副菜が1度に摂取でき、かつ、手間もかからないカレーができます。他にも、カップのみそ汁の中に冷凍野菜や缶詰のアサリを入れることで栄養価の高いものを手軽に摂取できます。

### 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てしまうことになります。

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

メディカルサポート委員会  
貝沼 圭吾

P.10 ルール こたえ ①20m ②40m ③5人 ④審判

P.26 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



SECTION  
02

キャリアパスを  
考えよう!





# 未来 君たち

## ハンドボールに関わる企業へ



## アスリートとして活躍



### 大学生

自己実現のために  
社会貢献するために  
目標を持って頑張ろう!

### 大学生活

スポーツメーカーに  
インターンシップ!

アルバイトと  
両立!

体のケアも大切  
サポートする仕事もいいな

身の回りの  
勉強環境って大事!

規則正しい  
生活が大事!

食事バランスを  
しっかり!

一緒にプレーする  
仲間ができる

海外で留学して  
プレーしてみたい!

インカレで  
優勝した!

### 練習

自分のための  
勉強も大事!

大人としての  
自覚をもっ  
て行動

ハンドボールに  
関わる仕事をしたいな  
具体的に考えてみよう

NTSU U-13

先輩に教えて  
もらって嬉しい!

部活  
クラブチーム

授業は積極的に  
取り組もう!

### 小学生

学校や家庭、練習でも  
礼儀や思いやりを大事に  
スポーツを楽しもう!

インターハイ  
優勝を目指す

全国高等学校  
総合体育大会

アカデミー生に  
選ばれる

勉強と練習を両立  
できるように頑張ろう!

日本代表  
目指そう!

高さを発見して  
活躍をしっかりと考えよう!

NTSU U-16に  
選ばれる

NTSU U-16

プレー中、自分  
奮闘して仲間

JOEアワード

### 練習

積極も全力!

目標を立てて  
頑張る!

頑張っ  
て大切!

# 未来の ちへ!

### プレイヤーのサポートを



### 教育やハンドボールの研究



### ハンドボールの強化や普及に



### 高校生

人生設計を考え  
目標・課題達成に向けて  
頑張ろう!

ヨーロッパの  
ハンドボールを体験

### 生涯現役

次世代の育成や応援  
ボランティア  
席をとっても楽しもう!

### 学校

### 中学生

自己管理も  
コミュニケーションも  
大事にしよう!

### 学校

### 練習

## ハンドボール・キャリアパス

# HANDBALL CAREERPATH

「キャリアパス」とは、夢や目標への色々な「道」のこと。

将来の夢を  
描いてみよう!



# HANDBALL CAREER PATH

## ハンドボール・キャリアパス

### キャリアパスとは？

「キャリア」とは、人が人生を歩いていく道のことです。

「パス(path)」とは、小道や細道のことです。

「キャリアパス」とは、夢や目標への色々な「道」のことを意味します。

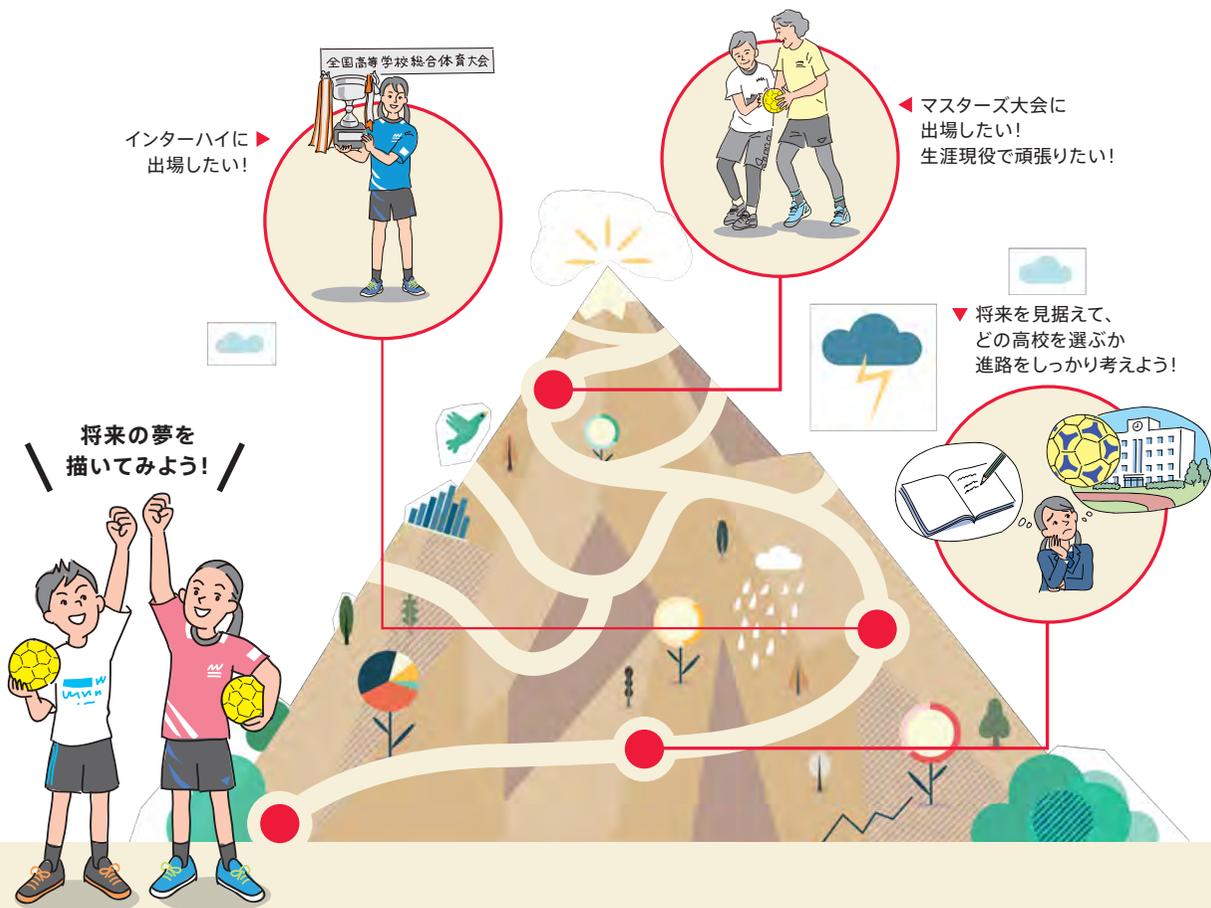
夢への道に、決まった道はなく、上り坂や下り坂もあります。

近道もあれば、遠回りもありますし、道に迷うこともあります。

大切なことは、自分で決めた道を歩いていくことです。

ハンドボールの夢をかなえるために、  
どんな道を歩いていきたいか考えてみましょう。

※ハンドボールなどの球技で使われるパスは、「pass」です。



# A

## アスリートとして長くプレーをしたい

### クラブチーム入団

結果を出してチームに貢献したい!



### プロ契約

セルフプロデュースをしっかりと考えよう



### クラブチームプレーヤー

サポーターを大事にしよう



### クラブチームプレーヤー

豪快なプレーで観客を魅了したい



### 実業団チーム入団

仕事もしっかり。職場から愛される選手に!



### 実業団プレーヤー

日本リーグで優勝を目指す!



### 実業団プレーヤー

子どもたちに夢を与えられるプレーを!



### 実業団プレーヤー

他競技もハンドボールのヒントがあるかも



### 日本代表

日の丸をつけている誇り!



### 日本代表

オリンピックに出たい!



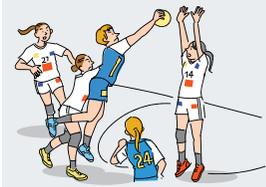
### 海外チームプレーヤー

海外のチームに自分を売り込もう



### 海外チームプレーヤー

レギュラー争いを頑張る!



### 海外チームプレーヤー

ヨーロッパのハンドボール人気ってすごい!



### 日本代表

ビーチハンドボールの大会に出る



▶ 将来の目標が決まったら、年代ごとに身に付けたいことをチェックしましょう!

## B

### ハンドボールに関わる企業に入りたい

#### スポーツメーカー

かっこいい機能的なシューズを作りたい



#### スポーツショップ

ウェアやグッズを販売



#### スポーツクラブ

生涯スポーツとしてハンドボールを楽しもう



#### 旅行会社

ハンドボールチームの移動や宿を手配



#### メディア会社

TV業界でハンドボールをメジャーにしたい!



#### イベント会社

選手も観客も楽しめるような大会にしたい!



#### 出版会社

取材をしていい記事を書きたい



#### 翻訳会社

ドイツのハンドボールの本を翻訳する



#### スポーツバー

ハンドボールの熱い場所を作りたい



## C

### ハンドボールプレイヤーのサポートをしたい

#### スポーツトレーナー

トレーナーとして選手を支えたい!



#### スポーツクター

医療で選手をサポートしたい!



#### スポーツ栄養士

食事の大切さを伝えたい!



#### スポーツアナリスト

試合を分析してチームに貢献したい



#### チームスタッフ

引退してもチームを支えたい



▶ 将来の目標が決まったら、年代ごとに身に付けたいことをチェックしましょう!

# D

## 教育や ハンドボールの 研究をしたい

### 教職員

教育に関わりたい



### ハンドボール部顧問

ハンドボール部を強くするぞ



### 大学教授

ハンドボールをもっと研究したい



### 研究員

体力学を学びスポーツテストを考案する



# E

## ハンドボールの 強化や普及に努めたい

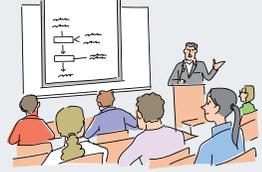
### 監督

日本リーグを盛り上げる  
チームづくり



### コーチ

海外コーチの資格を取得しよう



### 国際審判員

国際大会で審判として活躍したい!



### 指導者

全国各地の指導者と交流、  
指導の幅を持とう



### 指導者

日本代表に繋がる選手の発掘・育成



### 講師

講習会で今までの経験を伝えよう



### 地域スポーツ指導員

地域のスポーツ教室で  
子どもたちに指導



### 日本リーグ機構スタッフ

日本リーグを盛り上げたい



### ハンドボール協会スタッフ

日本のハンドボールのためには  
何が出来る?



▶ 将来の目標が決まったら、年代ごとに身に付けたいことをチェックしましょう!

# 小学生で 身に付けたいこと

- # 礼儀
- # 思いやり
- # 自己表現力
- # スポーツの楽しさ



自分ができていると  
思うところにチェックを  
入れましょう。



## 練習



個

ハンドボールって  
楽しい!



一緒にプレーする  
仲間ができる



目標を立てて、  
頑張る!



送迎してくれて  
ありがとう、  
しっかりお礼する



先輩に教えてもらって  
嬉しい



先輩が教えてくれた  
ように自分も後輩に  
教えてみよう



コーチ、  
おはようございます!  
挨拶って大切!



コーチ、  
いつも教えてくれて  
ありがとう!



試合に負けても、  
次は勝てるように



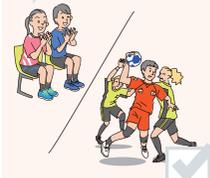
NTSU U13に選ばれる!



部活がよいか、  
クラブがよいか、  
自分で選ぼう



日本代表の試合を観戦、  
いつか自分も  
日本代表になりたい!



# 学 校



個

学校の勉強も全力!



クラスのリーダーを  
やってみよう



授業は積極的に  
取り組もう



掃除も全力!



体力テストは、  
全種目満点を目指す!



体育の授業も頑張る



マット運動で  
色々な技ができる  
と楽しい♪



跳び箱8段クリア!



鉄棒で逆上がり、  
空中逆上がりにも挑戦!



アンダーハンドパスは  
ハンドボールの練習にも  
つながるなあ



陸上のハードル走でも  
好記録が出せるように  
頑張る!



クロール、平泳ぎ、  
背泳ぎ、バタフライを  
練習



ドリブルは  
ハンドボールの練習にも  
つながるなあ



サッカーボールで  
リフティング  
10回クリア!



将来を見据えて、  
どの中学校を選ぶか  
しっかり考えよう!



# 家 庭



個

体づくりは食事から!  
栄養バランスをしっかり



身の回りの  
整理整頓って大事!



脱いだ靴はしっかり  
揃えよう



早寝早起き朝ごはん!  
規則正しい生活が大事



睡眠はしっかり!



家のお手伝いは  
自分からやろう



海外の選手を動画で  
観戦、こんなシュートを  
打ってみたい!



ハンドボールノートに  
課題を書き、  
意識して練習しよう!



学 校

個

中学生で  
身に付けたいこと

- # ロジカルシンキング
- # 自己管理
- # コミュニケーション
- # 探究心



自分ができていると  
思うところにチェックを  
入れましょう。



中学生になった自覚を  
しっかりともち



将来に備え  
語学も学ぼう



体力テスト、  
全種目満点とるぞ



学校の体育でも色々な  
スポーツに全力で!



マット運動で色々な  
技ができる



跳び箱で  
台上前転クリア!



バレーボールなど、  
他の球技も楽しい♪



陸上部の助っ人  
としても活躍



200m個人メドレー  
完泳



バスケの基礎動作を  
身に付けハンドボールの  
試合に活かす



インサイドキックなど  
キックの使い分けが  
できる



将来を見据えて、  
どの高校を選ぶか  
進路をしっかりと考えよう!



練習



個

NTS U-16に選ばれる



海外でプレーしてみたいな



外国人と交流、  
色々な文化や考え方の  
違いがあるのだな



カテゴリーの代表に  
選ばれなかった…  
次は選ばれるように頑張ろう!



準備、片付けもしっかりと!



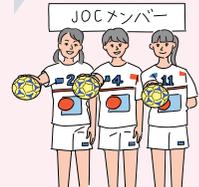
全中優勝を目指す!



春中優勝を目指す!



JOCメンバーに  
選ばれるように頑張る



クラブチームカップ  
優勝を目指す



大会ごとにチームの  
目標を立てる



試合の映像をみて、  
できたこと、できなかったことの  
整理が大事



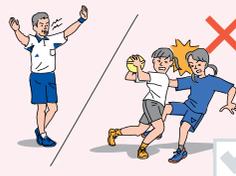
ミーティングで、  
チームの課題や方向性を  
仲間と共有しよう



プレー中、  
自分の意思を言葉にして  
仲間に伝えよう



ルールを守って反則しない!  
フェアプレイ



取材には、気持ちよく対応



memo

# 高校生で 身に付けたいこと

- # 人生設計
- # 目標・課題達成力
- # 国際感覚



## 学 校

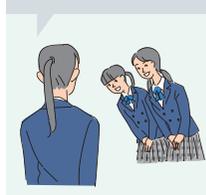
勉強と練習を両立できるように頑張ろう!



試験に向けて、予習・復習をしっかりとやろう



礼儀正しく自立した高校生



将来を見据えて進路をしっかりと考えよう!



ハンドボールに関わる仕事をしたいな具体的に考えてみよう



## 練 習

アカデミー生に選ばれる



U-16日本代表、日韓戦でプレー!



国体メンバーに選ばれるよう頑張る



春の選抜優勝を目指す



インターハイ優勝を目指す



ケガをしない体づくりを目指す



ヨーロッパのハンドボールを体感



医師にドーピング検査の対象選手と伝える



ドーピング検査はクリーンの証明



# 大学生～達成を目指すこと

# 社会貢献 # 自己実現 # 次世代の育成

<p>自分の意見を しっかりと持ち、 発信できる人になろう</p>	<p>まわりの人の意見を 傾聴できる人になろう</p>	<p>インカレで優勝だ!</p>	<p>U-19日本代表に 選ばれた!</p>	<p>日本代表として、 強豪国を倒すぞ!</p>
<p>練習後の体のケアも 大切。サポートする 仕事もいいな…</p>	<p>いいプレーをするために しっかりと体づくりに 取り組もう</p>	<p>大学に入学、大人としての 自覚をもって行動</p>	<p>夢の実現に向け、 大学の講義で具体的な 方法を考えよう</p>	<p>スポーツメーカーに インターンシップ、シューズ 開発の仕事もいいな…</p>
<p>シュート動作解析の ための実験、ハンドボールの 研究もいいな…</p>	<p>海外に留学して、 海外でプレーしてみたい!</p>	<p>一人暮らしは 自己管理をしっかり</p>	<p>アルバイトと両立、 お金を稼ぐのって大変</p>	<p>夢の実現に向けて、 イメージマップを書いて 具体的な方法を考えよう</p>
<p>ハンドボール大会を 見に行ったらハンドボールを 盛り上げる</p>	<p>ボランティアに参加する</p>	<p>卒業生として、 母校を応援する</p>	<p>孫がハンドボールを 始める</p>	<p>マスターズ大会に 出場する 生涯現役</p>

スポーツは、高みを目指す中で競技スキルが磨かれるだけでなく、  
適応力・コミュニケーション能力・自己管理能力など、  
社会で求められる様々なスキルも同時に培われます。  
それらのスキルは、学生・社会人としての  
目標を達成するためにも役立てることができます。  
自分の人生の目標について、保護者や指導者と一緒に考えてみましょう。

あなたは将来、  
何になりたい  
ですか？

ハンドボールに関わる仕事はたくさんあります。

**A**～**E**のカテゴリ(35～37ページ)を読んで、  
将来の夢を描いてみましょう。



私の将来の夢は、

---

---

---

---

---

---

**A**

アスリートとして  
長くプレーをしたい

▶ P.35

**B**

ハンドボールに  
関わる企業に入りたい

▶ P.36

**C**

ハンドボールプレイヤーの  
サポートをしたい

▶ P.36

**D**

教育やハンドボールの  
研究をしたい

▶ P.37

**E**

ハンドボールの強化や  
普及に努めたい

▶ P.37



SECTION

03

# 指導に向けて



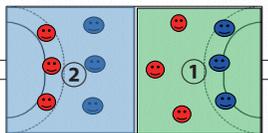
0:00

OF 導入 タッチハンド(ボールなし)

【ねらい】 ・OFの連動/コミュニケーション

コート2分割する

- DFは9m内からスタート(スタート後は自由)
- OFは一人でもタッチされずに6m内に入れば勝ち
- タッチされたOFはアウト→コートの外へ



CPのポイント  
・対面の1対1 ・攻撃の連動 ・コミュニケーション

GKは別トレーニング実施

コートバランス



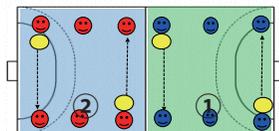
※各班のインストラクターがコートを有効に利用できる人数でトレーニングできるように判断する

0:20

6人のパス

【ねらい】 ・バックステップ&ボールをもらう前の動き

- 1分間パス
- パス後のバックステップ※ベーシックセブンプラスのストップ動作を意識
- ボールをもらう前の動きで隣のボールをキャッチ



CPのポイント  
・ボールをもらう前の動き ・パスの質(回転・利き腕側) ・動きの強弱の使い方

GKは別トレーニング実施

0:30

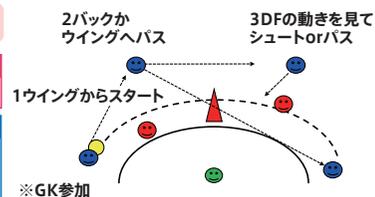
シュート

【ねらい】 ・ボールをもらう前の動き+状況判断

- ウイングからバックヘパス
- 逆のバックかウイングにパス
- DFは1名(駆け引きをする)
- 動きの強弱を使い、縦を攻める
- シュートを打った選手がDFに入る

CPのポイント  
・数的有利時の状況判断 ・DFとの駆け引き

GKのポイント  
・CPを観察し少しでも早く位置取りを完了させる  
・シューターより先手を取って準備完了する  
・フリーなシュートでも駆け引きを考える



※GK参加

0:50

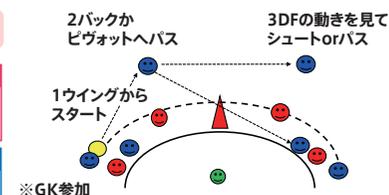
シュート(発展)

【ねらい】 ・ボールをもらう前の動きからピヴォットとの連動

- ウイングからバックヘパス
- 逆のバックかピヴォットにパス
- バックの動きにポストが連動
- DFの動きをみて状況判断

CPのポイント  
・ボールをもらう前の動き ・数的有利時の状況判断  
・DFとの駆け引き

GKのポイント  
・CPが「何をしたいのか」を予測する  
・パスされた後のDFの位置を判断して最終プレーを予測する



※GK参加

1:10

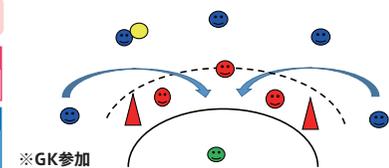
3対3

【ねらい】 ・ボールをもらう前の動きからピヴォットとの連動 ※選手のアイディアを引き出す(ロジカルシンキング)

- きっかけは自由
- 攻撃中、タイミングよくウイング or ピヴォット1名が参加
- バックの動きにウイング・ピヴォットが連動
- DFの動きをみて状況判断

CPのポイント  
・選手間のコミュニケーション ・切りのタイミング

GKのポイント  
・切ったプレーヤーとボールの位置を勘案して攻撃のプレーを予測する  
・シュート時にDFが介入するかしないかを見極める



※GK参加

1:40

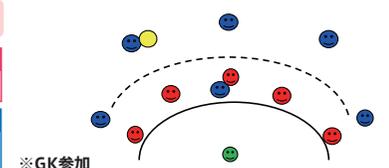
6体5(実践)

【ねらい】 ・OFの連動・ノーマークの発掘 ※選手のアイディアを引き出す(ロジカルシンキング)

- きっかけは自由
- 選手間でのコミュニケーション

CPのポイント  
・ボールをもらう前の動き ・DFの動きをみて状況判断

GKのポイント  
・プレー前にDFとどう守るかを必ずすり合わせる  
・どこを空けてどう打たせるかを考えておく  
・想定外の状況になっても考えることを投げ出さない



※GK参加

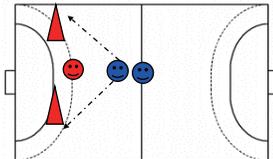
2:00

0:00

### DF 導入 パワートレーニング(ボールなし)

【ねらい】 ・利き腕側をとり、前へ押し押し出す意識付け

- ① 一人目は方向を指示して1対1
- ② コーンの外に押し出す ③ 2人目は指示なし1対1
- ④ コーンの外に押し出す



#### CPのポイント

- ・下がって守らないように意識
- ・利き腕側をとる意識

#### GKのポイント

- ・GKは別トレーニング実施

### コートバランス

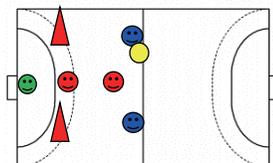


0:10

### 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



#### CPのポイント

- ・利き腕側を守る意識
- ・下がって守らないように意識
- ・選手間のコミュニケーション

#### GKのポイント

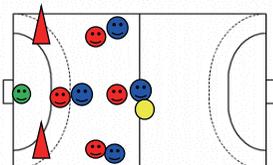
- ・DFの意図を理解し、次のプレーを常に予測する
- ・シュート場面がどのような状況になるかを予測する
- ・DFとの会話(コミュニケーション)を絶やさない

0:30

### 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(3:3 DFをイメージ)
- ② OFのきっかけは自由



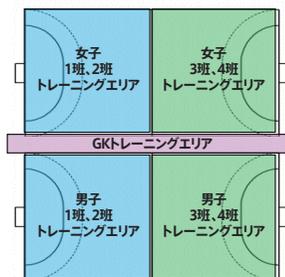
#### CPのポイント

- ・選手間のコミュニケーション
- ・利き腕側を守る意識

#### GKのポイント

- ・縦の2:2時のポイント+OFがどう取めるかを考える
- ・どこでどう打たせることができればOKかを考える
- ・想定通りに行かなかった場合を常に想定する

### コートバランス



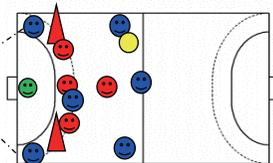
1:00

### 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

どちらかが切る



#### CPのポイント

- ・けん制を入れ駆け引きをする
- ・利き腕側を守る意識

#### GKのポイント

- ・ポストの位置や状況を常にDFへ伝える(具体的に)
- ・ボールとPVの位置関係を常に把握し、どうすればOFがプレーしにくくなるかを考えて次を予測する

※各班のインストラクターが選手の成熟度を判断し1対1から4対4+1まで発展させる

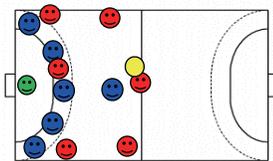
→選手の発想がない場合は、発展せず、分解も必要となる

1:30

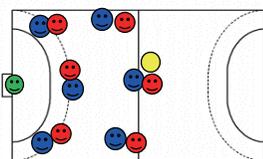
### 6対6

【ねらい】 ・DFシステム変化に対応する  
※選手のアイデアを引き出す(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)
- ② OFが攻撃途中に、DFシステムをチェンジする



変化



※図は5:1からマンツーマンに変化組み合わせは自由

#### CPのポイント

- ・選手間のコミュニケーション
- ・DFシステムの理解

#### GKのポイント

- ・必ず開始前にDFとどう守るかの意思統一を行う
- ・プレーしてゆく中での問題点を会話により即時修正する
- ・予測通りになったシュートは確実に仕留める
- ・キープ後→OFへの移行までを意識してプレーする

2:00

0:00

W-UP① 股関節の動的ストレッチ(股関節の可動域、柔軟性)

- 【ねらい】
- ・股関節の可動域の確保
  - ・股関節を柔軟に且つスムーズに動かすことができる

- ① 膝関節を90°に維持した状態で股関節を内転・外転を行う
- ② 座った状態から股関節の内転・外転に合わせて膝で立つ
- ③ 立った状態での股関節の開閉運動
  - ・前後左右の足振り上げ

GKのポイント

- ・股関節の内転・外転を理解し動作を行うようにする。
- ・股関節の動きの重要性をりかいし、動的ストレッチに取り組む。
- ・可動域は時間をかけて続けていきましょう。最初から無理して大きな動きを出さないようにしましょう。

0:10

W-UP② コーディネーショントレーニング

- 【ねらい】
- ・リズムカルに体を動かすことで調整力、俊敏性、バランスを向上させる
  - ・ボールの動きに合わせてスムーズに体を動かすことができる

- ① リズムジャンプ(テンポに合わせてジャンプを行う)
  - ・パージャンプ
  - ・サイドジャンプ(表拍・裏拍あり)
  - ・パージャンプ+手と足対角タッチ
- ② リフティング(選手のスキルに合わせて行う)
  - ・足の甲部分でボールコントロール
  - ・太もも部分でボールコントロール
- ③ ボールのコースに合わせて股関節の開閉を行う
  - ・転がしたボールを股関節の動かして膝で止める

GKのポイント

- ・調整能力は時間をかけて身体のバランス能力を高めていきましょう。
- ・構え方を意識して手を上げたままステップが踏めるようにしましょう。
- ・地面を蹴る感覚を身につけましょう。

0:20

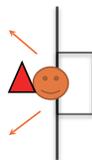
W-UP③ 基本セービングスキルトレーニング(重心移動、構え方、ポジショニングの確認)

- a | 【ねらい】
- ・身体の動きのスムーズさを習得する

- ・足幅・足関節のバランスを確認する
- ・左右・前後、スムーズなステップが踏めているか確認する
- ・コーンを置き、よい構えの状態を保持したまま前後にステップを踏む。

【意識してみよう!】

- 次のセーブ動作ができるバランス
- シュートアングル(ボールに対して正対)構え方
- あらゆるシュートタイミングに変化できる体の準備
- ・ステップ動作を段階的に複合してゆく



GKのポイント

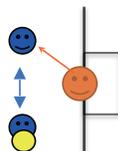
- ・自分が動きやすい体の重心の位置を見つけてみよう。股関節、膝、足首の3つの関節のバランスを整えましょう。
- ・動き出しやすい足幅を見つけてみましょう。
- ・腕の位置は予備動作が入らない位置で構えましょう。

GKのポイント

- ・ステップはあせらずに、正確な構えをしてから段々スピードをつけましょう。

- b | 【ねらい】
- ・ポジショニングについて理解する

- ① ゴール幅で2ポイントでパスをする
- ② シューターがボールをキャッチ時にはよい構えができ、ボールの観察ができていける状態をつくる
  - ・シュートアングル(ボールに対して体が正対する)が取れているか?
  - ・ボールの出どころが観察できているか?
  - ・先に判断し動かないよう、あらゆるシュートタイミングに変化できる状態をつくる



※選手のスキルに合わせてa,b,内容を行う

GKのポイント

- ・シューターがキャッチする時にどれくらいシューターへの観察ができていけるかな?
- ・パスが入るであろう位置、シュートの腕を観察し、打ってくるであろうシュートコースを予測する習慣をつけていきましょう。

0:30

< 指導者の方へ >

- ※ポジショニングの説明はゴムを利用して、立ち位置やボールに正対する大切さなど時間をかけて説明をお願いします。
- ※身長が低めのGKにはバサーは高さを調節し、膝立ちをお願いします

0:00

**W-UP④ フィジカルトレーニング(股関節の開閉運動)**

【ねらい】 ・股関節の開閉をスピーディーに行うことができる

**マウンテンクライマー**

- ① プランク姿勢を作る(体はまっすぐになるようにする)
- ② 膝を前後交互に入れ替える(膝は胸元まで上げる)
- ③ 片足ずつ左右交互に大きく開脚を行う(少しずつスピードを上げていく)
- ④ 両足同時に開脚を行う(移動範囲を徐々に手の高さまで上げる)

**GKのポイント**

- ・股関節の可動範囲を徐々に広げていくように意識させる。
- ・リズムカルに動作を行うように手拍子を行うとよい。
- ・体幹を意識させて取り組ませる

0:05

**W-UP⑤ コーディネーショントレーニング(ハンドリング)**【ねらい】 ・ボールコントロールを身につける  
・体を自由にコントロールすることができる

- ・ボールを落とし膝裏から手を出しキャッチ
- ・ワンバウンドしたボールを股の前後から手を出してキャッチ ※1
- ・※1をノーバウンドで行う
- ・踏み出した足の間からボールを壁に向かって投
- 戻ってきたボールをワンハンドキャッチげる

**GKのポイント**

- ・調整能力は時間をかけて身体のバランス能力を高めていきましょう。
- ・スムーズ動きを意識させましょう。

0:10

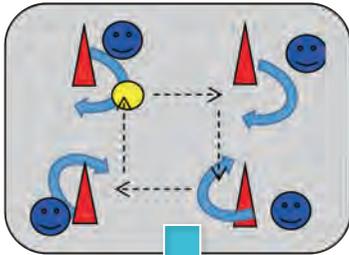
**W-UP①～⑤それぞれ選手のスキルに合わせて時間の調整を行いながら進める。**

ねらい

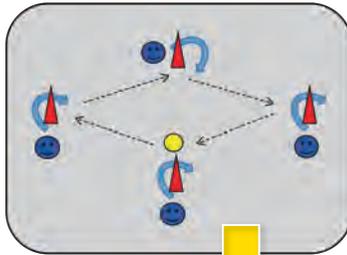
- ファンダメンタル:状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
- OF全般:数的有利の発見・意図的に攻撃パターンを作り出す

《パストレーニング》(40分)

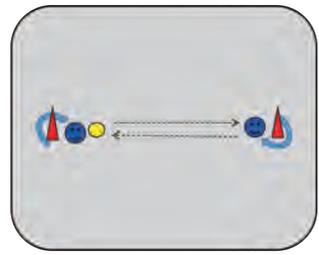
①手首・肘パス



②引き上げパス



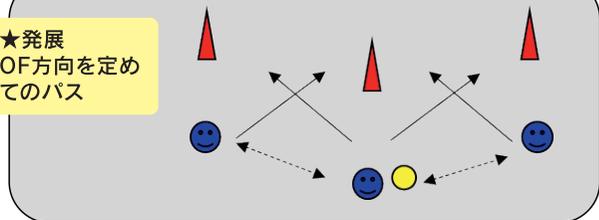
③肩甲骨回旋パス



☆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】

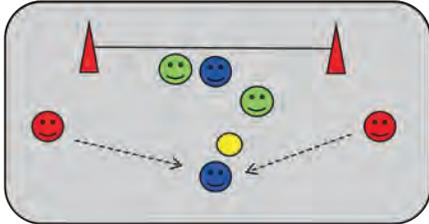
- ブロックトレーニングからの継続として動きの中からのパスを行う
- 距離などに応じて手首、肘、引き上げのその場に適した動作を自然に出力できるスキルを取得する (手首&肘では片手動作)
- 肩甲骨回旋に関しては対人で距離を取り、振り回す動作を意識する (結果的に大きなシュートモーションにもつながる)

ねらい

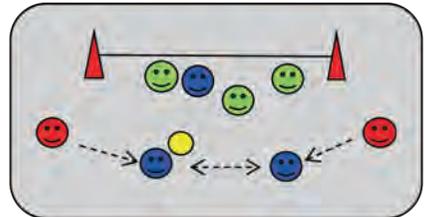
- ファンダメンタル:状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
- OF全般:数的有利の発見・意図的に攻撃パターンを作り出す

《状況判断トレーニング》(70分)

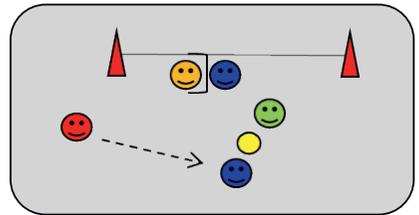
①セット2対2



★発展  
PV有 3対3



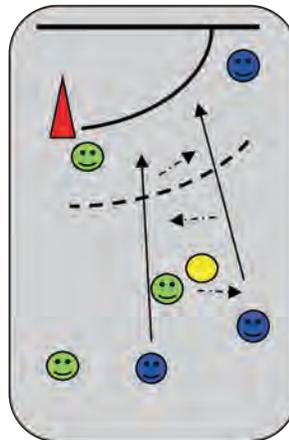
★BACK STEP  
条件付2対1



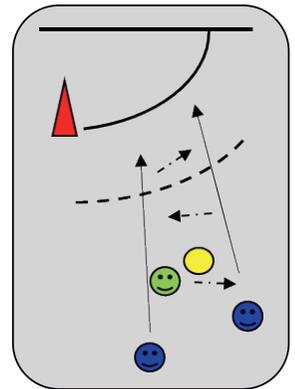
②ハーフ速攻2対2



★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」

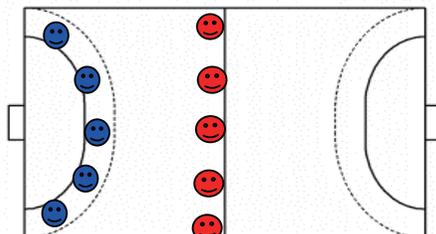
- 数的有利(2対1)状況の把握、発見(どれが数的有利の状況なのかの整理)
- 数的有利の意図的な構築方法(どうすれば数的有利を作り出せるか)

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。



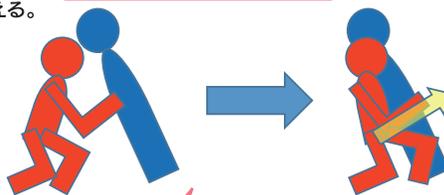
【ポイント】

- 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接触する。
- ・接触後、更に一歩踏み込む。

下腹部で突き上げるように  
身体全体で接触する



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

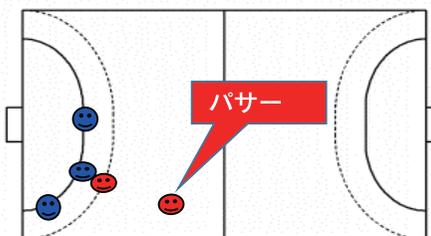
- ・上半身だけでなく下半身をしっかりと使い相手に接触する事を意識する。
- ・接触した際に相手を一歩、二歩押し上げる事を意識する。

■PVとの1対2 パターン1(導入)

- 1.パスナーから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と行う。
- 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。

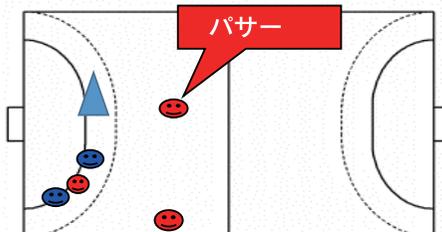


■PVとの1対2 パターン2

- 1.DFはOFがパスナー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

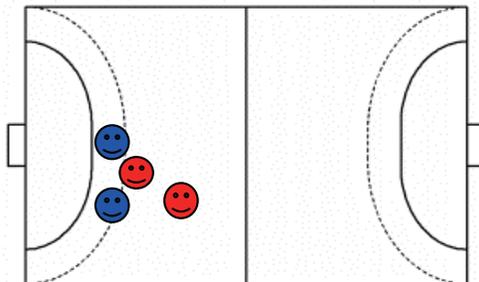
## ■PV押上からの2対2

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

※バサーを配置してもよい

## 【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。

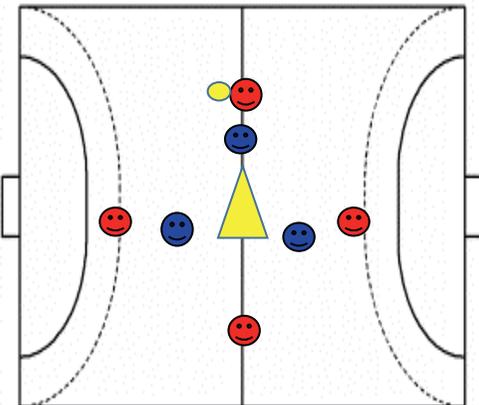


## ■4対3 ※30分間実施

- 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

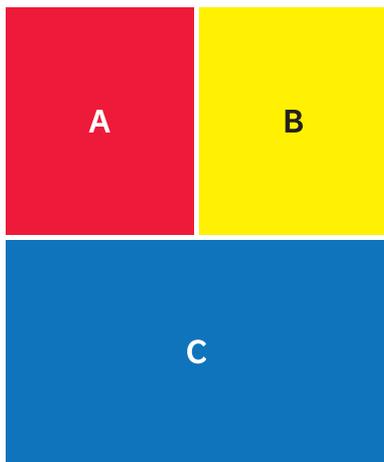
## 【ポイント】

- 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。

National Training System Official Training Text [2022-2023]

# NTS オフィシャル トレーニングテキスト 2022→2023

発行日：2022年12月28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

監修：三輪 一義

編著：仲田 好邦

写真提供：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発掘委員会  
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

編集：原田 悟  
重見 夏輝

デザイン：株式会社 ブライト  
〒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



# すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ

