

未来の君たちへ

National Training System Official Training Text [2018-2019]

NTS オフィシャル トレーニングテキスト 2018→2019



大同特殊鋼フェニックス No.20
東江 雄斗

NTSに選出された選手の皆さん、こんにちは。大同特殊鋼フェニックスNo.20東江雄斗です。

私も小学生の頃、このセンタートレーニングで多くのことを全国各地の仲間と一緒に学びました。当時「誰にも負けない!」という気持ちで取り組み、なによりハンドボールを心から楽しんだことを覚えています。

トレーニングではスタッフの方の動きを真似すること、またフェイントやボールを投げる時の『音』というのを大事にして自分のモノにしてください。そして何よりハンドボールを仲間と一緒に楽しんでください。楽しむ気持ちこそが自分を上手くさせることだと思っています。私はもっと上手くなるために今も楽しむことを忘れずハンドボールをしています。

日本を代表するハンドボールがたくさん出てくることを期待しています。



三重バイオレットアイリス No.20
原 希美

皆さんこんにちは。三重バイオレットアイリスの原希美です。私も中学生、高校生の頃にこのNTSセンタートレーニングに参加し、いろんな経験をさせていただきました。今しかできないことに全力で取り組み、失敗を恐れずにいろんなことにチャレンジしてください。そして、感謝の気持ちを忘れずに高い目標を持って頑張ってください。厳しい練習も多いと思いますが、大好きなハンドボール楽しむことは忘れないでください。一緒に日本のハンドボールを盛り上げていきましょう。

NTS オフィシャル トレーニングテキスト 2018→2019



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>

スポーツクラブ BIG

スポーツ振興くじ助成事業



Get ready?

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。

2018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

- (1) 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。
- (2) 統一された指導方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、指導者レベルの向上を図る。
- (4) 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。
- (5) 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

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

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

- (1) 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。
- (2) ブロック選考委員が規定の人数を選考する。
- (3) 下記のセンタートレーニング選考基準により推薦する。
 - ① 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
 - ② 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
 - ③ 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)

| | | U-13男子 | U-13女子 | U-16男子 | U-16女子 |
|------------------------|------|---------|---------|---------|---------|
| 形態 | 身長 | 173cm | 164cm | 180cm | 170cm |
| | 運動能力 | 30m走 | 5.0sec | 5.1sec | 4.4sec |
| 両足ジャンプ(立ち幅跳び) | | 1.8m | 1.7m | 2.2m | 1.9m |
| ハンドボール投げ(立位・両足揃えで投げる) | | 30m | 25m | 35m | 30m |
| 身のこなしテスト(イリノイアジリティテスト) | | 17.3sec | 17.8sec | 16.3sec | 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。

以上

NTS2018センタートレーニング推薦選手数

【NTS2018センタートレーニング推薦選手数】

| | 男女別 | 学年 | 人数 | 小計 | 合計 |
|-----|-----|------|----|----|-----|
| U16 | 男子 | 高1 | 15 | 30 | 60 |
| | | 中2・3 | 15 | | |
| | 女子 | 高1 | 15 | 30 | |
| | | 中2・3 | 15 | | |
| U13 | 男子 | 中1 | 15 | 30 | 60 |
| | | 小6 | 15 | | |
| | 女子 | 中1 | 15 | 30 | |
| | | 小6 | 15 | | |
| 合計 | | | | | 120 |

【U16】

| | | 男子 | | 女子 | | |
|-----|-----|-------|----|-------|----|---|
| | | 推薦選手数 | 合計 | 推薦選手数 | 合計 | |
| U16 | 北海道 | 中1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | | 小6 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | 東北 | 中1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | | 小6 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | 関東 | 中1 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| | | 小6 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| | 北信越 | 中1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | | 小6 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | 東海 | 中1 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| | | 小6 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| | 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 | 4 | 2 | 4 | |
| | 小6 | 2 | 4 | 2 | 4 | |
| | | 合計 | 30 | 合計 | 30 | |

【U13】

| | | 男子 | | 女子 | | |
|-----|------|-------|----|-------|----|---|
| | | 推薦選手数 | 合計 | 推薦選手数 | 合計 | |
| U13 | 北海道 | 高1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| | | 中2・3 | 1 | 2 | 0 | 1 |
| | 東北 | 高1 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| | | 中2・3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| | 関東 | 高1 | 3 | 5 | 3 | 6 |
| | | 中2・3 | 2 | 5 | 3 | 6 |
| | 北信越 | 高1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | | 中2・3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | 東海 | 高1 | 3 | 5 | 3 | 5 |
| | | 中2・3 | 2 | 5 | 2 | 5 |
| | 近畿 | 高1 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| | | 中2・3 | 2 | 4 | 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 | 5 | 2 | 5 | |
| | 中2・3 | 3 | 5 | 3 | 5 | |
| | | 合計 | 30 | 合計 | 30 | |

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？

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、実際の行動がそうならなかったり、人に見られている時はしている、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）。これを守ることを「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、『アンチドーピング』、『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。

「誰が見ていようが正しいことを、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

2018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
- 4 開催日 2019年1月 4日～ 6日 U-16対象
2019年1月12日～ 14日 U-13対象
- 5 会場 味の素ナショナルトレーニングセンター
- 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、推薦された選手の補助指導者とする。
- 7 選手推薦 NTS推薦基準による。
- 8 宿泊 選手と補助指導者のみとする。
補助指導者は原則として、選出された選手を補助する指導者とする。
選手の宿泊については、補助指導者が保護すること。
- 9 引率 引率は、補助指導者が責任を持つこととする。同一都道府県内に2名以上の選手がいる場合は、1名の補助指導者が代表して引率することができる。補助指導者が都道府県から2名以上の参加する場合、原則として同一チームから2名以上参加することはできない。
- 10 交通費 推薦された選手とその補助指導者に旅費基準により支給する。
- 11 傷害保険 傷害保険は日本協会にて一括加入する。（名簿・フリガナの提出、生年月日が必須）
- 12 開催費用 公益財団法人 日本ハンドボール協会負担とする。（経費基準を参照）
- 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』を作成送付する。
- 14 同意書 参加選手・補助指導者から参加同意書を受理する。
- 15 指導内容 指導案とタイムスケジュール案は指導内容策定委員会が作成する。
- 16 その他 不明な点についてはNTS運営委員会により決定する。

以上

2018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

- (1) 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。
- (2) 統一された指導方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、指導者レベルの向上を図る。
- (4) 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。
- (5) 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

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

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

- (1) 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。
- (2) ブロック選考委員が規定の人数を選考する。
- (3) 下記のセンタートレーニング選考基準により推薦する。
 - ①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
 - ②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
 - ③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)

| | | U-13男子 | U-13女子 | U-16男子 | U-16女子 |
|------------------------|------|---------|---------|---------|---------|
| 形態 | 身長 | 173cm | 164cm | 180cm | 170cm |
| | 運動能力 | 30m走 | 5.0sec | 5.1sec | 4.4sec |
| 両足ジャンプ(立ち幅跳び) | | 1.8m | 1.7m | 2.2m | 1.9m |
| ハンドボール投げ(立位・両足揃えで投げる) | | 30m | 25m | 35m | 30m |
| 身のこなしテスト(イリノイアジリティテスト) | | 17.3sec | 17.8sec | 16.3sec | 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。

以上

NTS2018センタートレーニング推薦選手数

【NTS2018センタートレーニング推薦選手数】

| | 男女別 | 学年 | 人数 | 小計 | 合計 |
|-----|-----|------|----|----|-----|
| U16 | 男子 | 高1 | 15 | 30 | 60 |
| | | 中2・3 | 15 | | |
| | 女子 | 高1 | 15 | 30 | |
| | | 中2・3 | 15 | | |
| U13 | 男子 | 中1 | 15 | 30 | 60 |
| | | 小6 | 15 | | |
| | 女子 | 中1 | 15 | 30 | |
| | | 小6 | 15 | | |
| 合計 | | | | | 120 |

【U16】

| | | 男子 | | 女子 | |
|-----|-----|-------|----|-------|----|
| | | 推薦選手数 | 合計 | 推薦選手数 | 合計 |
| U16 | 北海道 | 中1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 小6 | 1 | 1 | 2 |
| | 東北 | 中1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 小6 | 1 | 1 | 2 |
| | 関東 | 中1 | 3 | 3 | 6 |
| | | 小6 | 3 | 3 | 6 |
| | 北信越 | 中1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 小6 | 1 | 1 | 2 |
| | 東海 | 中1 | 3 | 3 | 6 |
| | | 小6 | 3 | 3 | 6 |
| | 近畿 | 中1 | 2 | 2 | 4 |
| | | 小6 | 2 | 2 | 4 |
| | 中国 | 中1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 小6 | 1 | 1 | 2 |
| | 四国 | 中1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 小6 | 1 | 1 | 2 |
| 九州 | 中1 | 2 | 2 | 4 | |
| | 小6 | 2 | 2 | 4 | |
| | | 合計 | 30 | 合計 | 30 |

【U13】

| | | 男子 | | 女子 | |
|-----|------|-------|----|-------|----|
| | | 推薦選手数 | 合計 | 推薦選手数 | 合計 |
| U13 | 北海道 | 高1 | 1 | 1 | 1 |
| | | 中2・3 | 1 | 0 | 1 |
| | 東北 | 高1 | 1 | 1 | 3 |
| | | 中2・3 | 2 | 2 | 3 |
| | 関東 | 高1 | 3 | 3 | 6 |
| | | 中2・3 | 2 | 3 | 6 |
| | 北信越 | 高1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 中2・3 | 1 | 1 | 2 |
| | 東海 | 高1 | 3 | 3 | 5 |
| | | 中2・3 | 2 | 2 | 5 |
| | 近畿 | 高1 | 2 | 2 | 4 |
| | | 中2・3 | 2 | 2 | 4 |
| | 中国 | 高1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 中2・3 | 1 | 1 | 2 |
| | 四国 | 高1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 中2・3 | 1 | 1 | 2 |
| 九州 | 高1 | 2 | 2 | 5 | |
| | 中2・3 | 3 | 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19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 基本方針

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の育成に努め、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、体力トレーニングも重点項目として、体格の形成を行う。

2 趣旨

日本ハンドボールのオリンピック出場、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。

3 活動期間

年6回程度NTA育成合宿実施 欧州遠征実施

4 NTSセンタートレーニング参加選手の皆さんへ

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8月～9月には初の欧州遠征(デンマーク)も実施しました。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2019NTA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。評価の最大のポイントは、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。

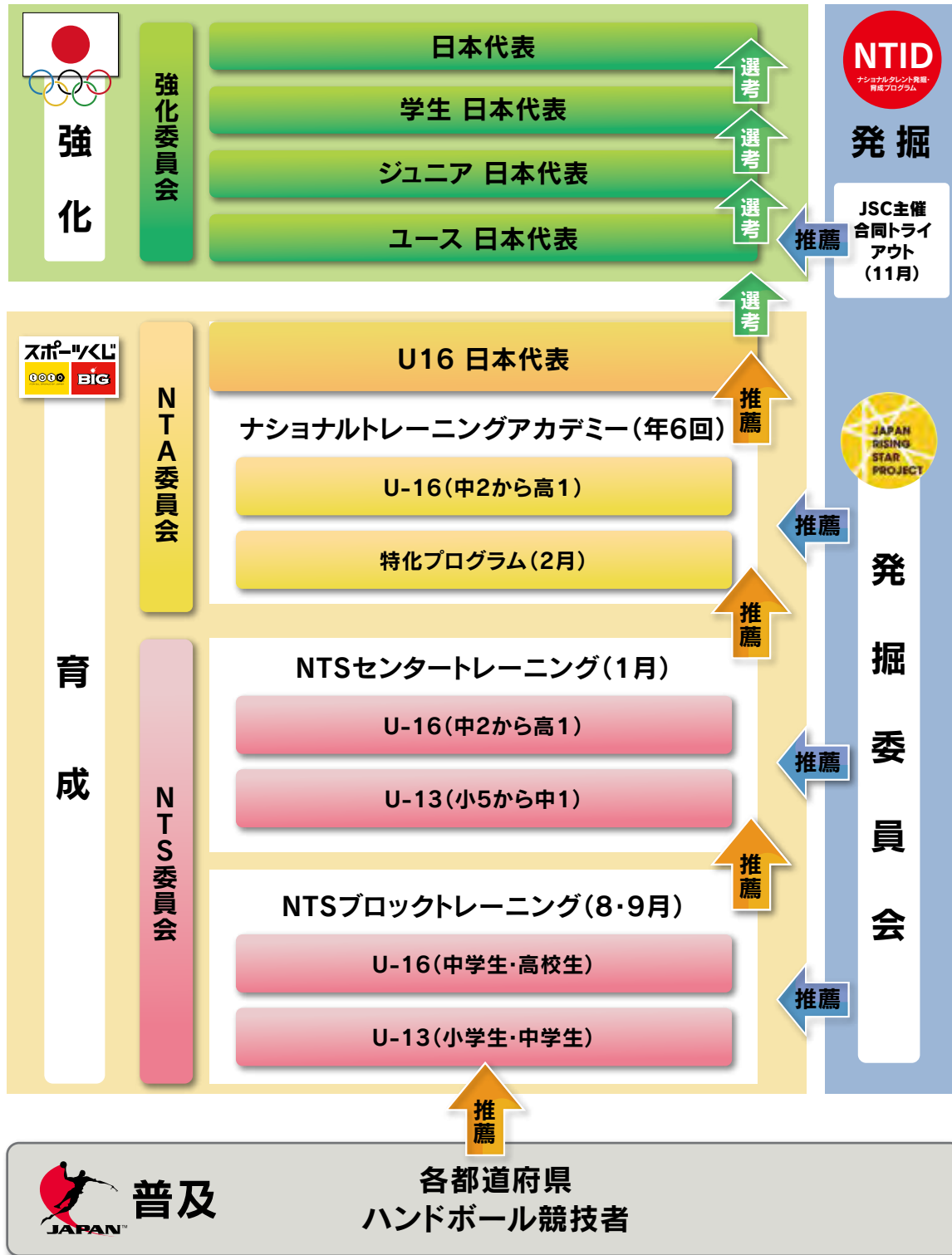
参考 (公財)日本ハンドボール協会HP(指導・育成・普及)NTA
Facebook(NTAナショナルトレーニングアカデミー)



NTA委員長
尾石 智洋



日本における普及・発掘・育成・強化



代表候補選手としての自覚を持って生活しましょう。

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しましょう。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。

挨拶をしっかりとしましょう。ANTC内ですれ違うスタッフの方や他競技の方にもしっかりと挨拶をしましょう。

身の回りは常に整理整頓を心がけましょう。

他競技専用体育館への入室は禁止です。

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。

ハンドボール専用トレーニング場では、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。

はじめにANTC内で食事をする分の日付が書かれた食券を配付します。紛失しないようにし、名札に入れる等、自分でしっかりと管理をしましょう。食事をする際には、その日の日付が書かれたものを必ず持って食堂へ行きましょう。

食堂では、周りの方の迷惑にならないようまとまって食事をとりましょう。

食事終了後のマナー(テーブル拭き、椅子を入れる等)に気を付けましょう。

センタートレーニングでの注意事項

代表候補選手としての自覚を持って生活しましょう。

食堂を利用する際は、練習着(汗をかいたままの服装)から着替え、清潔な服装で食事をしましょう。短パンでは行ってはいけません。

食事の前には、食堂入り口にて必ず、手洗い消毒をします。

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。

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。

ANTC内の廊下やホテル内は公共の場です。静かに過ごしましょう。

ANTC内のトイレや更衣室は共有のスペースです。きれいに使うようにしましょう。

ANTC内の廊下やホテル内は公共の場です。静かに過ごしましょう。

ANTC内のトイレや更衣室は共有のスペースです。きれいに使うようにしましょう。

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。

体調不良、発熱の際には、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。

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。

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。



2018年度センタートレーニング 参加者一覧

Category カテゴリー

STAFF
51名

U16
指導者
48名

U16
男子37名

U16
女子42名

U13
指導者
49名

U13
男子30名

U13
女子33名

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>STAFF 51名</p> | <p>たくし たかし 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>みわ かずよし 三輪 一義 常務理事・指導普及本部長 琉球大学</p> | <p>かわかみ ちあき 河上 千秋 理事・JOC 専任コーチ (公財)日本オリンピック委員会</p> | <p>ふるはし みきお 古橋 幹夫 参事・NTS 委員長 (公財)日本ハンドボール協会</p> | <p>あそう かおる 麻生 薫 指導内容策定委員長 倉敷市立東中学校</p> |
| <p>おいし ともひろ 尾石 智洋 参事・NTA 委員長 東久留米市立西中学校</p> | <p>たけうち さだあき 竹内 貞明 参事・小学生委員長</p> | <p>はまの けんいち 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>U16 専属 まただ せいいち 前田 誠一 指導内容策定委員 環太平洋大学</p> | <p>きたの かよ 北野 香代 指導内容策定委員 横浜市立六角橋中学校</p> | <p>しおつ りょう 塩津 僚 指導内容策定委員 笹川ハンドボールクラブ</p> |
| <p>ほった けい 堀田 慶 指導内容策定委員 豊里 HC</p> | <p>U13 専属 もりくち てつし 森口 哲史 指導内容策定委員 福岡大学</p> | <p>かかず ようすけ 嘉数 陽介 JOC ジュニア専任コーチ (公財)日本オリンピック委員会</p> | <p>よしむら ゆうた 芳村 優太 JOC ジュニア専任コーチ (公財)日本オリンピック委員会</p> | <p>U16 専属 かいぬま けいご 貝沼 圭吾 医事委員会 国立病院機構三重病院</p> | <p>U13 専属 さくま かつひこ 佐久間 克彦 医事委員会 熊本赤十字病院</p> |
| <p>U13 専属 いもと こうじろう 井本 光次郎 医事委員会 熊本赤十字病院</p> | <p>とうがいりん ゆうこ 東海林 祐子 知的スキル講師 慶応義塾大学</p> | <p>めかる あつし 銘苅 淳 知的スキル講師 北陸電力</p> | <p>U16 専属 ほんだ しょうた 本田 昭太 国際レフェリー 桐光学園小学校</p> | <p>U13 専属 しまじり まりこ 島尻 真理子 国際レフェリー 沖繩高等専門学校</p> | <p>たけうち いずみ 竹内 いずみ トレーナー部会</p> |
| <p>U16 専属 いわたに みなこ 岩谷 美菜子 トレーナー部会</p> | <p>U13 専属 いしまる(さの)ひろみ 石丸(佐野)裕美 トレーナー部会</p> | <p>なかだ よしくに 仲田 好邦 NTS 運営専門委員長 名桜大学</p> | <p>みやかわ すすむ 宮川 晋 NTS 運営専門副委員長 麻生フェニックス Jr.</p> | <p>かみなみ ひろえ 神並 弘枝 NTS 運営委員 大阪ジュニアクラブ</p> | <p>さかまき ひろみ 酒巻 博美 NTS 運営専門委員</p> |
| <p>すずき やすのぶ 鈴木 康信 NTS 運営専門委員 フィジカルサポート</p> | <p>U16 専属 ふくだ じゅん 福田 潤 体力科学委員会 九州産業大学</p> | <p>はらだ さとる 原田 悟 日本協会事務局員 (公財)日本ハンドボール協会</p> | <p>U16 専属 たしろ ともし 田代 智紀 運営補助 九州共立大学</p> | <p>U16 専属 みやかわ ゆりこ 宮川 百合子 運営補助 麻生フェニックス Jr.</p> | <p>よした のぞみ 吉田 希望 運営補助 麻生フェニックス Jr.</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>とうやま このの 当山 琴之 運営補助 名桜大学</p> | <p>くらはし あやか 倉橋 彩花 運営補助 愛知県立一宮南高等学校</p> | <p>U16 専属 うらむら はるな 上村 悠奈 運営補助 琉球大学</p> | <p>U13 専属 うえはら しんせい 上原 真生 運営補助 熊本県立鹿本高等学校</p> | <p>U13 専属 とうま ひかる 當間 光 運営補助 琉球大学・大学院</p> | <p>かわむら りくや 川村 陸哉 情報分析 東海大学</p> |
| <p>こし ほのか 五次 ほのか 情報分析 日本体育大学</p> | <p>U16 専属 もりなが こうじゅ 森永 浩壽 実技補助 筑波大学</p> | <p>U16 専属 ひらもと けいすけ 平本 恵介 実技補助 筑波大学</p> | <p>U16 専属 わたなべ なおよ 渡辺 直葉 実技補助 東海大学</p> | <p>U16 専属 さいとう しおり 齋藤 詩織 実技補助 東海大学</p> | <p>U13 専属 くまがひ みき 熊谷 美希 実技補助 大同大学</p> |
| <p>U13 専属 こまつ まどか 小松 聖果 実技補助 大同大学</p> | <p>U13 専属 やまくち はるか 山口 遥 実技補助 大同大学</p> | <p>U13 専属 きんじょう たけひろ 金城 武浩 実技補助 名桜大学</p> | <p>U13 専属 たがわ ゆういち 田川 雄一 実技補助 名桜大学</p> | <p>しらい あきら 白井 章 撮影</p> | |
| <p>U16 指導者 48名</p> | <p>推薦 ふじい ひろふみ 藤井 浩史 北海道 北海道留萌高等学校</p> | <p>推薦 あらい ひろたか 新井 啓貴 宮城県 富谷市立成田中学校</p> | <p>推薦 たくち たかひと 田口 貴仁 東京都 東久留米市立西中学校</p> | <p>推薦 よこの ゆうたろう 横野 祐太郎 石川県 石川県立金沢桜丘高等学校</p> | <p>推薦 ひびの かずと 日比野 起年 岐阜県 岐阜東高等学校</p> |
| <p>推薦 おおたに かなみ 大谷 佳奈美 兵庫県 明石市立大久保中学校</p> | <p>推薦 くらとう ひろゆき 倉藤 博之 岡山県 明誠学院高等学校</p> | <p>推薦 たむら としあき 田村 敏明 愛媛県 愛媛県立松山東高等学校</p> | <p>推薦 かわの あつし 川野 敦史 宮崎県 宮崎県立小林秀峰高等学校</p> | <p>推薦 こまつ まさこ 小松 理子 山梨県(GK担当) 甲府市立城南中学校</p> | <p>推薦 まつむら まさゆき 松村 昌幸 愛知県(GK担当) トヨタ車体</p> |
| <p>推薦 うえだ よしひさ 上田 芳久 福岡県(GK担当) 九州産業大学付属九州産業高等学校</p> | <p>推薦 ふじま かおり 藤間 かおり 大分県(GK担当)</p> | <p>あない ひろゆき 穴井 裕幸 北海道 函館大学付属柏稜高等学校</p> | <p>うすい ようこ 白井 陽子 北海道 函館市立本道中学校</p> | <p>うえもと たけひろ 植本 健裕 北海道 メーヴェン創路ハンドボールクラブ</p> | <p>やまもと さき 山本 沙貴 北海道 札幌静修高等学校</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <p>だいぼう はるき 大坊 春樹 岩手県 花巻市立花巻中学校</p> | <p>さかいだ あきひろ 境田 昂弘 福島県 郡山市立郡山第一中学校</p> | <p>あさか かつとし 浅香 勝利 群馬県 富岡市立西中学校</p> | <p>まつしま よしゆき 松島 由幸 埼玉県 川口市立榎松中学校</p> | <p>なかむら あゆみ 中村 鮎美 東京都 東久留米市立西中学校</p> | <p>うえはら りょう 上原 陵 神奈川県 横浜創英高等学校</p> |
| <p>やざわ えみこ 矢澤 恵美子 山梨県 山梨南中学校</p> | <p>かまなか とおる 鎌仲 徹 富山県 氷見市立北部中学校</p> | <p>まつお しゅんすけ 松尾 俊輔 富山県 高岡向陵高等学校</p> | <p>いと ひさよ 糸 尚代 福井県 福井商業高校</p> | <p>おおひら えいぢ 大平 栄吉 長野県 千曲市立植生中学校</p> | <p>かさぎ しょうや 笠城 翔也 岐阜県 高山市立東山中学校</p> |
| <p>とりざわ まさはる 鳥澤 正治 岐阜県 ヴァルト岐阜</p> | <p>かとう ひろみ 加藤 廣美 愛知県 名古屋市立守山中学校</p> | <p>さいとう けんし 齋藤 健司 愛知県 豊田市立藤岡南中学校</p> | <p>なかに ひでまさ 中谷 秀将 愛知県 名古屋市立扇台中学校</p> | <p>おがほら ようへい 小川 陽平 三重県 名張市立名張中学校</p> | <p>しらい まゆみ 白井 真由美 滋賀県 立命館守山中学校</p> |
| <p>おおさか しずお 逢坂 静男 大阪府 大阪体育大学浪商中学校</p> | <p>かみなみ けんじろう 神並 健次郎 大阪府 大阪ジュニアクラブ</p> | <p>ふなはし まあこ 船橋 真亜子 和歌山県 高野山高等学校</p> | <p>なるもと こうし 成本 幸史 岡山県 岡山理科大学附属高等学校</p> | <p>かわはら たかまさ 河原 陸雅 広島県 広島メイプルレッズジュニア</p> | <p>ふじもと みさき 藤本 美咲 山口県 山口県立高水高等学校</p> |
| <p>まつもと あやか 松本 彩花 岩国市立平田中学校</p> | <p>ふじもと けんさく 藤本 健作 高知県 高知南中学校</p> | <p>いななが たかひと 稲永 貴仁 福岡県 新宮高等学校</p> | <p>たるお しんじ 樽尾 真司 福岡県 とびうめジュニア</p> | <p>すえおか みほ 末岡 美保 長崎県 長崎ジュニア</p> | <p>しのはら すみえ 篠原 すみえ 鹿児島県 霧島クラブ</p> |

U16
男子37名

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>かんだ たくみ 神戸 拓弥 北海道 札幌静修高等学校</p>  | <p>うすい たくみ 白井 拓己 北海道 函館市立本通中学校</p>  | <p>かまくら ゆうしん 鎌倉 悠真 岩手県 花巻市立花巻中学校</p>  | <p>こうのす はるき 鴻巣 開輝 茨城県 つくば市立手代木中学校</p>  | <p>特別推薦 かんべ なおき 神戸 直樹 群馬県 群馬県立富岡高等学校</p>  |
|--|---|---|---|---|

| | |
|--|--|
| <p>いれい そあ 伊禮 颯雅 沖縄県 浦添市立神森中学校</p>  | <p>おやどまり かんすい 親泊 寛粋 沖縄県 浦添市立神森中学校</p>  |
|--|--|

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>きまろく とうた 清黒 瞳太 埼玉県 三郷市立北中学校</p>  | <p>まつばら あつき 松原 敦希 埼玉県 浦和学院高等学校</p>  | <p>もりや ゆうじ 守屋 雄司 神奈川県 横浜市立岩崎中学校</p>  | <p>特別推薦 わたなべ ゆうだい 渡邊 雄大 山梨県 山梨県立山梨南中学校</p>  | <p>特別推薦 いのうえ あかる 井上 明 富山県 高岡向陵高等学校</p>  | <p>かまなか ひろむ 鎌仲 大夢 富山県 水見市立北部中学校</p>  |
|---|---|--|---|--|--|

U16
女子42名

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>いずみ ことね 和泉 恋々音 北海道 函館大学付属柏稜高等学校</p>  | <p>うえもと りさこ 植本 理紗子 北海道 メーヴェン釧路ハンドボールクラブ</p>  | <p>やまの せゆり 山野 紗由 北海道 メーヴェン釧路ハンドボールクラブ</p>  | <p>特別推薦 さとう あい 佐藤 愛 宮城県 聖和学園高等学校</p>  | <p>つかべ みな 塚邊 美夏 宮城県 富谷市立成田中学校</p>  |
|---|--|--|---|--|

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| <p>特別推薦 べいで かんたろう 紅出勘太郎 富山県 富山県立氷見高等学校</p>  | <p>特別推薦 まつした そうすけ 松下 幸祐 富山県 富山市立呉羽中学校</p>  | <p>いちもと りょうたろう 市本 遼太郎 石川県 石川県立小松高等学校</p>  | <p>特別推薦 ふじさか なおき 藤坂 尚輝 福井県 北陸高等学校</p>  | <p>特別推薦 きたざわ たかと 北澤 天翔 長野県 千曲市立歴代中学校</p>  | <p>こうが はるき 光賀 晴希 岐阜県 高山西高等学校</p>  |
|---|--|---|--|--|---|

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| <p>にいがた りお 新方 里桜 福島県 郡山第一中学校</p>  | <p>たなか りさ 田中 里咲 群馬県 富岡市立西中学校</p>  | <p>あらい みさき 荒井 美咲 埼玉県 三郷市立北中学校</p>  | <p>特別推薦 せりざわ りおん 芹澤 里音 埼玉県 川口市立榛松中学校</p>  | <p>かなたに くれな 叶谷 紅名 東京都 東久留米市立西中学校</p>  | <p>つばい うた 坪井 詩 東京都 佼成学園女子高等学校</p>  |
|---|---|--|---|---|--|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>くりた てった 栗田 哲太 岐阜県 ワルト岐阜</p>  | <p>しもや そうご 下屋 颯悟 岐阜県 岐阜東高等学校</p>  | <p>よこた れん 横田 怜 岐阜県 高山市立東山中学校</p>  | <p>ほその しょうた 細野 聖太 愛知県 豊田市立藤岡南中学校</p>  | <p>さかい しょうま 酒井 翔麻 三重県 三重県立四日市工業高等学校</p>  | <p>あたち けいご 安達 圭吾 大阪府 大阪体育大学浪商中学校</p>  |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| <p>よしだ ななこ 吉田 七夕子 東京都 東久留米市立西中学校</p>  | <p>ひらい みく 平井 美玖 神奈川県 横浜創英高等学校</p>  | <p>つるた ふみの 鶴田 文乃 山梨県 山梨県立日川高等学校</p>  | <p>ささき ことわ 佐々木 思和 富山県 高岡向陵高等学校</p>  | <p>特別推薦 こんや りさ 紺谷 利紗 石川県 小松市立声城中学校</p>  | <p>たかぎ あいみ 高来 葵美 石川県 小松市立声城中学校</p>  |
|---|--|--|---|---|---|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>しもかわ ひなた 下川 陽向 大阪府 大阪体育大学浪商中学校</p>  | <p>はやし ゆうと 林 優尊 大阪府 大阪体育大学浪商高等学校</p>  | <p>あらせ れん 荒瀬 廉 兵庫県 神戸国際大学附属高等学校</p>  | <p>特別推薦 はなもと そら 花本 大空 鳥取県 境港市立第二中学校</p>  | <p>さいとう たくみ 斎藤 伎海 岡山県 岡山理科大学附属高等学校</p>  | <p>特別推薦 おおさき ゆうた 大崎 優太 広島県 広島メイプルズジュニアスポーツクラブ</p>  |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>特別推薦 ふじた ゆきほ 藤田 幸歩 福井県 福井商業高校</p>  | <p>特別推薦 おやま あかね 小山 茜 長野県 千曲市立埔生中学校</p>  | <p>たにくち せいら 谷口 星羅 岐阜県 飛騨高山高等学校</p>  | <p>特別推薦 いけだ はな 池戸 花奈 愛知県 名古屋市立守山中学校</p>  | <p>すぎうら あおい 杉浦 葵 愛知県 名古屋市立守山中学校</p>  | <p>みずたに あかり 水谷 朱里 愛知県 名古屋市立扇台中学校</p>  |
|---|---|---|--|--|---|

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| <p>特別推薦 たけした はるひ 竹下 晴日 山口県 岩国市立平田中学校</p>  | <p>やまだ まなや 山田 愛弥 山口県 岩国市立平田中学校</p>  | <p>おおうら かずま 大浦 和真 愛媛県 愛媛県立松山東高等学校</p>  | <p>よしみつ れある 依光 玲有 高知県 高知県立高知南中学校</p>  | <p>ほそだ けいすけ 細田 啓輔 福岡県 福岡県立新宮高等学校</p>  | <p>まえだ かずたか 前田 一鷹 長崎県 環浦高等学校</p>  |
|---|---|--|---|--|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| <p>いとう あかり 伊藤 朱里 三重県 三重県立四日市商業高等学校</p>  | <p>いまたに るか 今谷 琉果 三重県 名張市立名張中学校</p>  | <p>かとう あいみ 加藤 愛望 三重県 三重県立四日市商業高等学校</p>  | <p>そだ りおん 曾田 里音 滋賀県 立命館守山中学校</p>  | <p>こばやし みと 小林 実杜 大阪府 大阪ジュニアクラブ</p>  | <p>いしつぽ ささ 石坪 彩球 兵庫県 神戸星城高等学校</p>  |
|---|---|---|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>かながわ おとほ 金川 乙葉 和歌山 高野山高等学校</p> | <p>かした なつき 梶田 夏希 岡山県 倉敷市立南中学校</p> | <p>あみもと ももあ 網本 桃愛 山口県 山口県高水高等学校</p> | <p>みぞぶち なつき 溝淵 那月 香川県 高松市立香川第一中学校</p> | <p>おおつき みう 大槻 美海 愛媛県 愛媛県立今治東中等教育学校</p> | <p>特別 推薦 ほかくち わかな 外口 若奈 福岡県 とびうめジュニア</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| <p>特別 推薦 よしたけ みさき 吉武 美咲 長崎県 長崎ジュニア</p> | <p>いしかわ そら 石川 空 大分県 大分県立大分鶴崎高等学校</p> | <p>すずき りえ 鈴木 理允 宮崎県 宮崎市立大宮中学校</p> | <p>特別 推薦 しのはら ゆうか 篠原 優和 鹿児島県 霧島クラブ</p> | <p>すながわ まほ 砂川 茉穂 沖縄県 浦添市立仲西中学校</p> | <p>にしだ みずほ 西田 瑞歩 沖縄県 沖縄県立コザ高等学校</p> |
|---|---|--|---|---|--|

ひが かつて
比嘉 楓
沖縄県
沖縄県立美東中学校

U13
指導者
49名

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>推薦 きとらら ふみのり 木戸浦 史典 北海道 札幌市立厚別中学校</p> | <p>推薦 たけむら けいた 竹村 啓汰 山形県 尾花沢市立尾花沢中学校</p> | <p>推薦 たははし みつき 田保橋 光樹 栃木県 HC 栃木ジュニア</p> | <p>推薦 ふじなか おさむ 藤中 修 石川県 能美ジュニアハンドボールクラブ</p> | <p>推薦 いとう しんた 伊藤 駿太 四日市市立菅川中学校</p> |
|---|---|--|--|---|

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| <p>推薦 おとむら なおと 乙村 直人 京都府 薪小学校ハンドボールクラブ</p> | <p>推薦 まただ たかのり 前田 孝典 岡山県 岡山大学</p> | <p>推薦 いしかわ ふみはる 石川 文春 愛媛県 新居浜ジュニアハンドボールクラブ</p> | <p>推薦 きむら りょうじ 木村 綾児 熊本県 菊池市立限府小学校</p> | <p>推薦 ほまくち やすし 濱口 靖 鳥取県(GK 担当) 境港マリンハード</p> | <p>推薦 こうの ひろみつ 河野 裕光 鳥取県(GK 担当) 江津市教育委員会</p> |
|---|--|---|---|--|---|

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| <p>推薦 ふじま かおり 藤間 かおり 大分県(GK 担当)</p> | <p>おかわ としや 小川 敏哉 北海道 メーヴェン釧路 HC</p> | <p>おだわら うみ 小田原 海 北海道 函館市立本通中学校</p> | <p>みうら つとむ 三浦 力 北海道 函館市立巴中学校</p> | <p>くどう まりこ 工藤 眞理子 岩手県 矢手フェニックス</p> | <p>やしま ひろのり 八島 広至 岩手県 ヴォルベ滝沢ハンドボールクラブ</p> |
|--|--|---|---|---|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>おおやま やすお 大山 靖男 宮城県 HC 黒川</p> | <p>おののら こうき 小野寺 皇貴 宮城県 大崎市立田尻中学校</p> | <p>こんの だいじゅ 今野 大樹 宮城県 古川 GOLDEN EGGS</p> | <p>おかた まなぶ 岡田 学 群馬県 甘楽町立甘楽中学校</p> | <p>うちだ たけし 内田 雄士 埼玉県 みよし大崎ジュニア</p> | <p>こぼやし あいり 小林 愛里 埼玉県 三郷市立北中学校</p> |
|--|---|---|--|---|---|

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| <p>なからむ たけし 中村 文 千葉県 HC 市川</p> | <p>しらさき ゆうと 白崎 宥人 東京都 東久留米ハンドボールクラブ</p> | <p>ちな ひでのり 知名 英則 東京都 東久留米市立西中学校</p> | <p>よだ ともゆき 依田 知之 山梨県 甲府ハンドボールクラブ Jr</p> | <p>おけい え ひですけ 桶家 秀介 富山県 比美乃江ハンドボールクラブ</p> | <p>こじま えいじ 小嶋 永治 富山県 十三ジュニアハンドボールクラブ</p> |
|---|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <p>なかの かずや 仲野 数也 福井県 北陸電力ジュニアブルーレッツ</p> | <p>いじま まさし 飯島 昌志 岐阜県 岐阜市立境川中学校</p> | <p>ふるさわ たけし 古澤 武史 愛知県 東海ハンドボールスクール</p> | <p>もりもと けんや 森本 健哉 愛知県 東海ハンドボールスクール</p> | <p>あべ のぶゆき 阿部 展行 三重県 ワイアティン三重ハンドボールクラブ</p> | <p>おおはし みのる 大橋 稔 三重県 笹川ハンドボールクラブ</p> |
|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| <p>いしだ まゆみ 石田 真由美 京都府 草内 HBC</p> | <p>おくにし ひろき 奥西 弘樹 京都府 京田辺市立大住中学校</p> | <p>ひらたて かずま 平館 一馬 京都府 京田辺市立培良中学校</p> | <p>もうり たかし 毛利 隆 京都府 桃園ハンドボールクラブ</p> | <p>ゆかわ まさや 湯川 将也 大阪府 大阪体育大学浪商中学校</p> | <p>やまだ たかお 山田 崇生 兵庫県 きさきネクスス HC</p> |
|---|---|---|--|---|--|

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| <p>かわい たけし 河井 剛史 山口県 下松市立久保中学校</p> | <p>ふくだ ともあき 福田 智亮 山口県 岩国市立平田中学校</p> | <p>はらだ みちこ 原田 美智子 山口県 IDB スポーツクラブ</p> | <p>ひの たかし 樋野 崇 愛媛県 愛媛ジュニアーズ</p> | <p>おかばやし ひでとも 岡林 英知 高知県 高知 JHC</p> | <p>しろの こうすけ 城野 康介 福岡県 かすやブルーガッツ</p> |
|---|--|--|--|---|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>ほんどう ただのり 幡東 忠則 大分県 日岡ハンドボールスポーツ少年団</p> | <p>さとう けいこ 佐藤 啓子 鹿児島県 霧島クラブ</p> | <p>あらかき まこと 新垣 誠 沖縄県 沢砥小ハンドボールクラブ</p> |
|---|--|--|

| | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|---|--|
| <p>U13 男子30名</p> | <p>おがわ あおい 小川 蒼生 北海道 メーヴェン釧路HC</p> | <p>よしだ みずき 吉田 瑞貴 北海道 函館市立巴中学校</p> | <p>おぐら ゆうき 小椋 優毅 岩手県</p> | <p>あおと なおき 青砥 直輝 宮城県 HC黒川</p> | <p>わたなべ ゆいと 渡辺 結斗 山形県 尾花沢市立尾花沢中学校</p> | |
| | <p>おおしま たいが 大島 泰河 埼玉県 みよし大崎ジュニア</p> | <p>しおはた ようた 塩畑 陽太 埼玉県 三郷市立北中学校</p> | <p>おおくぼ まさのり 大久保 昌憲 東京都 東久留米市立西中学校</p> | <p>たきがわ ゆうと 瀧川 雄翔 東京都 大田区立御園中学校</p> | <p>よだ いっせい 依田 一星 山梨県 甲府ハンドボールクラブ Jr</p> | <p>こした しんや 越田 隼哉 富山県 氷見市立北部中学校</p> |
| | <p>こま だいご 小間 泰悟 富山県 比美乃江男子ハンドボールクラブ</p> | <p>うしまる さんしろう 牛丸 三士朗 岐阜県 岐阜市立境川中学校</p> | <p>おおた すかい 太田 素快 愛知県 東海ハンドボールスクール</p> | <p>さとう たくみ 佐藤 匠 愛知県 蟹江町立蟹江中学校</p> | <p>みやた りく 宮田 陸功 三重県 ヴィアティン三重ハンドボールクラブ</p> | <p>やました あつや 山下 敦也 三重県 四日市市立笹川中学校</p> |
| | <p>おおくま りょうすけ 大熊 良輔 京都府 薪小学校ハンドボールクラブ</p> | <p>かまくら やまと 鎌倉 大和 京都府 薪小学校ハンドボールクラブ</p> | <p>ふじた しんじ 藤田 紳慈 京都府 京田辺市立培良中学校</p> | <p>おのうえ はると 尾上 悠利 大阪府 大阪体育大学浪商中学校</p> | <p>はやし はるき 林 陽貴 山口県 IDB スポーツクラブ</p> | <p>みらい ひでのぶ 御手洗 秀信 三重県 岩国市立平田中学校</p> |
| | <p>たかお ゆう 高尾 勇羽 香川県 綾川町立綾南中学校</p> | <p>おがさわら ましはる 小笠原 吉春 高知県 高知 JHC</p> | <p>さかもと ゆうき 坂本 佑希 熊本県 玉名市立玉名町小学校</p> | <p>いしかわ しどう 石川 司堂 大分県 日岡ハンドボールスポーツ少年団</p> | <p>ばんどう ゆうせい 幡東 佑成 大分県 大分中学校</p> | <p>しもむら ふると 下村 楓斗 宮崎県 小林市立小林中学校</p> |
| | <p>いしはら ちがや 石原 直弥 沖縄県 沢岫ハンドボールクラブ</p> | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|---|---|--|
| <p>U13 女子33名</p> | <p>たけうち ひより 竹内 日和 北海道 函館市立本通中学校</p> | <p>なかの あかね 中野 暁音 岩手県 ヴォルベ滝沢ハンドボールクラブ</p> | <p>あさの なお 浅野 奈央 宮城県 大崎市立田尻中学校</p> | <p>ばば くれあ 馬場 紅杏 宮城県 古川 GOLDEN EGGS</p> | <p>はまの ちひろ 浜野 ちひろ 栃木県 HC栃木ジュニア</p> | |
| | <p>特別推薦 おはた みなみ 小幡 みなみ 群馬県 甘楽町立甘楽中学校</p> | <p>なかむら まみ 中村 真心 千葉県 HC市川</p> | <p>みやよし さえ 宮吉 茶枝 千葉県 千葉市立花園中学校</p> | <p>まつもと ゆめ 松本 優萌 東京都 東久留米ハンドボールクラブ</p> | <p>さとう ひめか 佐藤 姫花 山梨県 塩山中学校</p> | <p>みつもと 美菜子 三森 美菜子 山梨県 甲州市立塩山中学校</p> |
| | <p>特別推薦 なかだ まき 中田 茉希 富山県 十三ジュニアハンドボールクラブ</p> | <p>まつい あぐり 松井 あぐり 富山県 氷見市立十三中学校</p> | <p>特別推薦 たにくち さほる 谷口 小桜 石川県 能美市立寺井中学校</p> | <p>きた わかな 北 和香奈 福井県 北陸電カジュニアブルーロケット</p> | <p>つかもと さやか 塚本 紗椰果 岐阜県 岐阜県高山市立日枝中学校</p> | <p>しまと なな 島戸 那渚 愛知県 東海ハンドボールスクール</p> |
| | <p>かみむら はる 上村 花瑠 三重県 四日市市立朝明中学校</p> | <p>しもだ とも 下田 燈和 三重県 笹川ハンドボールクラブ</p> | <p>やだ りな 矢田 莉菜 三重県 四日市市立羽津中学校</p> | <p>にしがき はるな 西垣 晴菜 京都府 京田辺市立大住中学校</p> | <p>ほんた ここな 本田 心那 京都府 桃園ハンドボールクラブ</p> | <p>ありた ふうか 有田 楓夏 兵庫県 きさきネクサスHC</p> |
| | <p>こてら ひなの 小寺 陽菜乃 兵庫県 明石市立望海中学校</p> | <p>かわさき いくみ 川崎 育海 山口県 下松市立久保中学校</p> | <p>やました わかな 山下 若菜 山口県 IDB スポーツクラブ</p> | <p>いそざき ももえ 磯崎 桃恵 愛媛県 愛媛ジュニアーズ</p> | <p>ひの あんり 樋野 杏莉 愛媛県 EHC コース</p> | <p>つる しおり 鶴 紫緒梨 福岡県 かすやブルーガッツ</p> |
| | <p>たかやま はるな 高山 遥奈 大分県 大分市立原川中学校</p> | <p>とも はるの 友 春乃 大分県 別保ハンドボールクラブ</p> | <p>ふくどめ あん 福留 愛音 鹿児島県 霧島クラブ</p> | <p>ひが ひじり 比嘉 聖 沖縄県 沖縄市立美東中学校</p> | | |

NTSセンター・トレーニング 役割分担表

U16

全体統括：麻生 薫
 BASIC7：トレーナー部会
 研修担当：堀田 慶
 補助指導者担当：運営専門委員会

TR統括：前田 誠一
 男子統括：濱野 健一
 女子統括：塩津 僚
 GK統括：北野 香代

| U16インストラクター | |
|-------------|--------|
| 北海道 | 藤井 浩史 |
| 東北 | 荒井 啓貴 |
| 関東 | 田口 貴仁 |
| 北信越 | 横野 祐太郎 |
| 東海 | 日比野 起年 |
| 近畿 | 大谷 佳奈美 |
| 中国 | 倉藤 博之 |
| 四国 | 田村 敏明 |
| 九州 | 川野 敦史 |
| 協会推薦GK | 小松 理子 |
| 協会推薦GK | 藤間 かつり |
| 協会推薦GK | 上田 芳久 |
| 協会推薦GK | 松村 昌幸 |

| U16男子 | | 担当 |
|-------|--|---------------|
| 1 班 | | 田村(四国) |
| 2 班 | | 藤井(北海道) |
| 3 班 | | 川野(九州)・倉藤(中国) |
| 4 班 | | 荒井(東北) |

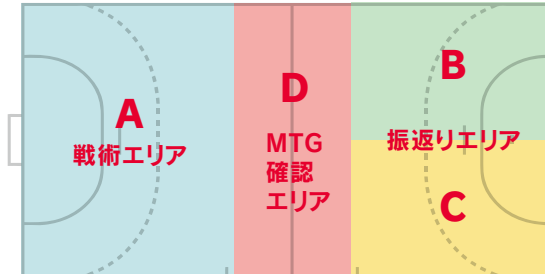
| U16女子 | | 担当 |
|-------|--|---------|
| 1 班 | | 田口(関東) |
| 2 班 | | 日比野(東海) |
| 3 班 | | 横野(北信越) |
| 4 班 | | 大谷(近畿) |

| U16GK | | 担当 |
|-------|--|-------------------|
| 男子 | | 上田(協会推薦)・松村(協会推薦) |
| 女子 | | 小松(協会推薦)・藤間(協会推薦) |

2018 NTSセンタートレーニング「振返り&戦術TR」「ゲームTR」

U16

「振返り&戦術TR」
 <<コートバランス>>



| 時間 | A | B | C | D |
|---------------|----|----|----|----|
| 1 16:00~16:15 | 1班 | 4班 | 3班 | 2班 |
| 2 16:15~16:30 | 2班 | 1班 | 4班 | 3班 |
| 3 16:30~16:45 | 3班 | 2班 | 1班 | 4班 |
| 4 16:45~17:00 | 4班 | 3班 | 2班 | 1班 |
| 5 17:00~17:15 | 1班 | 4班 | 3班 | 2班 |
| 6 17:15~17:30 | 2班 | 1班 | 4班 | 3班 |
| 7 17:30~17:45 | 3班 | 2班 | 1班 | 4班 |
| 8 17:45~18:00 | 4班 | 3班 | 2班 | 1班 |

「ゲームTR」

ゲーム時間:15分1本

| 時間 | 対戦 |
|---------------|---------------|
| 9:30~ 9:35 | 各班:MTG & W-UP |
| 1 9:35~ 9:50 | 1班 vs 2班 |
| 2 9:55~10:10 | 3班 vs 2班 |
| 3 10:15~10:30 | 3班 vs 4班 |
| 4 10:35~10:50 | 1班 vs 4班 |
| 5 10:55~11:10 | 1班 vs 3班 |
| 6 11:15~11:30 | 2班 vs 4班 |

ゲーム時間:25分1本

| 時間 | 対戦 |
|---------------|---------------|
| 9:30~ 9:35 | 各班:MTG & W-UP |
| 1 9:35~10:00 | 1班 vs 2班 |
| 2 10:05~10:30 | 3班 vs 4班 |
| 3 10:35~11:00 | 1敗者 vs 2敗者 |
| 4 11:05~11:30 | 1勝者 vs 2敗者 |

U13

全体統括：麻生 薫
 BASIC7：トレーナー部会
 研修担当：麻生 薫
 補助指導者担当：運営専門委員会

TR統括：濱野 健一
 男子統括：塩津 僚
 女子統括：堀田 慶
 GK統括：北野 香代

| U13インストラクター | |
|-------------|--------|
| 北海道 | 木戸浦 史典 |
| 東北 | 竹村 啓汰 |
| 関東 | 田保橋 光樹 |
| 北信越 | 藤中 修 |
| 東海 | 伊藤 駿太 |
| 近畿 | 乙村 直人 |
| 中国 | 前田 孝典 |
| 四国 | 石川 文春 |
| 九州 | 木村 綾児 |
| 協会推薦GK | 濱口 靖 |
| 協会推薦GK | 藤間 かつり |
| 協会推薦GK | 河野 裕光 |

| U13男子 | | 担当 |
|-------|--|---------------|
| 1 班 | | 木戸浦(北海道) |
| 2 班 | | 石川(四国)・竹村(東北) |
| 3 班 | | 田保橋(関東) |

| U13女子 | | 担当 |
|-------|--|---------------|
| 1 班 | | 藤中(北信越) |
| 2 班 | | 木村(九州) |
| 3 班 | | 乙村(近畿)・前田(中国) |

| U13GK | | 担当 |
|-------|--|-------------------|
| 男子 | | 伊藤(東海)・濱口(協会推薦) |
| 女子 | | 河野(協会推薦)・藤間(協会推薦) |

U13

「振返り&戦術TR」
 <<コートバランス>>



| 時間 | A | B | C |
|---------------|----|----|----|
| 1 16:00~16:20 | 1班 | 2班 | 3班 |
| 2 16:20~16:40 | 2班 | 3班 | 1班 |
| 3 16:40~17:00 | 3班 | 1班 | 2班 |
| 4 17:00~17:20 | 1班 | 2班 | 3班 |
| 5 17:20~17:40 | 2班 | 3班 | 1班 |
| 6 17:40~18:00 | 3班 | 1班 | 2班 |

「ゲームTR」

ゲーム時間:10-5-10

| 時間 | 対戦 |
|---------------|---------------|
| 9:30~ 9:35 | 各班:MTG & W-UP |
| 1 9:35~10:00 | 1班 vs 2班 |
| 2 10:05~10:30 | 3班 vs 2班 |
| 3 10:35~11:00 | 3班 vs 1班 |

NTS CTR 2018 タイムスケジュール

平成30年度 U16

◆期日:平成31年1月4日(金)~1月6日(日)

◆場所:味の素ナショナルトレーニングセンター

1月4日(金)

1月4日(金) タイムスケジュール表

1月5日(土)

1月5日(土) タイムスケジュール表

1月6日(日)

1月6日(日) タイムスケジュール表

U16 1月4日(金) 夕食計画表

U16 1月4日(金) 夕食計画表

U16 1月5日(土) 朝食計画表

U16 1月5日(土) 朝食計画表

U16 1月5日(土) 夕食計画表

U16 1月5日(土) 夕食計画表

U16 1月6日(日) 朝食計画表

U16 1月6日(日) 朝食計画表

NTS CTR 2018 タイムスケジュール

平成30年度 U13

◆期日:平成31年1月12日(土)~14日(月) ◆場所:味の素ナショナルトレーニングセンター

1月12日(土)

| 時刻 | 役員 | インストラクター | 選手 | 補助指導者 |
|-------|---------------------------|-------------------|----|-------------------|
| 6:00 | | | | |
| 6:30 | | | | |
| 7:00 | | | | |
| 7:30 | | | | |
| 8:00 | | | | |
| 8:30 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 9:30 | | | | |
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | 12:00 集合・受付 | | | |
| 12:30 | 12:30 打ち合わせ | 受付 | | 12:30 受付 |
| 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 | | 13:00 全体ミーティング |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | 14:00 開校式 | | | |
| 14:30 | 14:30 各チームMTG/W-UP | | | |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | 15:00 OF TR 2h | | | TR見学 |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | 17:00 スタッフMTG | COOL-DOWN | | MTG |
| 17:30 | 夕食 | | | 夕食 |
| 18:00 | 準備 | 手洗い・夕食 | | 休憩 |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:15 アスリートセミナー 45分 | | | コーチセミナー |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | 20:30 ホテルへ移動 | | | |
| 21:00 | チェックイン | | | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 22:30 | 就寝 | | | |
| 23:00 | | | | |
| 場所 | ANTC/池袋 | | | |

1月14日(月)

| 時刻 | 役員 | インストラクター | 選手 | 補助指導者 |
|-------|----------------|-----------|----|-------|
| 6:00 | | | | |
| 6:30 | | | | |
| 7:00 | | | | |
| 7:30 | | | | |
| 8:00 | | | | |
| 8:30 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 9:30 | | | | |
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | 11:30 スタッフMTG | COOL-DOWN | | MTG |
| 11:30 | 11:30 開校式・写真撮影 | | | |
| 12:00 | 12:00 チームMTG | | | |
| 12:30 | 昼食 | 着替え・片付け | | 昼食 |
| 13:00 | | 昼食 | | |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | 14:30 解散 | | | |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 場所 | ANTC/池袋 | | | |

1月13日(日)

| 時刻 | 役員 | インストラクター | 選手 | 補助指導者 |
|-------|-----------------------------|-------------------------|----|--------------------------|
| 6:00 | | | | |
| 6:30 | | | | |
| 7:00 | | | | |
| 7:30 | | | | |
| 8:00 | | | | |
| 8:30 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 9:30 | | | | |
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | 11:30 スタッフMTG | COOL-DOWN | | MTG |
| 12:00 | 昼食 | 11:45 男子諸注意 12:00 女子諸注意 | | 昼食 |
| 12:30 | 準備 | 手洗い・昼食 | | 休憩 |
| 13:00 | | | | |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | 14:00~14:45 アンチ・ドーピング研修 45分 | | | |
| 15:00 | 15:00 男女別開始式(男女統括) | | | |
| 15:30 | 15:30 BASIC7/W-UP | | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | 16:00 振り返り&戦術 TR 1H30M | | | 研修 「スポーツ・ インテグリティ」 |
| 17:30 | 17:00 スタッフMTG | COOL-DOWN | | MTG |
| 18:00 | 夕食 | 11:45 男子諸注意 12:00 女子諸注意 | | 夕食 |
| 18:30 | 準備 | 手洗い・夕食 | | 休憩 |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | 20:30 ホテルへ移動 | | | |
| 20:30 | チェックイン | | | |
| 21:00 | | | | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 22:30 | 就寝 | | | |
| 23:00 | | | | |
| 場所 | ANTC/池袋 | | | |

U13 1月12日(土) 夕食計画表

| 時刻 | 男子1班 | 男子2班 | 男子3班 | 女子1班 | 女子2班 | 女子3班 | スタッフインストラクター |
|-------|------|------|------|------|------|------|--------------|
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:05 | | | | | | | |
| 17:10 | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | |
| 17:20 | | | | | | | |
| 17:25 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 17:35 | | | | | | | |
| 17:40 | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 17:50 | | | | | | | |
| 17:55 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:05 | | | | | | | |
| 18:10 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:20 | | | | | | | |
| 18:25 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:35 | | | | | | | |
| 18:40 | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 18:50 | | | | | | | |
| 18:55 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:05 | | | | | | | |
| 19:10 | | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:20 | | | | | | | |
| 19:25 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:35 | | | | | | | |
| 19:40 | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |

U13 1月13日(日) 夕食計画表

| 時刻 | 男子1班 | 男子2班 | 男子3班 | 女子1班 | 女子2班 | 女子3班 | スタッフインストラクター |
|-------|------|------|------|------|------|------|--------------|
| 17:30 | | | | | | | |
| 17:35 | | | | | | | |
| 17:40 | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 17:50 | | | | | | | |
| 17:55 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:05 | | | | | | | |
| 18:10 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:20 | | | | | | | |
| 18:25 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:35 | | | | | | | |
| 18:40 | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 18:50 | | | | | | | |
| 18:55 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:05 | | | | | | | |
| 19:10 | | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:20 | | | | | | | |
| 19:25 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:35 | | | | | | | |
| 19:40 | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |
| 19:50 | | | | | | | |
| 19:55 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |

U13 1月13日(日) 昼食計画表

| 時刻 | 男子1班 | 男子2班 | 男子3班 | 女子1班 | 女子2班 | 女子3班 | スタッフインストラクター |
|-------|------|------|------|------|------|------|--------------|
| 11:30 | | | | | | | |
| 11:35 | | | | | | | |
| 11:40 | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | |
| 11:50 | | | | | | | |
| 11:55 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:05 | | | | | | | |
| 12:10 | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:20 | | | | | | | |
| 12:25 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 12:35 | | | | | | | |
| 12:40 | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | |
| 12:50 | | | | | | | |
| 12:55 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:05 | | | | | | | |
| 13:10 | | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 13:20 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 13:35 | | | | | | | |
| 13:40 | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | |
| 13:50 | | | | | | | |
| 13:55 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | |

U13 1月14日(月) 昼食計画表

| 時刻 | 男子1班 | 男子2班 | 男子3班 | 女子1班 | 女子2班 | 女子3班 | スタッフインストラクター |
|-------|------|------|------|------|------|------|--------------|
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:05 | | | | | | | |
| 11:10 | | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | | |
| 11:20 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 11:35 | | | | | | | |
| 11:40 | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | |
| 11:50 | | | | | | | |
| 11:55 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:05 | | | | | | | |
| 12:10 | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:20 | | | | | | | |
| 12:25 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 12:35 | | | | | | | |
| 12:40 | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | |
| 12:50 | | | | | | | |
| 12:55 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:05 | | | | | | | |
| 13:10 | | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 13:20 | | | | | | | |
| 13:25 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 13:35 | | | | | | | |
| 13:40 | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | |
| 13:50 | | | | | | | |
| 13:55 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:05 | | | | | | | |
| 14:10 | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | |
| 14:20 | | | | | | | |
| 14:25 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |



NTS2018 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、日本の課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 NTS2018指導内容の方針

NTS2018では、日本の課題の1つである「基本的な動き作りと状況判断・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、NTS2017年度まではブロックトレーニング(BTR)、センタートレーニング(CTR)と同じメニューを採用していましたが、今年度よりBTRでは個人技術力向上を目指したトレーニング、さらにCTRでは、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、NTS2017から本格的に導入した身体機能、基礎筋力向上を目指した「BASIC7」です。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。

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。



指導内容策定委員会
委員長 麻生 薫

2018 NTSセンタートレーニング

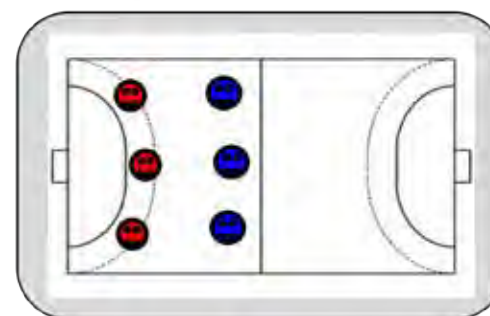
U16 トレーニングシート

OF

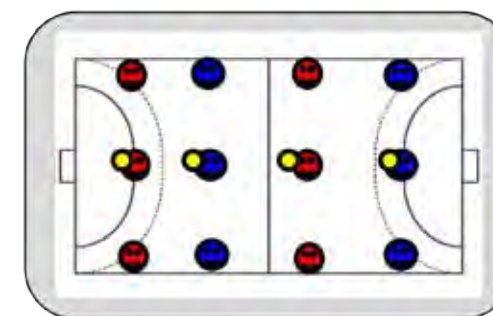
- 【ねらい】
- ファンダメンタル:DFの動きに応じた状況判断
 - OF全般:オフザボールの動きに重点を置き、数的有利の発見、発掘を目指す

《導入》

①タッチハンド(10分)



②3人のパス(10分)



【トレーニングのねらい】

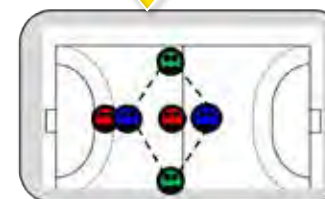
- ブロックトレーニングからの継続として、連動しノーマークを発見・発掘する
- パス後の3歩ダッシュを意識する (切り替えの速さ)
- パスの質を意識する (回転・利き腕側)

《状況判断トレーニング》

①バックプレーヤー



★発展
PV有 2対2



②サイドプレーヤー & ポストプレーヤー



★発展
サイド切り 3対3



③4対4



★DFは3-2-1
攻撃の連動・継続

【トレーニングのねらい】

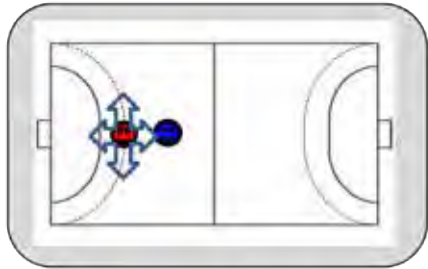
- グループ戦術の構築
数的有利の発見・発掘→DFの動きに応じた状況判断
- 1対1とブロックの連動
緩急を使った1対1と、ブロックのタイミングを合わせた質の高い攻撃を目指す

DF

2018 NTSセンタートレーニング U16 トレーニングシート

- 【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》



- ・2人1組で実施
- ・1m位の間隔をとり、対面する
- ・OFは前後自由に動く
- ・DFはOFに対し、1mの間隔を保ちつつ付いて行く
- ・シュートモーションになったらアタック
- ・笛が鳴ったらDF/OFが入れ代わる

【トレーニングのねらい】

- ・間隔を保ちながら利き腕側をとる



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

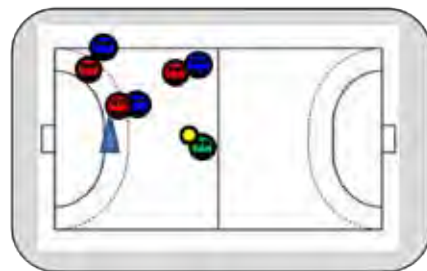
【トレーニングのねらい】

- ・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》



★発展 3対3

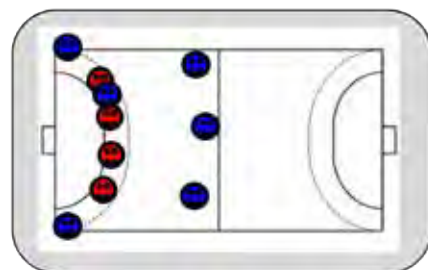


- ・センターのパスからスタート
- ・コミュニケーション
- ・OFは自由に動く
- ・状況判断

【トレーニングのねらい】

- ・良い位置を取らせない(牽制)
- ・受け渡し(コミュニケーション)
- ・腕側を守る意識(ハードアタック)

《4対4+1》



- ・4対4から開始
- ・途中、どちらかのサイドが切ってくる
- ・コミュニケーション
- ・マークの受け渡し
- ・ハードアタック

【トレーニングのねらい】

- ・切ってきたサイドの受け渡し(コミュニケーション)
- ・腕側を守る意識(ハードアタック)
- ・牽制→連動→駆け引き

2018 NTSセンタートレーニング

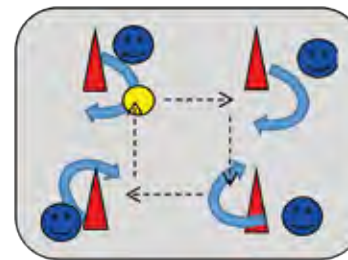
U13 トレーニングシート

OF

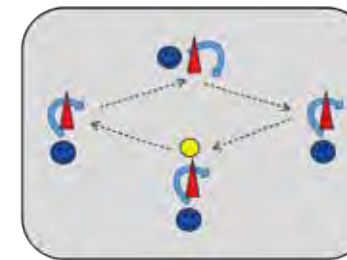
- 【ねらい】
- ファンダメンタル: 状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
 - OF全般: 数的有利の発見・意図的な構築による攻撃パターンへの醸成

《バストレーニング》

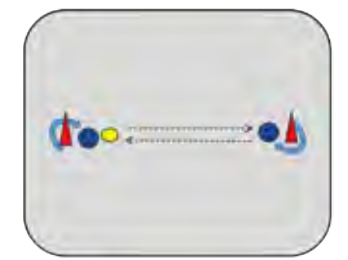
①手首・肘パス(各8分)



②引き上げパス(8分)



③肩甲骨回旋パス(8分)

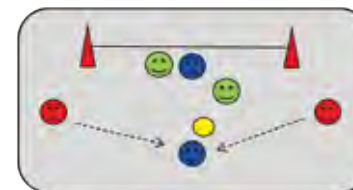


【トレーニングのねらい】

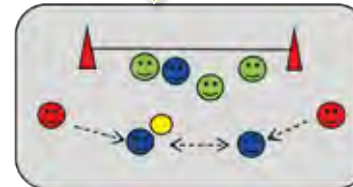
- ブロックトレーニングからの継続として動きの中からのパスを行う
- 距離などに応じて手首、肘、引き上げのその場に適した動作を自然に取得する(手首&肘では片手動作)
- 肩甲骨回旋に関しては対人で距離を取り、振り回す動作により意識を持たせて行う(結果的に大きなシュートモーションにもつながる)

《状況判断トレーニング》

①セット2対2



★発展 PV有 3対3



②ハーフ速攻2対2



★発展 速攻 3対3

【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)

DF

2018 NTSセンタートレーニング **U13** トレーニングシート

- 【ねらい】
- ファンダメンタル:基本動作(アタック)の習得とアタック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

《アタック動作の基本動作》



- ・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
- ・上半身だけでなく下半身をしっかり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押上からの1対1》

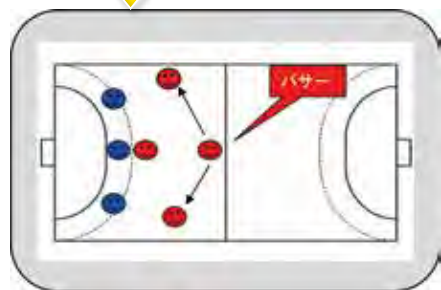


- ・PVを6mから9mまで押し上げてOFへパス後、1対1を行う。
- ・PVを6mから9mまで押し上げてクロスで入ってくるOFに対しパスし1対1を行う。

【トレーニングのねらい】

高い位置でのDF活動を行うためにPVを押し上げてからの負荷をかけた状態から1対1を行う。

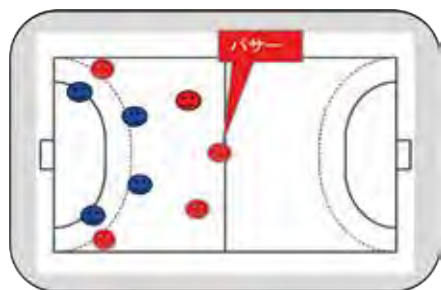
★発展 3対3



★発展 2対2



《5対4(数的不利でのトレーニング)》



- ・OF5人、DF4人で数的不利な状況下で行う。(センタープレイヤー基本的にはパスのみ)
- ※DFの習熟状況でセンタープレイヤーも決められた範囲のみシュート可能

【トレーニングのねらい】

- OFの動きに対し牽制を行いOFを不利なところで勝負できるよう追い込んでいく。
- DFはアタックに行くべきなのか、カバーに行くべきなのかをしっかりと状況判断を行う。
- DFは牽制、アタックスキルをしっかりと活用する。

2018 NTSセンタートレーニング

GK トレーニングシート

U13

- 【ねらい】
- ダイナミックなセービングを目指す
 - DFと連動してセーブ率を上げてゆく

《ウォーミングアップ・ポジショニングトレーニング》

①ウォーミングアップ(5分)

- ・可動域
- ・コーディネーション
- ・ステップトレーニング
- ・専門の動き(足出し・スライディング・肩甲骨まわり)

②ポジショニングトレーニング(10分)

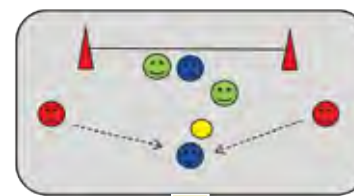
- ・良い構え(ハイアーム・胸の位置・重心)を意識する。
- ・サイドの位置は1歩目へ構えを取る
- ・シュート対してのアンクル(面)を意識する
- ・シューターを観察し判断して動く

【トレーニングのねらい】

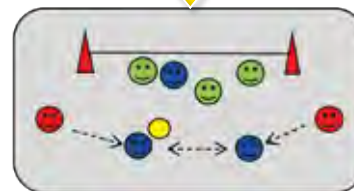
- 良い構えをキープしたまま素早く細かいステップを使って位置取りができるようになる
- シューターの変化に対して細かな面の合わせ(シュートアンクル)ができるようになる
- シューターがGKを見ていない時間を利用して位置取りの高さを圧倒的に変化させてみる事ができる

《状況判断トレーニング》

①セット2対2



★発展 PV有 3対3



- ・シューターがそのまま打ってくるのか？ポストにパスを入れてくるのか？起こりうる状況を予測しよう。
- ・どのDFを利用して、どこからシュートを打ってくるのか？判断してみよう。
- ・判断できたら、シュートコースに対して体をスライド(大きく体をシュートコースに一気に動かす)してみよう。
- ・ポストにパスが入り、シュートする時には位置取りの高さを前に変化させ、圧倒的な位置取りをチャレンジしてみよう。

【トレーニングのねらい】

- 2対2の中で「CPの起こりうる状況」を予測できる力を養ってゆく(発展して3対3まで)
- 実践の中で状況判断→位置取り→セービング→FBへのパス出しまでが自動化され一連の動作でできるようになる
- シューターがGKを見ていない時間を利用して位置取りの高さを圧倒的に変化させてみる事ができる

U16

2018 NTSセンタートレーニング

GKトレーニングシート

- 【ねらい】**
- ダイナミックなセービングを目指す
 - DFと連動してセーブ率を上げてゆく
 - DFやチームにチアアップやDFへ指示が出せる力をつけてゆく

《ウォーミングアップ・ポジショニングトレーニング》

①ウォーミングアップ(5分)

- ・可動域
- ・コーディネーション
- ・ステップトレーニング
- ・専門の動き
(足出し・スライディング・肩甲骨まわり)

②ポジショニングトレーニング(10分)

- ・良い構え(ハイアーム・胸の位置・重心)を意識する。
- ・サイドの位置は1歩目へ構えを取る
- ・シュート対してのアンクル(面)を意識する
- ・シューターを観察し判断して動く

【トレーニングのねらい】

- スピード・パワーシュートの中で正確にセービング動作を習得できるように目指す
- シューターの変化に対して細かな面の合わせ(シュートアンクル)ができるようになる
- プレス動作(前に位置取りを変化させる)やスライド動作(判断したコースに体を一気に動かす)の習得を目指す

《状況判断トレーニング》

①縦の2対2から発展3対3



- ・シューターよりも早いポジショニングを目指す
- ・DFと連携しながら追い込んでくる位置を判断し先取りした位置取りを目指す。
- ・シューターの特性に合わせてポジショニングを変化させてゆく

②4対4+1



- ・DFが数的不利になった状況を理解する
- ・DFにシューターを不利な状況にさせていくように連携してゆく
- ・どのDFの間から打ち込んでくるのか?判断しDFブロックの反対側をセーブしてゆく

【トレーニングのねらい】

- 状況判断の中から、DFと連動した4対3まで局面を、判断して展開できることを目指す
- ポジションの特性に合わせてのセービングの使い分け
- ポジショニング→セーブ→FBまでが自動化され、一連の動作になるように目指す
- FBへのチャレンジ 数的有利な状況においてパスチャンスを狙う

平成31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

平成31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

平成31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。

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。

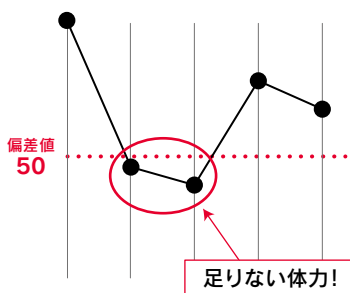
*こんな効果もある

技術を支え・ハードワークに耐え・ケガ予防にもつながる。

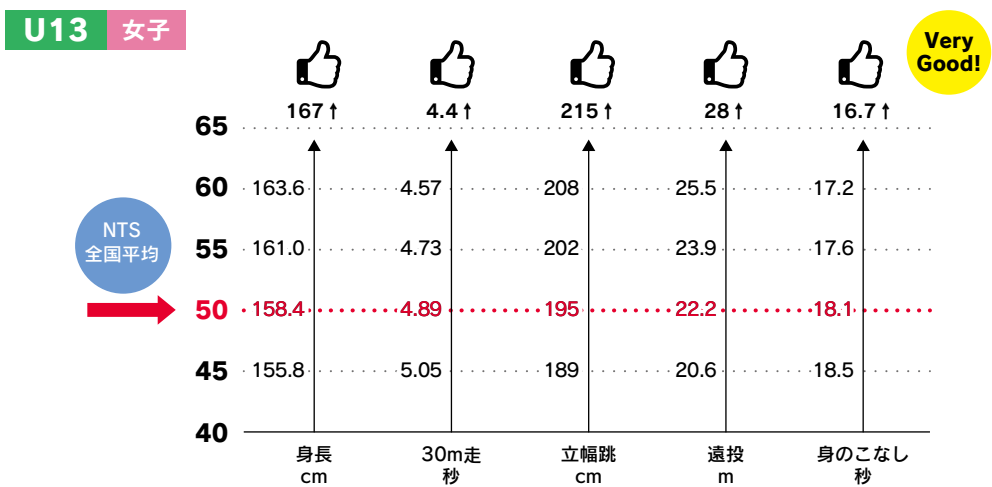
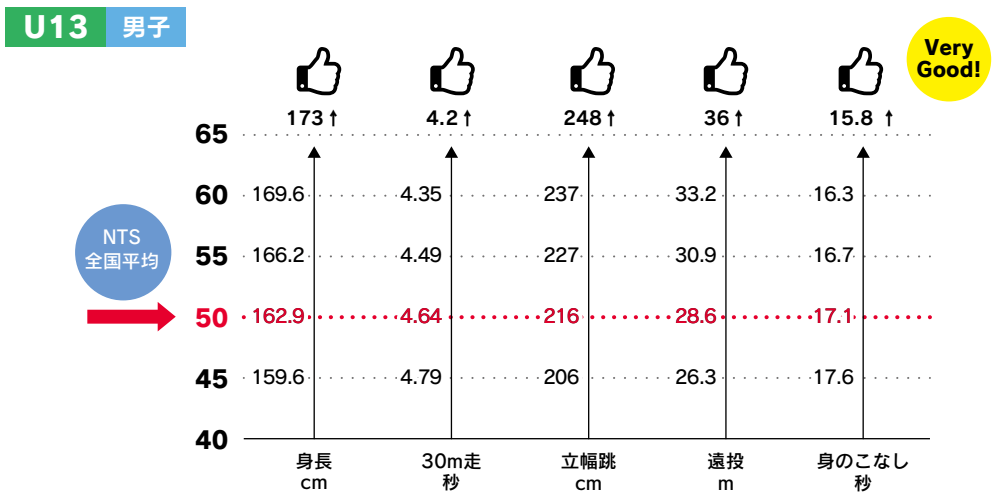
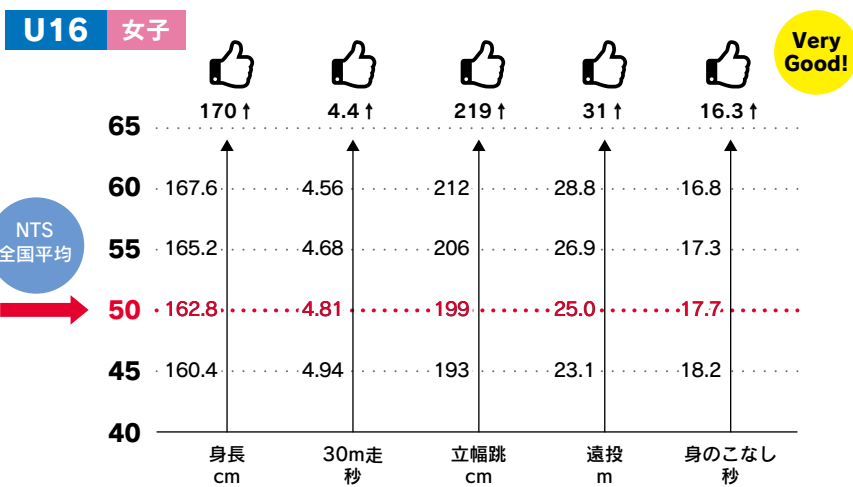
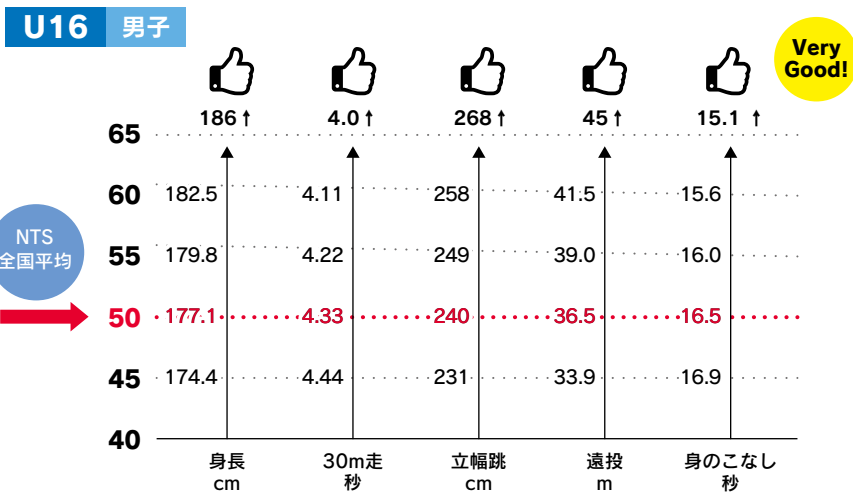
自分の体力を分析しよう

右のグラフはNTS2018全参加選手の体力結果です。自分の記録に●印をつけて線で結んでみましょう。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。

グラフを作ろう



結んだ線のバランスはどうだろう? 偏差値60を超えると... 全体のトップ30%に入るよ!

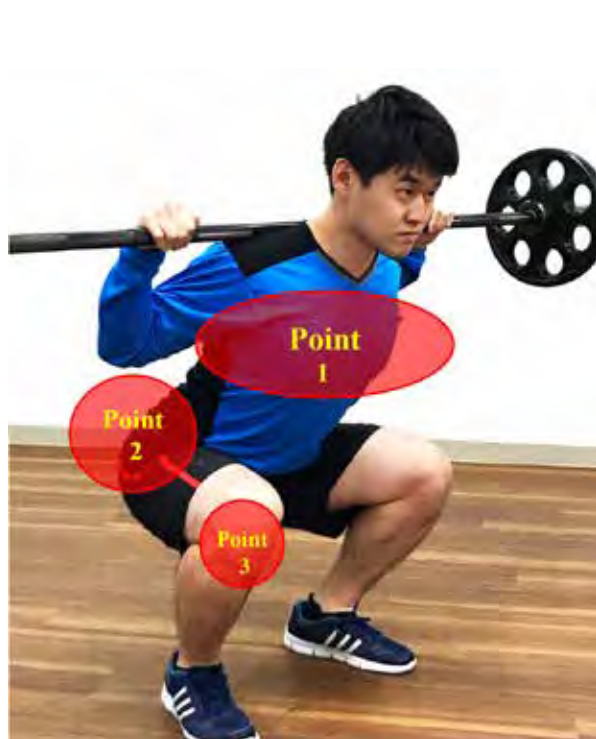


筋力トレーニングの紹介

高いレベルでハンドボールができる強い体は、適切な筋力トレーニングと適切な栄養摂取、そして十分な休養から作られます。BASIC7には、その基礎となる「動き作り」が含まれています。

身体の成長が進み、競技レベルが上がってくると、自分の体重より重い重量を使うトレーニングも必要です。正しい知識を持った指導者から安全な筋力トレーニングを学んでください。

基本トレーニングの一例として、足腰(スクワット)と上体(ベンチプレス)の筋力トレーニング実施方法を紹介します。



よくあるスクワットの間違い

- Bad 4 膝が極端に前に出ている
- Bad 5 腰が丸くなっている
- Bad 6 背中が丸まり胸が張れていない



- #### 適切なスクワットのポイント
- Point 1 背筋を伸ばして、胸を張る
 - Point 2 骨盤を前傾させる
 - Point 3 膝はつま先の延長線上にある

“スクワットはトレーニングの基礎種目となる!”

【ベンチプレス】

Point 1 開始姿勢

後頭部、上背部、臀部、両足の5点がベンチおよび地面にしっかり着いていることを確認し、目線がバーベルの真下になるようにベンチに仰向けになる



Bad 1 臀部がベンチから浮き腰が反っている状態。(過度のアーチ)

Point 2 グリップ

肘を90度に曲げた時の手幅でバーベルを握る。握り方は順手で親指もバーベルにかかるように巻きつける。



Bad 2 手首が過度に反っている状態。親指もしっかり握る。

Point 3

バーベルを握った後

バーベルを握った後、持ち上げて肩の真上まで移動させる。スピードをコントロールしながら胸(乳頭)まで下ろし、その後動作を切り返して開始姿勢までもどる。



Bad 3 バーベルを下ろすところが適切ではない(乳頭のラインではない)

BASIC 7

BASIC7とは…

ハンドボールを行うにあたり必要な【**腹圧・押す・引く・スクワット/ヒップヒンジ・しゃがむ・回旋・バランス**】の7つの運動スキルをもとにしたエクササイズです。

1. 腹圧



(エクササイズ)

☆ポイント☆ 身体のを安定させましょう!

うつ伏せで両手をあごの下に置き息を吸いながらお腹を膨らませ、そのまま息を吐きます。ペアでチェックする場合は腰に手を当ててしっかり膨らむか確認して下さい。入れ方がわかったら2人組で1人が後ろから抱えてみましょう。腹圧を入れた状態と入れていない状態ではびっくりするほど重さが変わります。腹圧が入った状態でコンタクトが出来る大きな相手にも負けません!

2. 押す(プッシュアップ)



(エクササイズ)

☆ポイント☆ 体幹を安定させコンタクトに強くなるう!

レベル1 両手両足で支えた状態から身体を一直線に保ちながら肩肘を90度まで曲げ、そのまま起き上がる。

レベル2 膝を床につけてつま先を浮かし足をそろえる

レベル3 膝とつま先を床につける

レベル1が3回出来ない場合はレベル2・3へと段階を下げましょう。正しいフォームで出来る事が大事です!

3. 引く(ローイング)



(エクササイズ)

☆ポイント☆ 肩甲骨をよせる事で肩のアライメント(姿勢)が良くなり、ボールを投げる時の肩の負担が軽減する=ケガの予防になります!

手のひらを下に向けた状態で前へならえの姿勢をとる。そこから手のひらを上に向けながら、肩をすくめずに肘を引き肩甲骨をよせる。2人組で肩甲骨の間で指が挟めるくらい肩甲骨がよっているかお互いにチェックしてみましょう。

4. スクワット・ヒップヒンジ

スクワット (エクササイズ)

☆ポイント☆ ディフェンスの際の基本姿勢です。この姿勢が正しくとれる事でサイドステップなどの細かい動きに活かされます!

足を肩幅・手を腰に当てた状態で立ちます。そこからもと床が平行になるようにしゃがみ、またスタートポジションまで戻ります。背中が丸くなったり、膝がつま先よりも前に行かないように注意しましょう。



ヒップヒンジ (エクササイズ)

☆ポイント☆ このエクササイズは股関節を引いた状態から伸ばす事でコンタクトの際に爆発的な力が発揮でき、ジャンプ力向上につながります!

足を肩幅・手を腰に当てた状態で立ちます。次に膝下は床に垂直なまま動かさず、お尻を後ろに引くイメージで股関節を曲げていきましょう。一連の動作中、体重は足の裏全体にかかる様に行います。



5.しゃがむ

(エクササイズ)

☆ポイント☆ 足首・膝・股関節の柔軟性をUPさせて低重心を作りましょう。

足幅は肩幅よりも左右ともに靴約1個分広げた位置に取ります。そのままつま先と膝が同じ向きになる様に気をつけながらしゃがんでいきます。

しゃがむ深さはお尻と床の距離が靴1個分程度です。

レベル1 膝に手がおける

レベル2 膝に肘がおける

レベル3 足首の前面を持つ事ができる

レベル1が背中を丸めずに出来たらレベル2・3へと進んでいきましょう!



7.バランス

(エクササイズ)



ヒップヒンジ (エクササイズ)

☆ポイント☆

支えている方のお尻にしっかり力を入れてバランスを保ちましょう!足の指に力を入れて地面をつかんでバランスを保つのはNGです。このエクササイズが上手に出来るとジャンプの着地動作などの安定性がアップします。

腰に手を当てて片足で立ち、あげている方の足関節・膝関節・股関節を90度曲げた状態を保ちます。バランスを崩さずに30秒キープしましょう。

6.回旋

(エクササイズ)

☆ポイント☆

骨盤を固定した状態でしっかりひねれるように頑張りましょう!胸郭の可動域がアップする事でシュート時にボールに力が加わります。

スクワット姿勢で肘を前に伸ばし両手を合わせます。手のひらを合わせ肘を伸ばしたまま上半身(胸郭)を左右にひねりましょう。目標は左右45度です。



これらのエクササイズを練習前に行う事で..

- ・毎日の自分のコンディションのチェックができる!
- ・身体に正しい動作を認識する事ができ、ケガの予防やフィジカル強化につながる!

日々の練習前にチームでBASIC7を行い
機能的な身体を手に入れて
競技力を向上させましょう!!

2018 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！

《2018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、体力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 2018年4月1日 より 2018年9月28日 に測定
- ・対象者 2018 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)

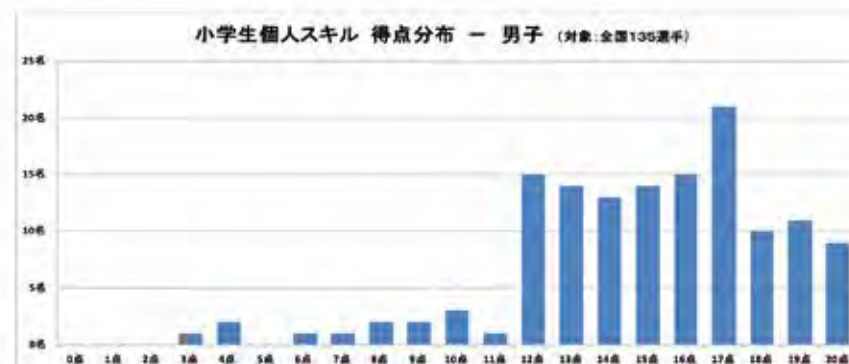
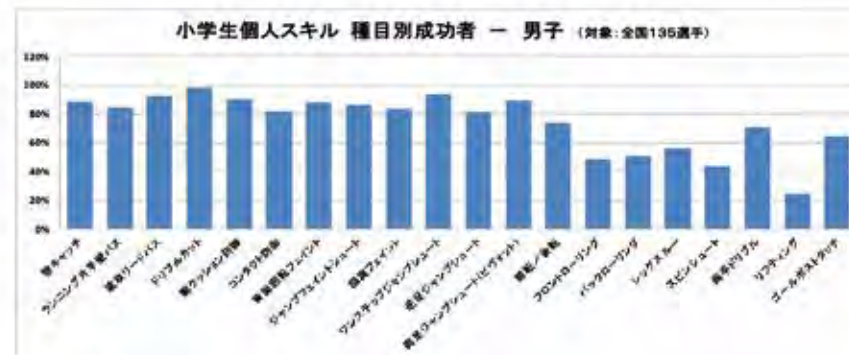
- 男子 135名
- 女子 129名
- ◆全体結果(20点満点)
 - ①最高得点 男子 20点 / 女子 19点(男子9名、女子4名)
 - ②最低得点 男子 3点 / 女子 2点
 - ③平均得点 男子 15.0点 / 女子 13.5点

◆種目別結果(成功率)

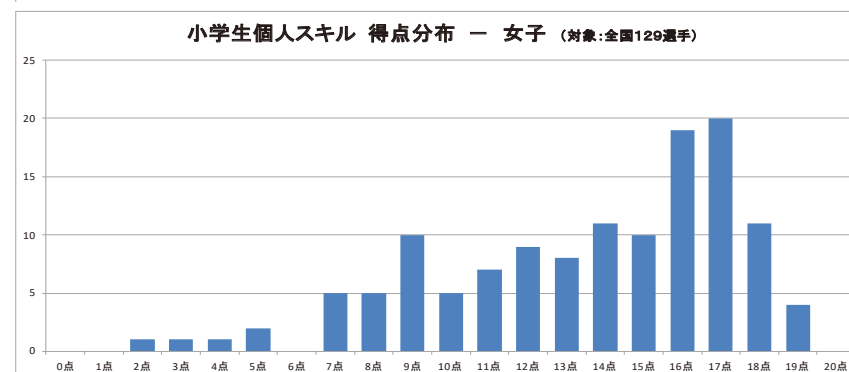
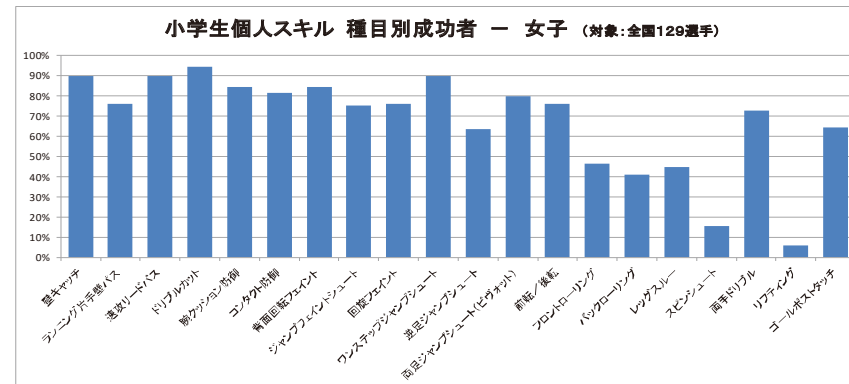
| 種目 | 判定基準 | 男子(135名) | 女子(129名) |
|------------------|--------|-----------|-----------|
| ① 壁キャッチ | 連続10回 | 89%(120名) | 90%(116名) |
| ② ランニング片手壁パス | 連続10回 | 85%(115名) | 76%(98名) |
| ③ 速攻リードパス | 成功 | 93%(125名) | 90%(116名) |
| ④ ドリブルカット | 連続2回 | 99%(133名) | 95%(122名) |
| ⑤ 腕クッション防御 | 成功 | 90%(122名) | 84%(109名) |
| ⑥ コンタクト防御 | 成功 | 82%(111名) | 81%(105名) |
| ⑦ 背面回転フェイント | 成功 | 88%(119名) | 84%(109名) |
| ⑧ ジャンプフェイントシュート | 成功 | 87%(117名) | 75%(97名) |
| ⑨ 回旋フェイント | 成功 | 84%(113名) | 76%(98名) |
| ⑩ ワンステップジャンプシュート | 成功 | 94%(127名) | 90%(116名) |
| ⑪ 逆足ジャンプシュート | 成功 | 81%(110名) | 64%(82名) |
| ⑫ 両足ジャンプシュート | 成功 | 90%(121名) | 80%(103名) |
| ⑬ 前転/後転 | 連続3回 | 74%(100名) | 76%(98名) |
| ⑭ フロントローリング | 成功 | 49%(66名) | 47%(60名) |
| ⑮ バックローリング | 成功 | 51%(69名) | 41%(53名) |
| ⑯ レッグスルー | 20m | 56%(76名) | 45%(58名) |
| ⑰ スピンシュート | 成功 | 44%(59名) | 16%(20名) |
| ⑱ 両手ドリブル | 10秒間成功 | 71%(96名) | 73%(94名) |
| ⑲ リフティング | 連続10回 | 24%(33名) | 6%(8名) |
| ⑳ ゴールポストタッチ | 2周9秒 | 64%(87名) | 64%(83名) |

◆全体評価

【男子】



【女子】





1. 運動部の食事の基本

各栄養素の働きを理解して体作りに役立てよう!

エネルギー源(力のもと)・集中力

| | | |
|---|--|---|
| <p>糖質 (炭水化物)</p> <p>体のスタミナ源。</p> <p>働き</p> <p>1 持久力 2 集中力 3 体を大きく</p> <p>☆主な食品☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・パン ・麺類 ・ジャガイモ ・芋類 ・砂糖 <p>1食あたり 男子300g～ 女子250g～</p> | <p>脂質</p> <p>消化吸収する速さがゆっくりしている。とりすぎは無駄な体脂肪に。運動前は取りすぎ注意!</p> <p>☆主な食品☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・油 ・バター ・マーガリン ・肉の脂身 ・マヨネーズ ・ゴマだれ ・スナック菓子 | <p>体作りの材料(筋肉・血液)</p> |
| <p>タンパク質</p> <p>体の組織を作る主材料。</p> <p>働き</p> <p>筋肉・骨の材料 免疫UP 体を大きく</p> <p>☆主な食品☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉・魚・卵 ・大豆製品(豆腐・豆乳・納豆) ・牛乳 ・ヨーグルト | <p>体の調子を整える。</p> | <p>ミネラル</p> <p>体の機能の維持・調整にかかせない。</p> <p>調整力 成長力</p> <p>☆主な食品☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ○カルシウム → 乳製品 ○鉄 → レバー・青菜 ○ナトリウム → スポーツドリンク |
| | <p>ビタミン</p> <p>他の栄養素の代謝をサポートし、免疫力をはじめ体の調子を整える!</p> <p>調整力 免疫力</p> <p>☆主な食品☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜 → 特に濃い色の野菜 <p>1日あたり</p> <p>1食あたり</p> <p>生 ゆで</p> | |

栄養フルコース型スタイルをマスターしよう!

栄養フルコース型(主食・主菜・副菜・牛乳・果物)

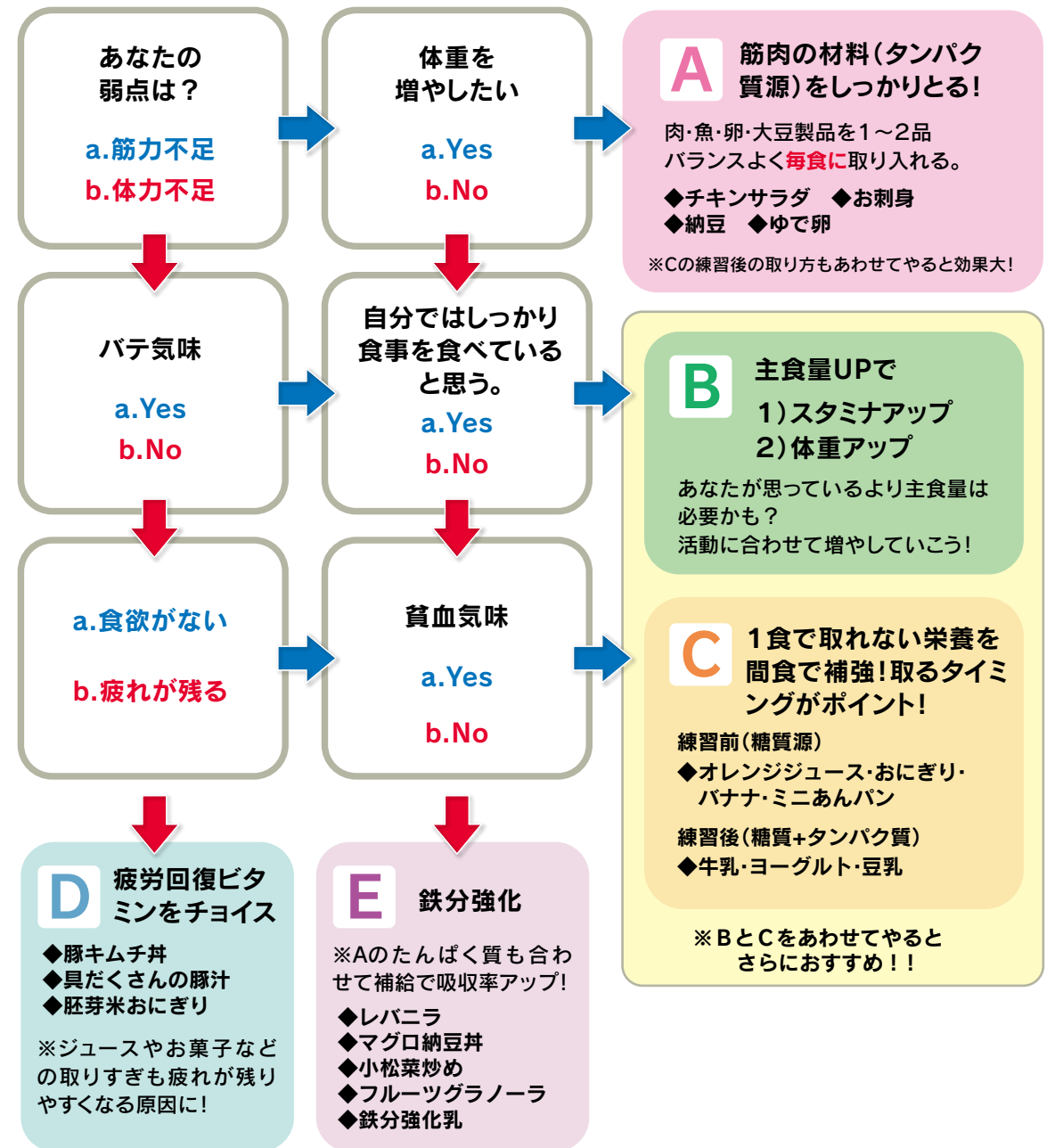


- 主食** 男子一食米一合は必須!
女子でもおもり250gを!
- 主菜** 肉・魚・卵または豆腐・納豆などの大豆製品をバランスよく毎食に1～2品!
- 副菜** 色の濃い野菜を中心に、毎日の疲労回復にはマストアイテム!
具だくさんの汁物で足りない野菜などの補給を。
- 乳製品** 1日2回乳製品を取り入れる…牛乳が飲めない人はヨーグルトなどでミネラル補給。
- 果物** 生の果物のほか、果汁100%ジュースなどがおすすめ

2. しっかり食べて基礎力UP&弱点克服!

フローチャートにしたがって食事の目標を見つけてみよう!

◆・・・食品例



あなたの栄養の課題は _____。

課題解決に向けて出来るようなことを考えてみよう!

3. 食事バランス日記でコンディション作り

2でつけた課題解決に向けて、食事バランス日記をつけてみよう。

| 記入例 | 朝 | 昼 | 晩 | 補食内容 |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| 体重 62 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | おにぎり プロテイン 肉まん 目標クリア度 ★ ★ ★ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |

| | 朝 | 昼 | 晩 | 補食内容 |
|--|---|---|---|---------------------|
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 日 体重 kg 体調 (◎ ○ △) 月経 (あり なし) | | | | 目標クリア度 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ |



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・佐久間 克彦



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、ハンドボールの技術を高めるためにシュートやフェイント練習など繰り返し練習しますよね。それと同じようにライフスキルも困難にぶつかったときに、対人関係を構築するために自ら積極的に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れに向けて考えて計画的な行動を心がけたりすること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な能力と位置づけ、「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。

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。

| | 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 一週間や一カ月、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 |

鳥本好平・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—

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
| 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..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (選択肢の意味をよく確認して回答して下さい) | | | | |
| 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..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (選択肢の意味をよく確認して回答して下さい) | | | | |
| 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 反則されても仕返しする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に活かしている..... | 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。

鳥本好平・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—

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、途中で引き算が必要となります。

目標設定 $1 \underline{\quad} + 11 \underline{\quad} + 21 \underline{\quad} + 31 \underline{\quad} =$ 点

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

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

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

最善の努力 $5 \underline{\quad} + 15 \underline{\quad} + 25 \underline{\quad} + 35 \underline{\quad} =$ 点

礼儀・マナー $6 \underline{\quad} + 16 \underline{\quad} + 26 \underline{\quad} + 36 \underline{\quad} =$ 点

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

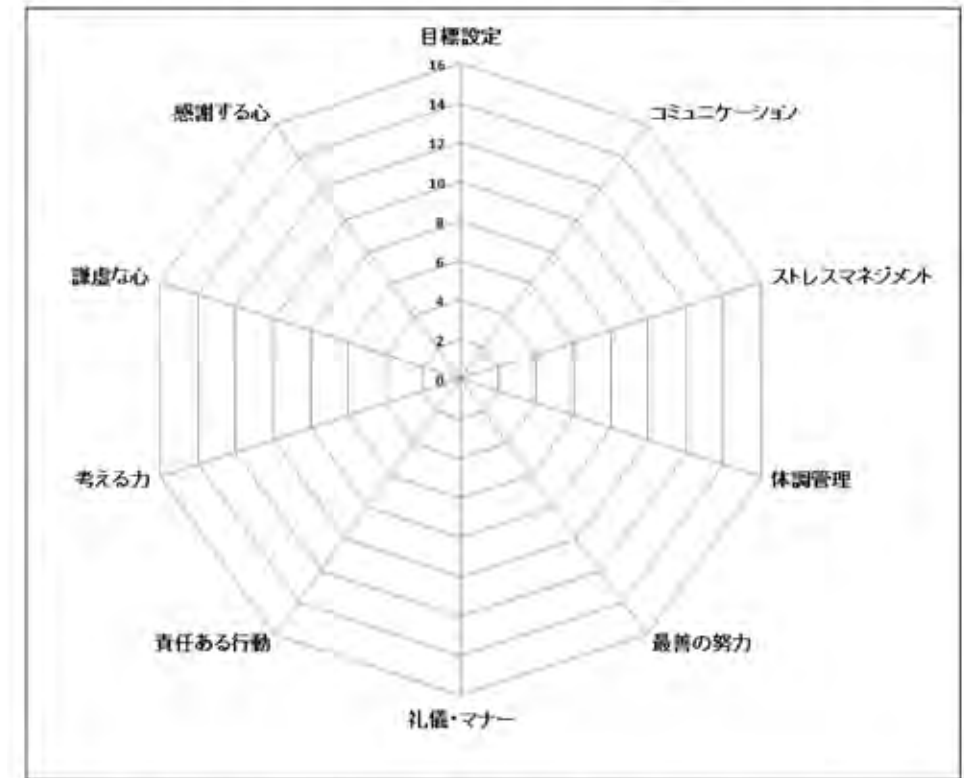
考える力 $8 \underline{\quad} + 18 \underline{\quad} + 28 \underline{\quad} + 38 \underline{\quad} =$ 点

謙虚な心 $9 \underline{\quad} + 19 \underline{\quad} + 29 \underline{\quad} + 39 \underline{\quad} =$ 点

感謝する心 $10 \underline{\quad} + 20 \underline{\quad} + 30 \underline{\quad} + 40 \underline{\quad} =$ 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—

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

.....

.....

.....

.....

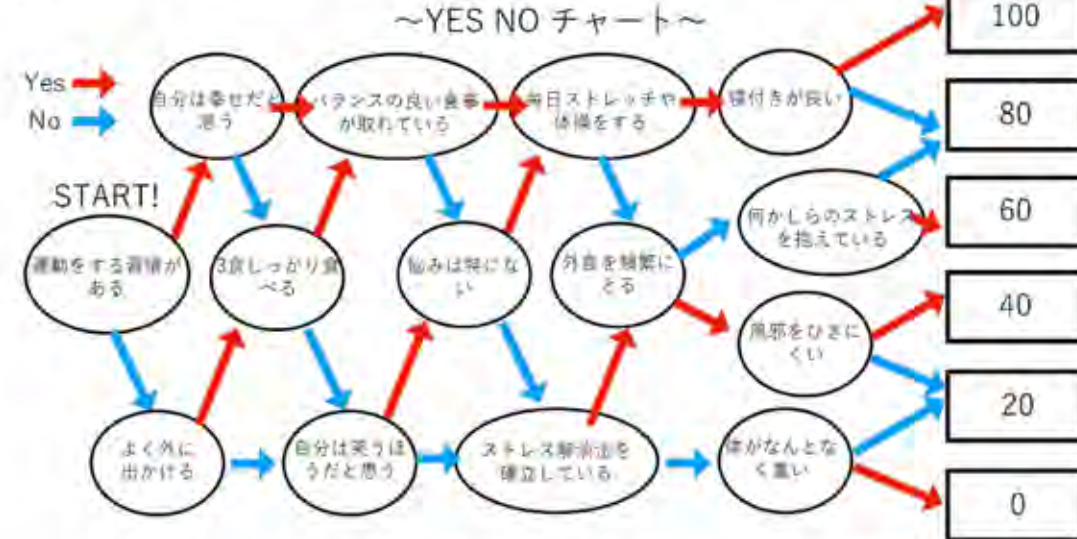
.....

調

⑤コンディショニング

【コンディショニング】

コンディショニングとは、身体と精神の状態を理解することです。また、身体は睡眠や食事、精神はストレスマネジメントによりそれぞれの状態を整えることで、最高のパフォーマンスを発揮できるようにします。まずは下のYES NOチャートを行い、自分のコンディションをチェックしてみましょう！



～チェックリスト～

100

コンディションが整えられています！この調子で今の生活を続けましょう。日常のコンディションの変化に気づき、食事や睡眠を調節できると更に良いです！

湯船に浸かる、スマートフォンの操作は控える、ホットミルクを飲むなど、寝る前にリラックスすることで快眠できます！

80

基本的には健康的ですが、寝付きがあまり良くない為、この状態が続いてしまうと、不健康に近づいてしまいます。

羽を伸ばす時間を作りましょう！友達と出かけたり、美味しいものを食べたり…身も心もリフレッシュできます！

60

ストレスは溜めこむ前に発散しましょう！たくさん笑って毎日楽しく過ごしましょう！

エネルギーになるお米と一緒に納豆や卵を取るのがおすすめです！

40

栄養バランスを考えて食事を摂りましょう！寝る前はストレッチをすることで心も身体も健康に！

一人で抱え込まないで、周りの人に相談するなどしてアドバイスをもらいましょう！

20

まずは3食摂ることを心がけましょう。朝ごはんをしっかり食べることで体も目覚めて元気に過ごせます！

0

食生活や睡眠を見直すことで体調が大きく変化します！忙しい中でも自分と向き合って時間を作って好きなことや自分なりのストレス解消法などを見つけてみましょう！

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 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | 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 | |

〈今日の目標を書こう〉

1年の目標から逆算して毎日の目標を立てていきましょう！

ブレイ
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？

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

ブレイ
スキル +

ライフ
スキル -

今日うまくいった理由は、
/5点満点で

〈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！

ブレイ
スキル

ライフ
スキル

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？

Blank lined writing area for page 64.

Blank lined writing area for page 65.



NTS 2018

NTSオフィシャルトレーニングテキスト

発行日：2018年12月25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
〒160-0003東京都新宿区四谷本塩町14番1号
第2田中ビル7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

編集者：仲田好邦・原田悟

印刷・製本：株式会社 プライト
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