



つなげていきます
スポーツへの想い

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。

スポーツくじ **toto** **BIG**

NTSブロックトレーニング オフィシャルガイド2020

National Training System Block Training Official Guide 2020



未来の君たちへ



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 ——

目次

■ NTSとは	02
■ ごあいさつ	03
■ ハンドボールキャリアパス	05
■ トレーニングシート	18
■ 体力測定結果について	28
■ ベーシック7 PLUSについて	31
■ 編集後記	35



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。

ごあいさつ

NTSに関わる多くの皆様のご尽力により、今年はNTS Block Training Official Guideを、WEBで発行することになりました。

これまでの日本を代表する選手のほとんどが、この「国際舞台で活躍する選手を日本中から発掘育成するシステム(National Training System)」によって輩出されています。今年度はコロナ禍の影響で残念ながらブロックトレーニングは中止になりましたが、全国各地のU-16・U-13の候補選手の皆さんに、将来の日の丸を背負って立つ選手を目指してもらうために、このオフィシャルガイドを大いに参考にしてもらいたいと思います。

具体的な練習メニューはもちろんですが、ハンドボール界初となる「ハンドボール・キャリアパス」は、今後のハンドボール人生の考え方に大いに役立つモノになることでしょう。是非とも、年代別のチェックにチャレンジしてみてください。



指導普及本部長
三輪 一義

HANDBALL CAREERPATH

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。

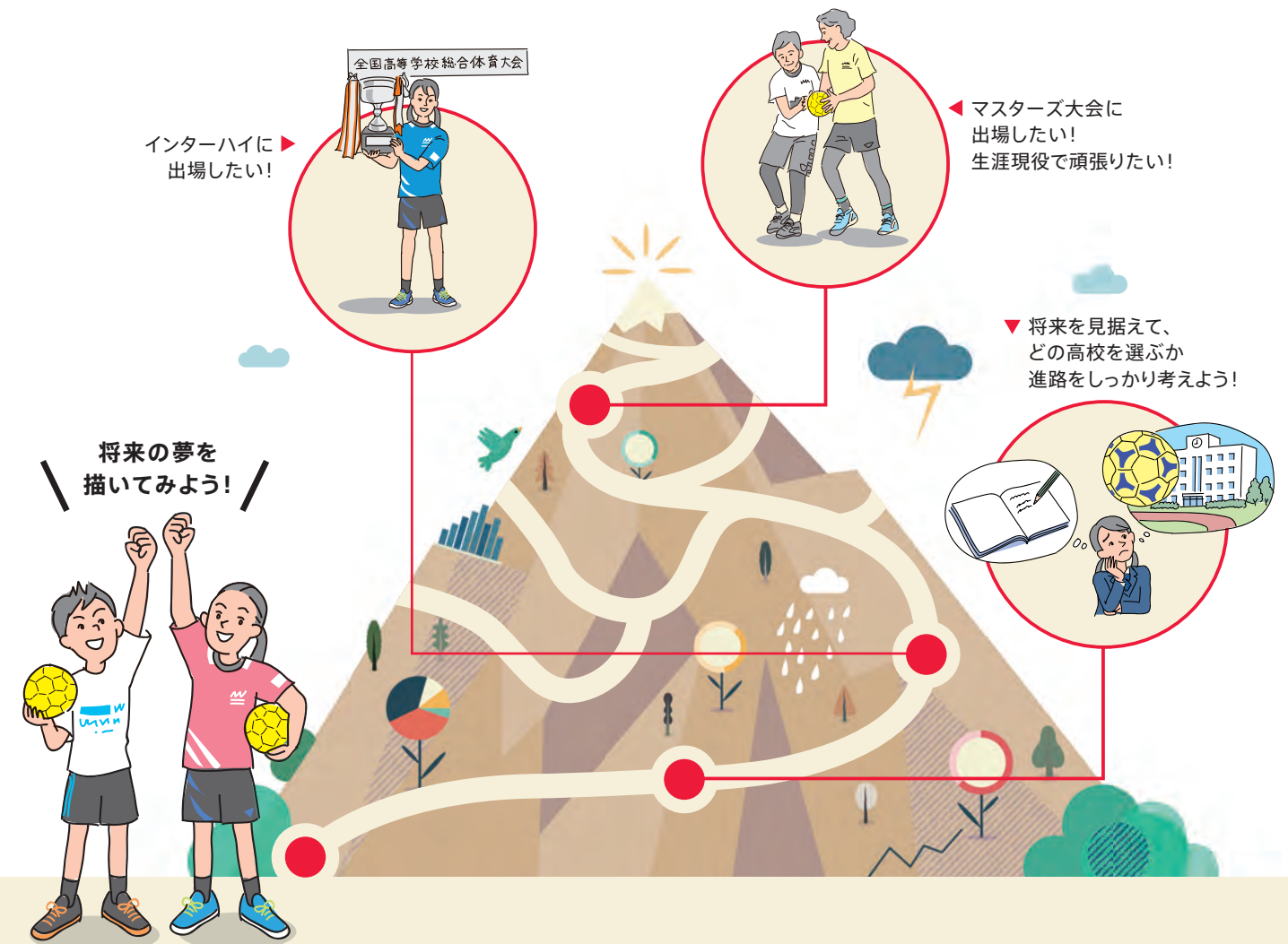
夢への道に、決まった道はなく、上り坂や下り坂もあります。

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。



ごあいさつ

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21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。

今年度は新型コロナウイルスの影響で、残念ながらブロックトレーニングが中止となりました。

選手の皆さんも大会中止や部活動の自粛などで不満のつる生活を強いられているのではないのでしょうか。しかし、皆さんは今年度限りの選手ではありません。今後10年以上ハンドボール選手として活躍が期待されています。自分自身の将来を『自覚』し、将来の自分自身に対して『責任』を持って『今』を考えていただきたいと思います。

理想からかけ離れている今の状況をピンチとする人とチャンスにする人がいます。いつ大会等が再開されるかわからない状況でも最大の準備ができていない人が飛び出していくでしょう。今一度、基礎基本を見直し、自らの意思で将来に必要な能力を鍛え、『強い個人』を作り上げていただきたいと思っています。大いに期待しています。



NTS委員長
古橋 幹夫

キャリアパスの必要性

Remi Anri Doi

大崎電気 No.14

土井 レミイ 杏利

夢を持つ

大きい方がいい

人生は一回しかない

叶う人叶わない人

違いはどれだけその夢に情熱を燃やしたか

自分は無理だ、とりあえず現実を見よう、

と言っていたら人生終わってしまう

自分で自分の限界を決めるな

あなたには無限の可能性がある

土井選手のSNSを
チェックしよう!

土井レミイ杏利 OFFICIAL SOCIAL MEDIA



MAYUKO ISHITATE

三重バイオレットアイリス No.81

石立 真悠子

皆さんこんにちは。

三重バイオレットアイリスNo.81石立真悠子です。

スポーツの在り方が問われるこの時代。

ハンドボールの価値を高めていく使命を私たちは担っています。

自分のプレーや表現で、勇気や感動を与える、

観ている人たちの気持ちを動かすことが日本代表として

コートに立つ時に私が1番大切にしていることです。

皆さんは、観ている人に感動を与えることのできる

数少ない選ばれし者です。日本の宝です。

ですがそれに気づき、自分で磨かなければ光りません。

磨くときに必要なものは、「人間力」です。

皆さんの未来は希望に満ち溢れています。

ハンドボールを通して、自分の人生を、

そして周りで支えてくれる人の人生を豊かにする、

そんな選手になれるよう、共に頑張りましょう!

石立選手のSNSを
チェックしよう!



Twitter



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。
次の **A**～**E** のカテゴリ(9～11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.9

B ハンドボールに
関わる企業に入りたい ▶ P.10

C ハンドボールプレイヤーの
サポートをしたい ▶ P.10

D 教育やハンドボールの
研究をしたい ▶ P.11

E ハンドボールの強化や
普及に努めたい ▶ P.11

A

アスリートとして長くプレーをしたい

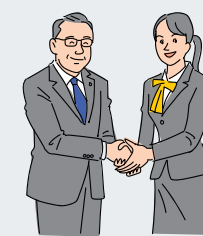
クラブチーム入団

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
しっかり考えよう



クラブチームプレイヤー

サポーターを大事にしよう



クラブチームプレイヤー

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!



実業団プレイヤー

日本リーグで優勝を目指す!



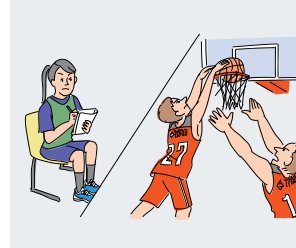
実業団プレイヤー

子どもたちに夢を
与えられるプレーを!



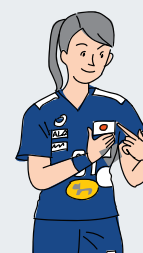
実業団プレイヤー

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!



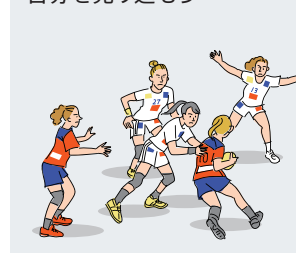
日本代表

オリンピックに出たい!



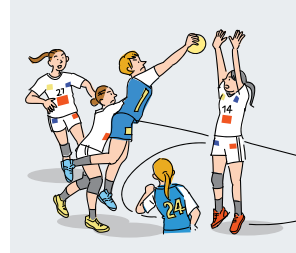
海外チームプレイヤー

海外のチームに
自分を売り込もう



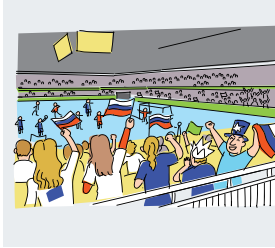
海外チームプレイヤー

レギュラー争いを頑張る!



海外チームプレイヤー

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



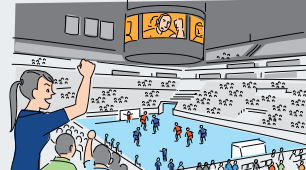
メディア会社

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

ハンドボールの憩いの場所を作りたい



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!



スポーツドクター

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



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



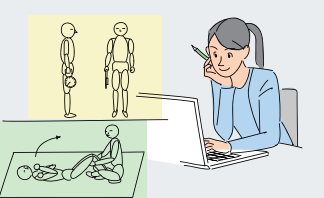
大学教授

ハンドボールをもっと研究したい



研究者

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

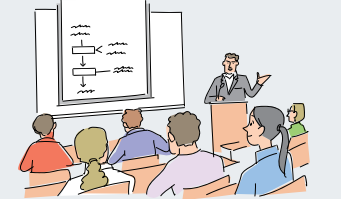
監督

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



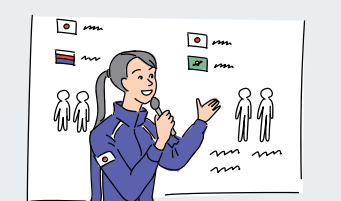
指導者

日本代表に繋がる選手の発掘・育成



講師

講習会でこれ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できる?



▶ 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!

▶ 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

<p>ハンドボールって楽しい!</p>	<p>一緒にプレーする仲間ができる</p>	<p>目標を立てて、頑張る!</p>
<p>送迎してくれてありがとう、しっかりお礼する</p>	<p>先輩に教えてもらって嬉しい</p>	<p>先輩が教えてくれたように自分も後輩に教えてみよう</p>
<p>コーチ、おはようございます!挨拶って大切!</p>	<p>コーチ、いつも教えてくれてありがとう!</p>	<p>試合に負けても、次は勝てるように</p>
<p>NTSU U13に選ばれる!</p>	<p>部活がよいか、クラブがよいか、自分で選ぼう</p>	<p>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!</p>

学校

個

<p>学校の勉強も全力!</p>	<p>クラスのリーダーをやってみよう</p>	<p>授業は積極的に取り組もう</p>	<p>掃除も全力!</p>	<p>体カテストは、全種目満点を目指す!</p>
<p>体育の授業も頑張る</p>	<p>マット運動で色々な技ができるの楽しい!</p>	<p>跳び箱8段クリア!</p>	<p>鉄棒で逆上がり、空中逆上がりにも挑戦!</p>	<p>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</p>
<p>陸上のハードル走でも好記録が出せるように頑張る!</p>	<p>クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライを練習</p>	<p>ドリブルはハンドボールの練習にもつながるなあ</p>	<p>サッカーボールでリフティング10回クリア!</p>	<p>将来を見据えて、どの中学校を選ぶかしっかり考えよう!</p>

家庭

個

<p>体づくりは食事から!栄養バランスをしっかり</p>	<p>身の回りの整理整頓って大事!</p>	<p>脱いだ靴はしっかり揃えよう</p>	<p>早寝早起き朝ごはん!規則正しい生活が大事</p>	<p>睡眠はしっかり!</p>
<p>家のお手伝いは自分からやろう</p>	<p>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!</p>	<p>ハンドボールノートに課題を書き、意識して練習しよう!</p>		

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

自分できていると思うところにチェックを入れましょう。



学校



個

<p>中学生になった自覚をしっかりともつ</p>	<p>将来に備え語学も学ぼう</p>	<p>体力テスト、全種目満点とるぞ</p>
<p>学校の体育でも色々なスポーツに全力で!</p>	<p>マット運動で色々な技ができる</p>	<p>跳び箱で台上前転クリア!</p>
<p>バレーボールなど、他の球技も楽しい♪</p>	<p>陸上部の助っ人としても活躍</p>	<p>200m個人メドレー完泳</p>
<p>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</p>	<p>インサイドキックなどキックの使い分けができる</p>	<p>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!</p>

練習



個

<p>NTS U-16に選ばれる</p>	<p>海外でプレーしてみたいな</p>	<p>外国人と交流、色々な文化や考え方の違いがあるのだな</p>	<p>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!</p>
<p>準備、片付けもしっかりと!</p>	<p>全中優勝を目指す!</p>	<p>春中優勝を目指す!</p>	<p>JOCメンバーに選ばれるように頑張る</p>
<p>クラブチームカップ優勝を目指す</p>	<p>大会ごとにチームの目標を立てる</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>プレー中、自分の意思を言葉にして仲間に伝えよう</p>	<p>ルールを守って反則しない! フェアプレイ</p>	<p>取材には、気持ちよく対応</p>	

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

<p>勉強と練習を両立できるように頑張ろう!</p>	<p>試験に向けて、予習・復習をしっかりとやろう</p>	<p>礼儀正しく自立した高校生</p>
<p>将来を見据えて進路をしっかりと考えよう!</p>	<p>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</p>	

練 習

<p>アカデミー生に選ばれる</p>	<p>U-16日本代表、日韓戦でプレー!</p>	<p>国体メンバーに選ばれるよう頑張る</p>
<p>春の選抜優勝を目指す</p>	<p>インターハイ優勝を目指す</p>	<p>ケガをしない体づくりを目指そう</p>
<p>ヨーロッパのハンドボールを体感</p>	<p>医師にドーピング検査の対象選手と伝える</p>	<p>ドーピング検査はクリーンの証明</p>

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と</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て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。



0:00
10分

パス

- ① 4人組でボール1個
・常に足を動かした状態でパス

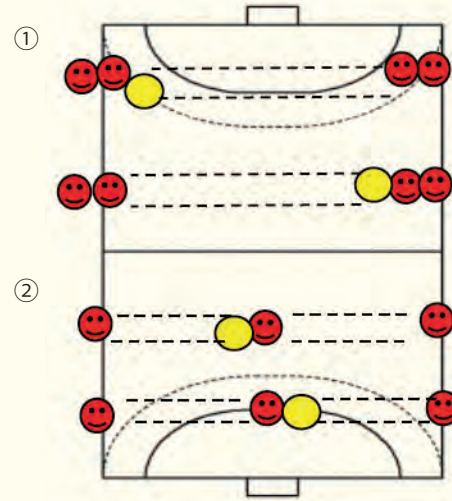
【発展】 ・2セット目は、ワンハンドキャッチ

- ② 3人組でボール1個
・キャッチ後、速いパス

【発展】 ・2セット目は、キャッチ後1歩でジャンプパス

ポイント

- ワンハンドキャッチ
- キャッチ後、速いパス(オフザボールの動き)



0:10
20分

シュート(1歩)

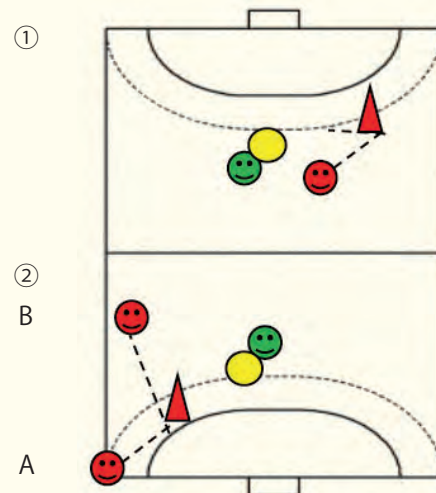
- ① 1歩でシュート(バックプレーヤー)
・オフザボールでフェイント→1歩でシュート

- ② 1歩でシュート(サイドプレーヤー)
A. オフザボールでフェイント→1歩で飛び込む(外)
B. オフザボールでフェイント→1歩で飛び込む(内)

ポイント

- キャッチ後、1歩でシュートを打てる準備
- ステップシュート、ランニングシュートも交える
- サイドシュートの飛び込む角度(高さ)

※キーパー参加



0:30
20分

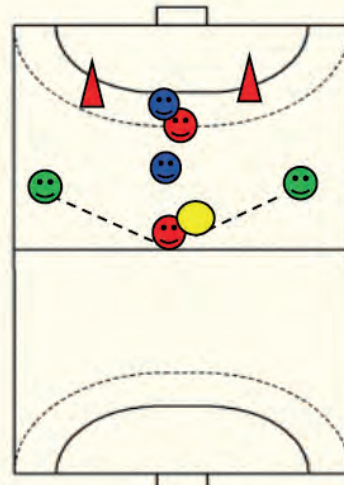
2対2(縦)

- ① ポストを利用した2対2
・DFは5-1.3-2-1を意識する
・オフザボールの動きでチャンスを作る
・少ない歩数でシュートを狙う

ポイント

- ポストの離れ方
- オフザボールの動き
- ポストとの連動
- 1歩シュートを意識する

※キーパー参加



0:50
30分

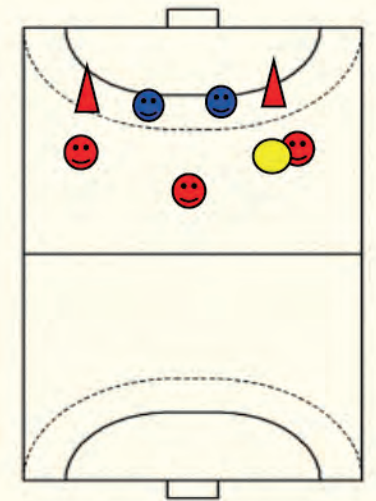
3対2(速いパス回し)

- ① 3対2
・DFは6-0をイメージ
・速いパスでDFを動かす
・ポジションチェンジ、クロスプレー等は自由
・ボールが無い時の動きで、少ない歩数でシュートを狙う

ポイント

- DFの間を攻める
- オフザボールの動きを意識する
- 攻撃の連動(選手のアイディアを引き出す)

※キーパー参加



1:20
40分

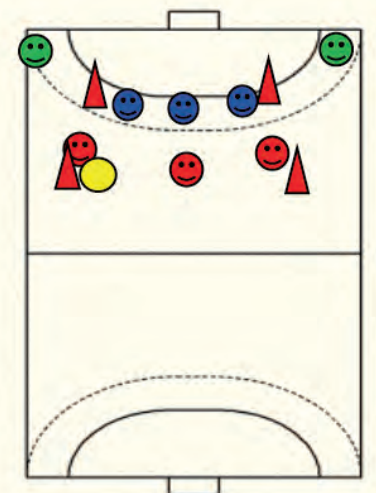
3対3(DFトレーニングと同様)

- ① 3対3
・DF、OF共に3人配置
・11m内でプレー
・パスにボールが出たら、DFはマーカータッチ
・ポジションチェンジ、クロスプレー等は自由
・ボールが無い時の動きで、DFが整う前に少ない歩数でチャンスを作る

※キーパー参加

ポイント

- DFの間を攻める
- DFの動きを予測する
- 攻撃の連動(選手のアイディアを引き出す)



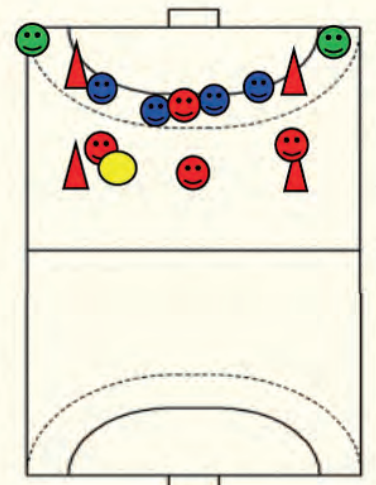
4対4(DFトレーニングと同様)

- ① 4対4
・DF、OF共に4人配置
・11m内でプレー
・パスにボールが出たら、DFはマーカータッチ
・ポジションチェンジ、クロスプレー等は自由

ポイント

- DFの間を攻める
- PVの位置、センターバックの動きを観察する

※キーパー参加



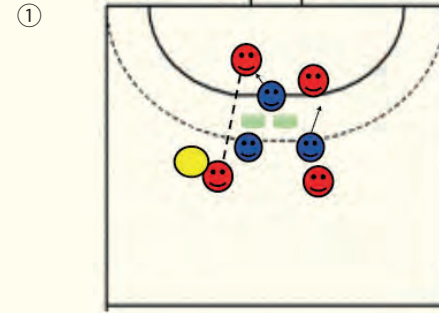
2:00

0:00
20分

コンタクト練習 3対4

- ① DF3人(片側2人と1人)、OF4人(片側2人ずつ)を配置する。
OFはボールを保持した状態で6m~9m内にあるディスクコーンに触る(ドリブルナシ)。
DFは強いコンタクトによってOFの侵入を防ぐ。
また、DFはコーンを超えて逆側に守りに行ってよい。

- 【発展】
- ・ディスクコーンの数を増やす
 - ・OFのドリブルあり
 - ・OFはボールを保持しての歩数制限なし など



コンタクト練習 5対6

- ② DF5人(片側3人と2人)、OF6人(片側3人ずつ)を配置し、①のルールで行う。

ポイント

1. 常に良い準備をし、ハードコンタクトを狙う。
2. フォローが必要かどうかの判断を行う。
3. 効果的なクロスアタックを狙う。

0:20
20分

3対3 (PVアリ)

- ① DF3人、OF3人(1人はPV→6mの中に位置を取る)を配置する。
フローターがパスを回している途中で笛を鳴らし、その笛の合図でPVは6m内からプレーエリアに侵入し(笛が鳴るまでDFはPVの位置を見てはならない)、OFを開始する。

- 【発展】
- ・PVはパスとブロックのみ(シュートなし) など

ポイント

1. PVの位置を瞬時に把握する。
2. PVが6~8mにいる場合には背中中、8mより外にいる場合には押し上げて前のDFと壁を作って守る。

※キーパー参加

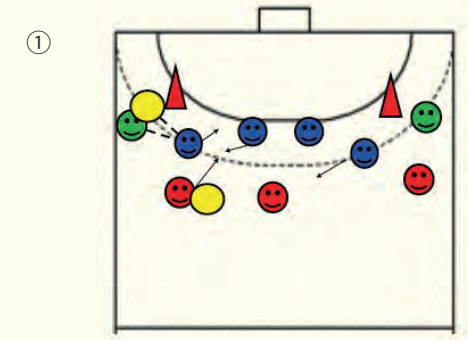
0:40
40分

4対3

- ① DF4人、OF3人を配置し、ボールを2つ使用する。
フローターは、ドリブルをしながら様子を伺い、パスから2枚目DFへパスが出た瞬間にドリブルからカットインに切り替える。
2枚目DFはパスとパス交換をした後、素早く守りに行く。
OFはスタート時以外のドリブルナシ。

- 【発展】
- ・OFのドリブルあり
 - ・コーンの幅を広げる
 - ・パスと2枚目のパス交換のボールをテニスボールに変更 など

※キーパー参加



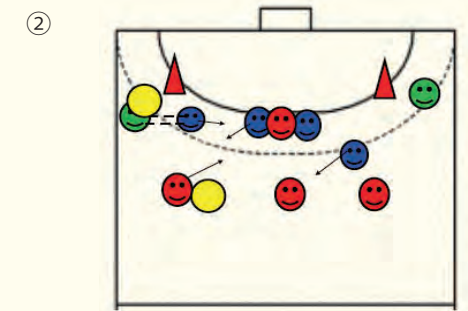
4対4

- ② DF4人、OF4人を配置し、①のルールで行う。

ポイント

1. 常に良い準備をし、ハードコンタクトを狙う。
2. センターバックは、フォローが必要かの判断を行う。
3. 逆の2枚目はセンターに対して効果的なクロスアタック(センターの10m内で捕球するプレーに対して)を狙う。

※キーパー参加

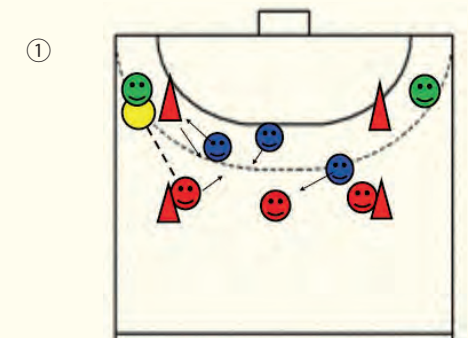
1:20
40分

3対3

- ① DF3人、OF3人を配置する。
OFは11m以内の狭い範囲ですべてプレーしなければならない。
フローターからパスへボールが出たらDFはマーカをタッチし、その後素早く守りに行く。

- 【発展】
- ・コーンの幅を広げる
 - ・OFは11mよりも遠い位置でのプレー など

※キーパー参加



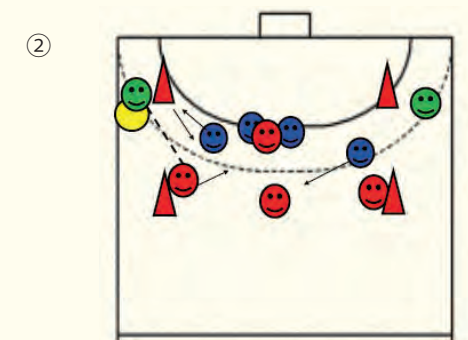
4対4

- ② DF4人、OF4人(1人PV)を配置し、①のルールで行う。

ポイント

1. 常に良い準備をし、ハードコンタクトを狙う。
2. センターバックは、フォローが必要かの判断を行う。
3. 逆の2枚目はセンターに対して効果的なクロスアタック(センターの10m内で捕球するプレーに対して)を狙う。
4. PVが6~8mにいる場合には背中中、8mより前には押し上げて前のDFと壁を作って守る。

※キーパー参加



2:00

0:00
5分

1. オリエンテーション

OFトレーニング 全体のねらいの確認

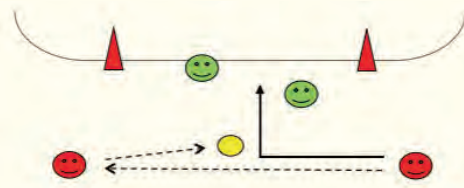
- ファンダメンタル
 - ・ 様々なシュートスキルを習得する
 - ・ 状況に応じた適切なボールのもらい方を習得する
- OF全般

0:05
55分

2. シュートトレーニング

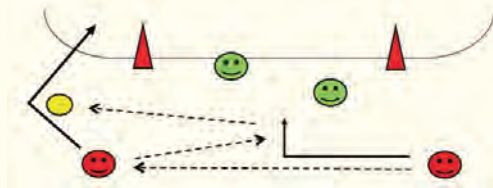
2ポイント(LB,RB位置)からのシュート練習

①：1~3歩*ランニング(ステップ)&ジャンプ



- ※ パスをした後、DFの状況を見てもらう準備をする。
- ※ DFではなくコーンなどでもOK

②：①からパスパス → アウトカットイン



- ※ パスをした後、DFの状況を見てもらう準備をする。
- ※ DFではなくコーンなどでもOK
- ※ 左側カットインは右足、右側カットインは左足でも踏み切れるようにする。

トレーニングのねらい

- DFやGKの状況などに応じて、その場に適したシュートの選択を目指す
- 一瞬の間またはそこから生まれた決定的チャンスのため、シュートスキルの向上を目指す

数多くのシュートパターンを持つこと及びそれに至るためのキャッチやパス、ボールのもらい方などについても並行してスキルアップをねらう

PVシュート(DFのプレッシャー有)

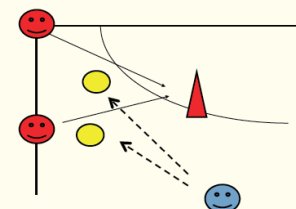
①：両手キャッチ ②：片手キャッチ(左右)



- ※ DFは接触をしてPVにプレッシャーを与える。
- ※ パス役はパスを様々なパターンで出す。
- ※ 2ポイントシュート①→②の流れから、BPがPVに変わるパターンなど変化をつけてもよい。

サイド(LW,RW)シュート

①：手前から ②：奥から



- ※ ①②ともに角度をつけるように、中央に向かって飛ぶようにする。
- ※ GKの状況を見て、様々なシュートを選択できるようにする。
- ※ コーンをDFに変えてもOK

1:00
60分

3. 複合トレーニング

トレーニングのねらい

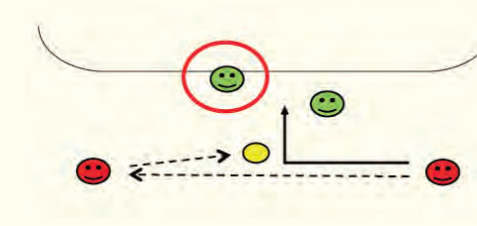
○ DFやGK、仲間の状況などに応じて、その場に適した動きの選択を目指す

考えられる要素

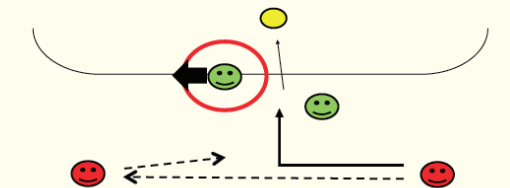
- シュート: 少ない歩数、DFの隙間を狙う、タイミングを外す...etc.
- キャッチ: 片手のみ、DFをかわず動き、DFを制しながら...etc.
- パス: ボールスピードUP、空間の活用、判断の早さ...etc.

① 2ポイント(LB,RB位置)から2:1

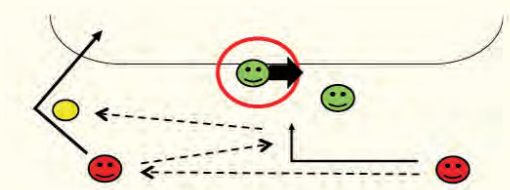
○のDFに注目して...



A. 自分でシュート



B. パスをして他の選手がシュート

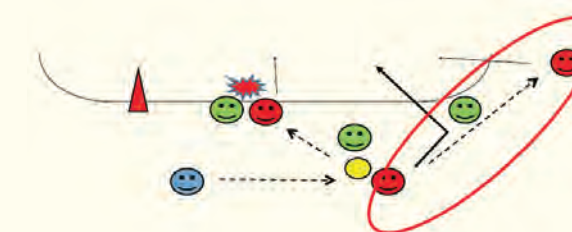


② アウトカット&PV(DFのプレッシャー有)の2:1



- ※ PVを入れて縦の2:1を判断する(○の部分)
- ※ 必要に応じてスクリーンについても説明する。
- ※ プレーの習熟度に応じて柔軟にトレーニングをアレンジすること。

③ アウトカット&サイド(LW,RW)の2:1



- ※ 横の2:1を判断する(○の部分)
- ※ プレーの習熟度に応じて柔軟にトレーニングをアレンジすること。

①~③すべてについて、習熟レベルによって2:2となっても構わない。しかし、3:2、3:3、4:3...とより実践に近づけていく過程で、トレーニングのねらいから外れていくことがないようにしていくこと。

2:00

U13 DF

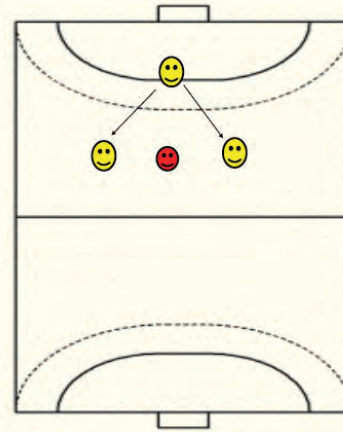
2対1 (パスカット、コンタクト)

- ① OF2人、DF1人、パスナー1人で行う。
- ② パスナーはOFのどちらかにパスを出す。
- ③ DFは駆け引きしながらパスカットを狙う。パスカットがダメならコンタクトする。

【発展】 ・パスナーからOFまでの距離を調整する。

ポイント

DFは牽制を使いながらパスカットを狙い、カットがダメならハードコンタクトに切り替える。

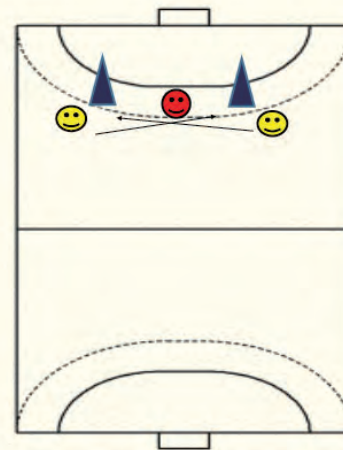


利き腕側コンタクト・送り出し

- ① 走りこんでくる相手に対しコンタクトを行う。
- ② コンタクト後相手の利き腕側に入りながらOFの進行方向に行かせないように足を使い送り出す。
- ③ OFはしっかりDFを押し込みながら間を本気で割に行く。

ポイント

DFは走りこんでくるOFに対し強いコンタクトを行う。行かせたくない方向の足を絶対に引かないように意識する事。

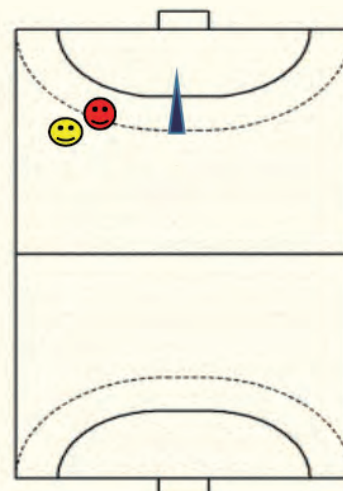


手つなぎ1対1

- ① OFの右手とDFの右手を繋いだ状態でスタートする。
- ② OFが手を離れた瞬間から1対1をスタートする。

ポイント

DFは利き手側に来た場合はコンタクトしながらボールを潰していく。利き手側と反対に来た場合は隣のDFまで送り出すかなるべく外に追込み不利な状態で打たせる。



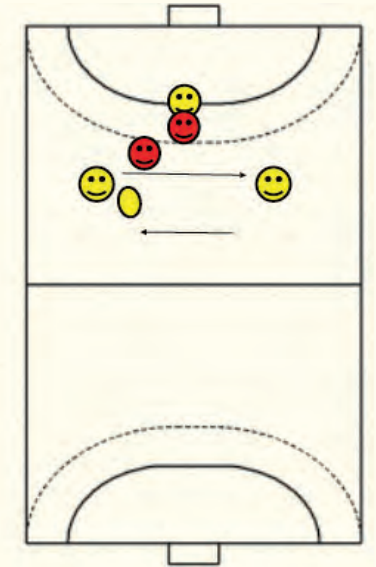
3対2

- ① OFはBP2人、PV1人で行う。DFは2人で行う。
- ② OFはパスを繋ぎながらPVへのパスを狙う。
- ③ DFはPVを前に置かないようにしながら目の前のBP素早く前に詰め、利き手側に位置を取る。

【発展】 ・OFはDFが詰めずに遅れた場合、シュートもありとする。

ポイント

PVが6mエリア際で位置を取っている時はPVは後ろに置く。PVにパスが渡ったらDFはゴールとPVの間に入り押し上げる。

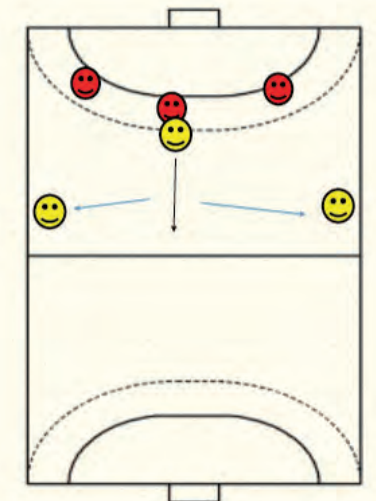


PV押し上げ後3対3

- ① OFはBP2人、PV1人で行う。DFは3人で行う。
- ② 真ん中はDFはPVを押し上げる。押し上げ後PVはBPにパスを繋いでスタート。
- ③ DFはPVの高さによりどう守るのか状況を判断して守る。

ポイント

PVが6mから8mに位置をとる場合は後ろに置き、8mより高い位置を取る場合は押し上げながらDFのラインを合わせることを意識する。



memo _____

0:00 W-UP 状況判断&コミュニケーション

【ねらい】

- ボールの取り合いの中で状況判断力を養う
- コミュニケーションの向上を目指す

・4ポイントでボールの取り合い
 ・後ろの人は取るボールの声かけ
 ・ボールは2個用意 1個ずつ取る
 ・目安:30秒2セット

① 取り方フリー
 ② 足の3つの関節を曲げ、ウォーキングの形で
 ③ サイドステップ(GKの構え)で



GKポイント

- ボールを取りながら次の状況を判断し、自陣のボールを取れないようにしましょう。
- 後ろにいる選手はどのボールが取りやすいか後ろから声をかけていきましょう。
- サイドステップやウォーキングのフォームを取り入れることで、「構え方」の意識を高めていきましょう。

0:10 コーディネーショントレーニング

【ねらい】

- 身体の調整能力を高め、柔軟力を養う

・手を叩いてからキャッチ ・背中でキャッチ
 ・1回転してキャッチ ・ワンバウンド後回転してキャッチ

【ねらい】

- 二人組で身体の調整能力を高めていく

・一人目が転がしたボールを二人目が膝、腹這い、臀部で止める

GK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。
- 二人組で行う時は、ボールを投げる側、ボールをストップする側どちらもコントロールし互いの調整能力を高めていきましょう。

0:15 可動域(肩甲骨・股関節の柔軟性)

【ねらい】

- セーブ時にボールに対して体の面がスライドしていくように体の柔軟性を高めていく

・個々の柔軟力に合わせて可動域を広げていく
 ・股関節と同様に上半身・肩甲骨周りの可動域を広げていく

GKポイント

- 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。
- 身体の重心バランスも意識しましょう。
- 左右の動きかたの違いはあるかな?

0:20 重心移動と構え方の確認

【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)している構え方
- 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いく



GK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。

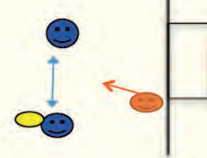
0:40 ポジショニングについて理解しよう

【ねらい】

- ポジショニングについて理解する
- シューターの持つボールの出どころを観察する習慣をつける

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



GK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。

指導者の方へ

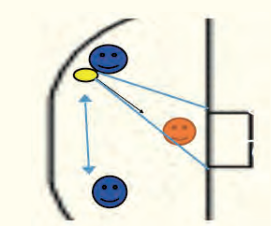
- ※ ポジショニングの説明はゴムを利用し、立ち位置やボールに正対する大切さなど時間をかけて説明をお願いします。
- ※ 身長が低めGKにはパスは高さを調節し、膝立ちをお願いします。

1:00 ポジショニングトレーニング①

【ねらい】

- シュートアングルをつくることができ、観察する時間を作れるようになる
- ボールに対してしっかり体をスライドさせながらセーブできるようになる

- ① ゴール幅で2ポイントに立つ
 - ② パスをしている間にシュートを狙う
 - ③ シューターはその場から腕の方向を見せて、立ったままシュートを打つ
- ・コース限定(指を指しても可)
 ・腕の方向を観察し、判断してからセーブする



GKポイント

- シューターがキャッチをする前にはポジショニングを完了している状態を作りましょう。
- パスが入るであろう位置、シュートの腕を観察し、打ってくるコースを予測しましょう。
- ポジショニングを変化した時にバランスが崩れやすくなります。どのタイミングで打たれてもセーブできるようにしましょう。

※ 軸足からの動き出しができない時は無理をさせないようにしましょう。
 ※ GKの背に合わせてシューターは高さを調節してください。
 ※ タイミングは段階的に変化してください。

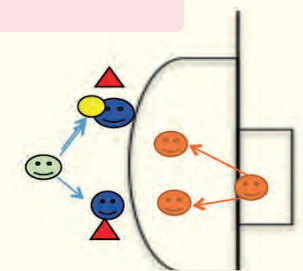
1:20 ポジショニングトレーニング②

【ねらい】

- 前へ位置どりを変化し、ラインシュートに対してのセーブ向上につなげていく

- ① パサー1ポイント・シューター2ポイント
- ② パサーはランダムにパスを出す
- ③ シューターは6mラインからシュートを打つ

・コース限定
 ・シュート自由(段階的に)
 ・タイミング自由(段階的に)



GKポイント

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

指導者の方へ

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

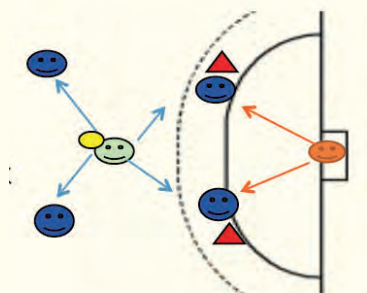
1:40 状況判断トレーニング

【ねらい】

- 起こりうる状況の予測。打つであろう突破されたシュートに対してのセーブへの準備をDFより早くできるようになる

- ① 4ポイント(BP2、PV2)
- ② ポイントからパス
- ③ ボールをキャッチするであろう位置に先に位置を取り観察する
- ④ セーブ

・指示を出してパス
 ・センターパスはフリー
 ・センターもシュートを含んでいく
 ・コースやタイミングは段階的に



GKポイント

- PVがボールをキャッチする時には優位な高さの位置を取り終えた状態にしましょう。
- DSシュートとPVシュートの位置取りの高さの違いを理解しましょう。
- 位置取りの変化が遅れた時にループシュートの危険性があることを予測しながら、高さを調整しましょう。

指導者の方へ

- ※ BPとPVシュートは立ち位置や構え方の準備が異なることに気づいていけるようになります。
- ※ よい位置どりができている時には観察ができ、シュートへの判断につながることに気づいていけるようになります。
- ※ 観察のポイントが整理できているか?(シューターの入っていくコース・ボールの位置、高さ・タイミング)などのくらい観察ができているか選手とディスカッションしてください。

2:00

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？

いつ鍛える	→	U13	→	U16	→	To the Future!
動き作り	◎	◎	◎	◎	◎	
技術作り	◎	◎	◎	◎	◎	
高パワー獲得	△	○	◎	◎	◎	
高パワー持続	△	△	○	○	◎	

ハンドボールにおける体力の優位性・・・

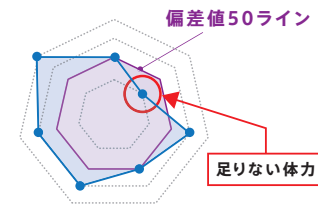
相手より高パワーを、相手より長く発揮し続けること。

こんな効果もある

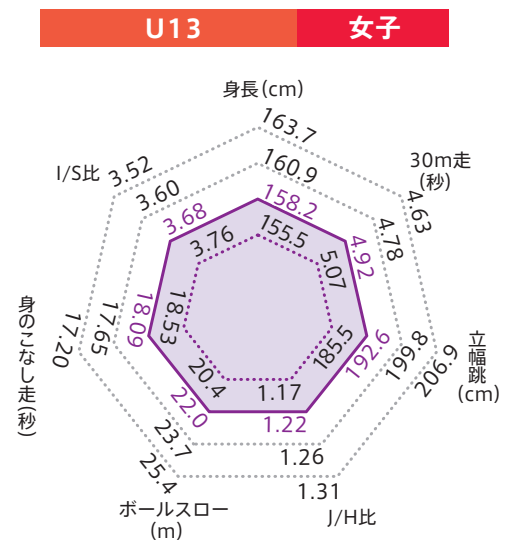
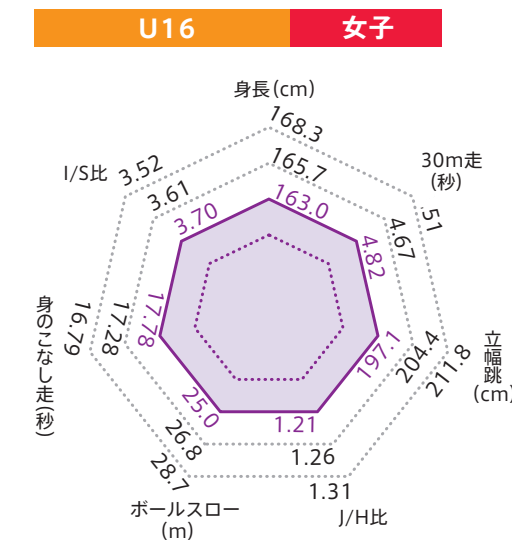
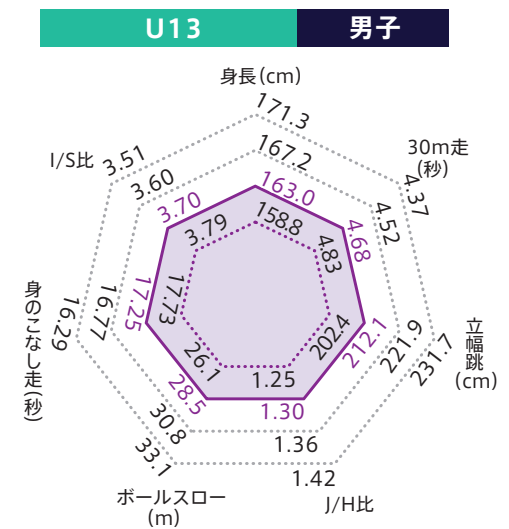
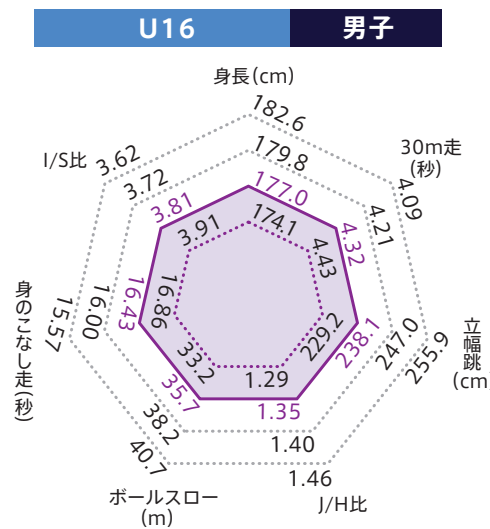
技術を支え・ハードワークに耐え・ケガ予防にもつながる。

■ 自分の体力を分析しよう

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



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



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

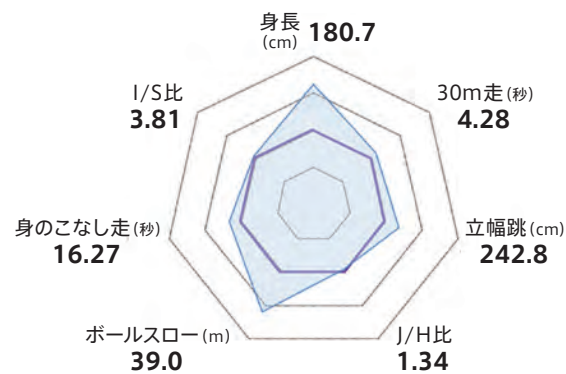
■ NTSブロックトレーニング参加選手の体力データ

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

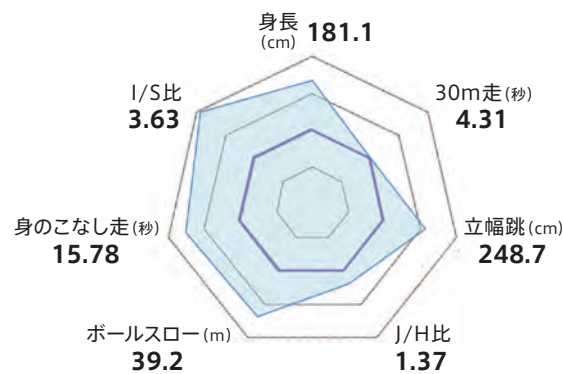
女子	偏差値	偏差値	偏差値	偏差値	偏差値	偏差値	偏差値
	35	40	45	50	55	60	65
U16	身長	155.1	157.8	160.4	163.0	165.7	168.3
	30m走	5.28	5.12	4.97	4.82	4.67	4.51
	立幅跳	175.0	182.3	189.7	197.1	204.4	211.8
	J/H比	1.06	1.11	1.16	1.21	1.26	1.31
	ボールスロー	19.5	21.3	23.2	25.0	26.8	28.7
	身のこなし走	19.28	18.78	18.28	17.78	17.28	16.79
	I/S比	3.96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

■ U16 カテゴリー別に見る体力結果

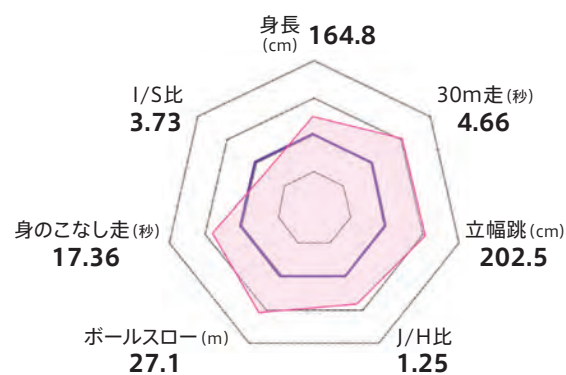
センタートレーニング 男子



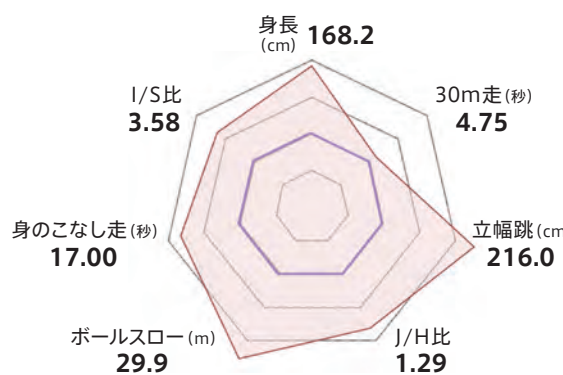
アカデミー 男子



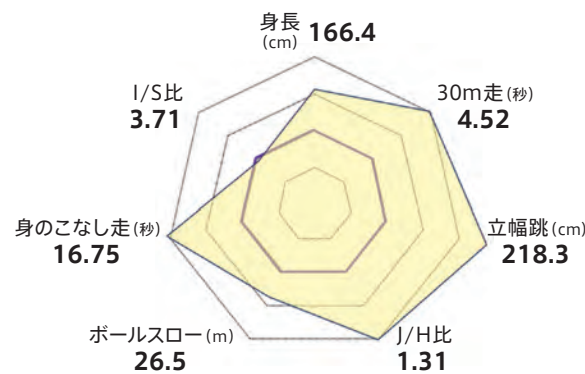
センタートレーニング 女子



アカデミー 女子



J-STAR 女子



■ このページにある5つのチャートはNST2019における各カテゴリーに選出された選手の体力結果です。概ねバランスがとれている体力を持っていることが分かります。

■ NTS2019年における各カテゴリーに選出された選手の体力データ

男子	センタートレーニング	アカデミー
身長(cm)	180.7	181.1
30m走(秒)	4.28	4.31
立幅跳(cm)	242.8	248.7
J/H比	1.34	1.37
ボールスロー(m)	39.0	39.2
身のこなし走(秒)	16.27	15.78
I/S比	3.81	3.63

女子	センタートレーニング	アカデミー	J-STAR
身長(cm)	164.8	168.2	166.4
30m走(秒)	4.66	4.75	4.52
立幅跳(cm)	202.5	216.0	218.3
J/H比	1.25	1.29	1.31
ボールスロー(m)	27.1	29.9	26.5
身のこなし走(秒)	17.36	17.00	16.75
I/S比	3.73	3.58	3.71

BASIC 7 PLUS

はじめに
「BASIC 7 PLUS」について
BASIC 7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がったものが
BASIC 7 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が多い膝・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!



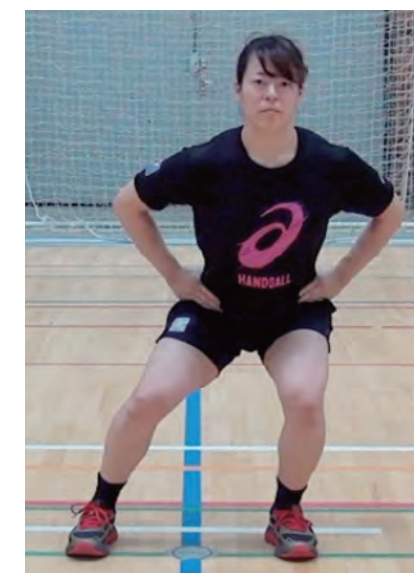
それでは実際に
BASIC 7 PLUSを
行っていきましょう♪

BASIC 7 PLUS ①

01

スクワットスライド

片足支持の準備
エクササイズ



POINT

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・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。



BASIC7 PLUS①

02

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



POINT

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しましょう。



03

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



POINT

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しましょう。

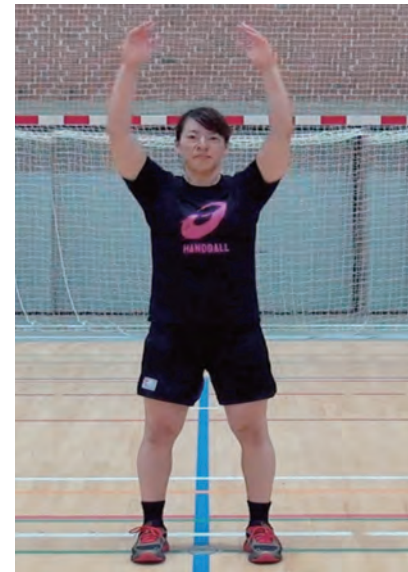


BASIC7 PLUS②

01

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



POINT

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

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

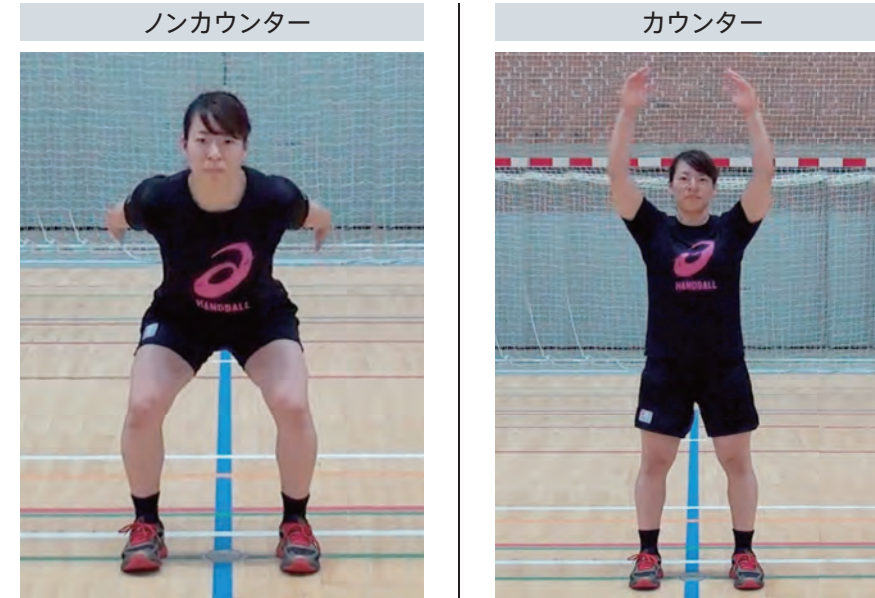


BASIC7 PLUS②

02

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



POINT

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。

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。

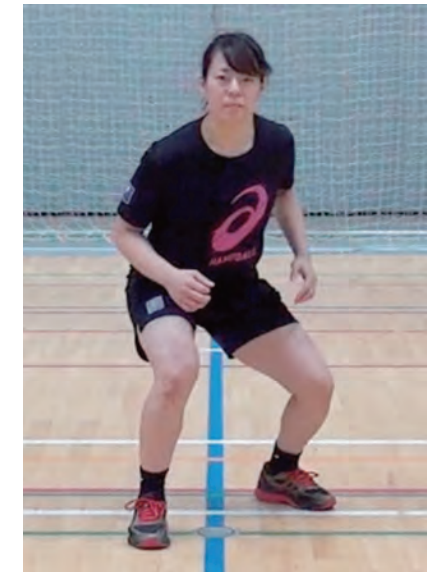


BASIC7 PLUS③

01

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



POINT

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。



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

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

BASIC 7 PLUS ③

02

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



POINT

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。

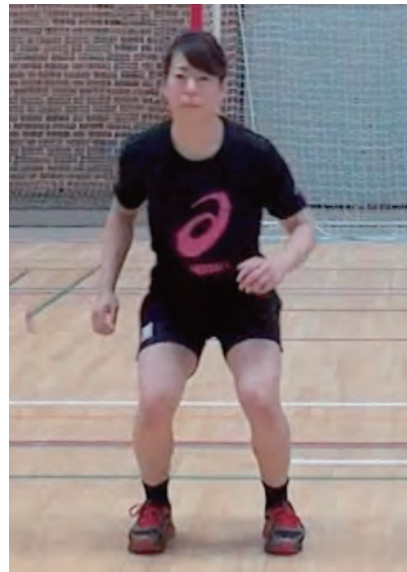
1. 後ろ方向へ低い姿勢でバックペダルをして進み、後ろ足を90度外へ開いた状態で止まります。その際に前足はまっすぐ前を向きましょう。
2. またジョグをして前後の足を入れかえて止まります。



03

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



POINT

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

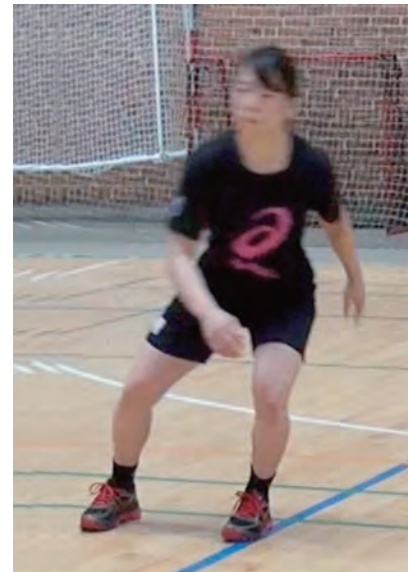
1. スクワット姿勢をとります。
2. つま先と膝を同じ方向のまま左へ進みます。その際に右足で地面を押す(蹴る)事を意識して進みましょう。



04

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



POINT

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。



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

編集後記

ハンドボールのプロ選手をピラミッドの頂点とするならば、その土台を支えているのは、まさにこの「NTSブロックトレーニング オフィシャルガイド」を読んでいる未来の君たちです。

皆の先輩方は、プロや社会人アスリートをはじめ、スポーツメーカーやトレーナー、指導者などいろいろな分野で活躍しています。今回の「キャリアパス」を読むことで、「将来は何になりたいか?」「今の自分に足りないスキルは何か?」など自己チェックができるのではないのでしょうか?

大好きなハンドボールを長く続けて、ハンドボール界をみんなで盛り上げていきましょう!



日本ハンドボール協会
指導普及担当
原田 悟

今回「キャリアパス」の制作に携わらせていただきました。ハンドボールに出会うタイミングは、人それぞれです。出会うタイミングも人それぞれなら、ハンドボールとの関わり方も人それぞれです。私自身、ハンドボールに出会い、人生が大きく変わりました。小中学生のチームの指導にあたっておりますが、関わっている子ども達が、今後ハンドボール界にどう関わってってくれるか楽しみにしています。ハンドボールを通して、人と人とが繋がり、心豊かな世界が広がっていくことを願っております。



指導内容策定委員
豊里ハンドボールクラブ
堀田 慶

**NTSブロックトレーニング
オフィシャルガイド2020**

National Training System Block Training Official Guide 2020

【発行日】2020年7月31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4-2
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 6階
電話：03-6709-8940
<http://handball.or.jp/>



【企画・制作】

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

【編集者】仲田好邦・原田悟・堀田慶

【デザイン・印刷】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

※この冊子は、スポーツ振興くじ(toto・BIG)助成金を受けています。