

小学校における ハンドボールの授業

〈ゲームでまなぶ楽しいハンドボール〉



(公財) 日本ハンドボール協会



小学校における ハンドボールの授業

〈ゲームでまなぶ楽しいハンドボール〉



もくじ

第1章 ハンドボール: 楽しく、元気に、健やかに	4
6つのゲーム局面	4
小学校の授業で行うハンドボールの基本ルール	6
こどもの成長	11
第2章 授業の方法と計画	14
ボールハンドリング	26
ミニゲーム	36
少人数でのゲーム	48
第3章 ディフェンススキルの基礎	52
第4章 オフェンススキルの基礎	55
第5章 ゴールキーピングの基礎	58

Editor: Allan Lund (DEN), Dietrich Späte (GER)

Translator: Eiko Yamada(JPN), Hiroshi Aida(JPN), Mai Nakahara(JPN), Shiori Hara(JPN)

Developed by the IHF working group „Handball at school“: Philippe Bana (FRA), Dietrich Späte (GER),

Allan Lund (DEN), Patric Strub (IHF office), Amal Khalifa (IHF office)

Photos: Axel Heimken

小学校でのハンドボールの授業 —楽しく、元気に、健やかに—



ここ数年、ハンドボールはモダンで魅力的なハイスピードな競技になり、多くの観客やファンを魅了する競技になってきました。私にとっては、ハンドボール人口を増やすこと、特にハンドボールに興味を持ってくれるこどもたちや児童・生徒を増やしていくことが、将来のために重要な任務です。

スポーツ連盟として組織され、長い歴史をもつ国際ハンドボール連盟は、小学校の先生を対象にした世界規模のトレーニング・教育プログラムのサポートを始めました。モットーは、「楽しく、元気に、健やかに」です。このモットーにしたがって、第1段階として小学生を指導する先生たちへの講習会をすべての大陸において実施します。講師は、優秀な IHF スクールエキスパートたちです。この小冊子は講習会のテキストです。すべての指導者が魅力的な授業を実践する手助けになるでしょう。このテキストの内容を実践すれば、こどもたちがハンドボールに興味をもつに違いありません。

国際ハンドボール連盟 (IHF)
会長 ハンワン ムスタファ

ハンドボール 一楽しく、元気に、健やかに



6つのゲーム局面

技術・戦術の観点からみると、ゲームは6局面に分けられます（図1）

第1局面：ディフェンスからオフェンスに変わる局面

これは相手からボールを奪った瞬間から、攻め始める局面です。

第2局面：相手コートに進入する局面

これは第1局面からの継続です。早く移動し、相手のゴールエリアに直接向かいます。この局面では、とてもスピーディーに

幅広くプレーします。ドリブルしたり、チームメイトに短いまたは長いパスを素早く行います。

第3局面：シュートエリアに侵入する局面

相手がディフェンスエリアに戻っても、ディフェンスを整える（組織化する）までには時間がかかります。ディフェンスの近くまで攻めることができれば、この弱点に付け込むことができます。チャンスは小さいですが、これはゲームのとてもおもしろい局面です。得点するための絶好のチャンスがあります。この局面には、相手がゴールしたあとのクイックスタート（素早いス

ハンドボールは、最もスピーディーなスポーツの1つです。コーディネーション、体力、クリエイティブなテクニック、様々なコンビネーションプレー、チームワークが特徴の魅力的なスポーツです。

図1

組織的に
ディフェンスする局面

ディフェンスからオフェンスに
変わる局面

相手の速攻に対して戻り、
ディフェンスを始める局面



相手コートに侵入する局面

組織的なディフェンスに対して
チームでオフェンスする局面

シュートエリアに侵入する局面

ローオフ) も含まれます。

第4局面：組織的なディフェンスに対して チームでオフェンスする局面

相手の組織的なディフェンスに対してプレーし、相手のミスを誘い得点のチャンスを作っていきます。速攻(第3局面)でシュートチャンスを作れなかったとき、この局面でオフェンスをすることになります。

第5局面：相手の速攻に対して戻り、ディフェンスを始める局面

相手にボールを奪われたら、すぐにディフェンスエリアに戻らなければなりません。

そのとき、油断をせず、攻めてくる相手にプレッシャーをかけながら、ボールを奪い返すようにします。

第6局面：組織的にディフェンスする局面

この局面では、ゴールエリアの前でディフェンスを再構築します。通常、このディフェンスは6m～9mラインの間で壁のように見えます。ディフェンスの狙いは相手によりよいシュートチャンスを作られないようにすることです。相手がゴールしなければ、この局面から第1局面へ戻ります。

第1章

小学校の授業で行う ハンドボールの基本ルール

ハンドボールはとてもダイナミックなチームスポーツで、接触を伴うスポーツです。“フェアプレー”の精神にも基づいています。公式ルールはIHFが決めています。詳しい情報は www.ihf.info の“Rules of the Game”を参照して下さい。

小学校でハンドボールを教えるとき、基本的なルールの考え方を知らなければなりません。しかし、ルールを単純化し柔軟に変えることで、児童たちにより簡単にハンドボールを教えることができます。IHFが

作成した小学校の授業で行うハンドボールのルールの概要に関するしおりを活用して下さい。

ハンドボールゲームの仕方

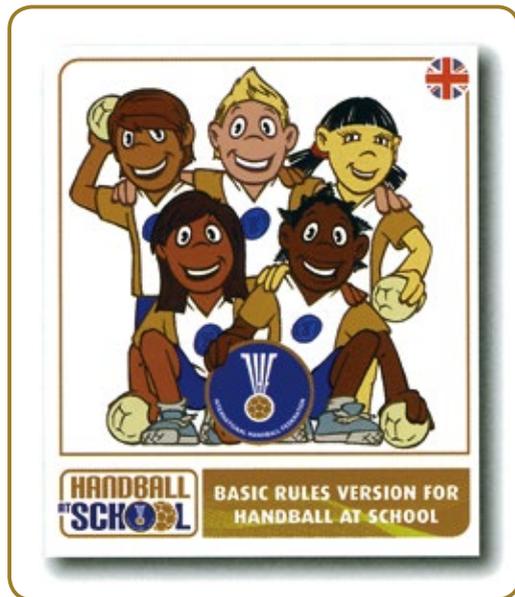
ハンドボールの公式コートは横 20 m、縦 40 m です (図 2)。

しかし、初めて行う児童たちには、少し小さなコートで人数を減らしてプレーさせることをお勧めします。

児童たちに無理をさせないで、シュートする機会を増やし、児童たちが成功体験を得られるようにしていきます。図 2 から図 4 は年代ごとの例を示しています。

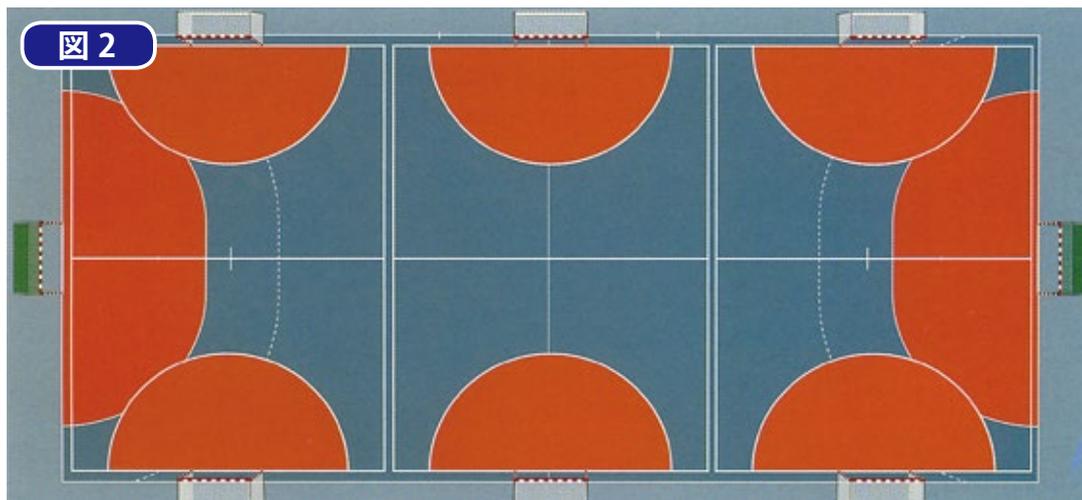
小さいコートに分けてプレーする

縦を 3 つに分けて (およそ、横 20 × 縦 13 m)、4 対 4 にゴールキーパーを加えます (図 3)。もしゴールキーパーがいなかった場合には、コーンや段ボールを置くなどしてゴールキーパーの代わりにすることができます。



ハンドボールコート1面は最大3コートに分けることができます。そうすることで、30名の児童が同時にプレーすることが可能になります。

小さいコートに分けてプレーする



ゴールキーパーを加えた4対4—児童たちにとって楽しいゲーム



第1章

小学校で行うハンドボールのゲームは、小さい体育館であっても、体育館の3分の1であっても、屋外や砂浜であっても、簡単に短時間で準備して行えます。



図4



ハーフコートゲーム

上級生(5～6年生)では、6対6にゴールキーパーを加えて、コート1面でゲームをすることができます。人数が多い場合は、6対6または5対5で(互いに1人のゴールキーパーを加えて)コートの両サイドで同時にゲームをすることができます(図4)。

この場合には、26人または22人の児童が同時にプレーすることができます。もし体育館の半分しか使えない場合には、いくつかのチームが交代しながら1つのゴールでプレーしましょう。

もちろん、今までに述べてきた小学生に対して実施するハンドボールゲームは、屋

外の芝(左上写真)や砂の上でもプレーすることができます。

アドバイス：レフェリーに興味を持たせるためにも、児童たちにレフェリーをやらせてみましょう。

もし公式のゴールがなければ、ゴールの代わりになるものはたくさんあります。
つくってみましょう！



6～9歳の児童に適したゴール



初心者向けのサイズの違うゴール
(公式サイズは2m×3m)



壁に印をつけたゴール



ひもを用いて、高さを低く(1.60m)した
ゴール



マットや他の用具をゴールとして使う



段ボール箱にシュートする

第1章

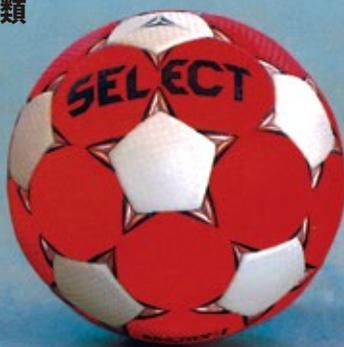
ハンドボールは大きさや形の違うボールでもプレーすることができます。
特に初心者に適しているのは柔らかいボールです。

ハンドボールの公式ボールは3種類



IHF サイズ I

- ・円周50～52cm
重さ290～330g
- ・8～14歳の女子用
- ・8～12歳の男子用



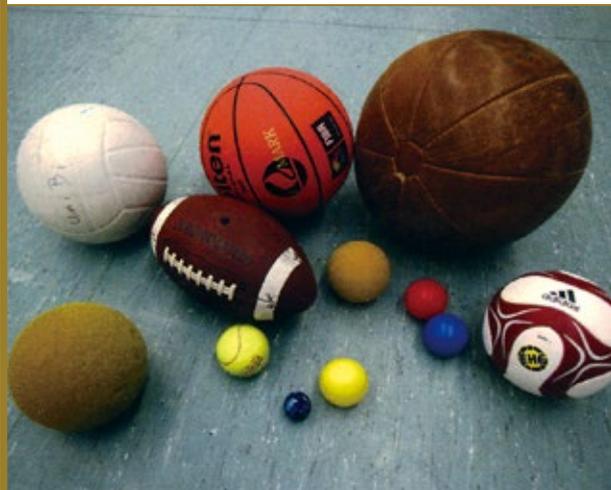
IHF サイズ II

- ・円周54～56cm
重さ325～375g
- ・14歳以上の女子用
- ・12～16歳の男子用



IHF サイズ III

- ・円周58～60cm
重さ425～475g
- ・16歳以上の男子用



いろいろなボールを使う

児童たちはじぶんの手のサイズに合ったボールでのみ投動作を習得できます。授業の始めには、それぞれの年齢層のために設定された公式ボールより小さい、投げやすいボールを使ったほうがよいでしょう。

大きさや形の違ういろいろなボールを扱うことで、児童たちのコーディネーションスキル、特にボール感覚が向上していきます。

授業では大きさや形の違うボールでプレーしましょう

こどもの成長

中枢神経系の発達によって運動能力が向上することはよく知られています。中枢神経系の発達はある特定パターンで現れ、その発達過程はどの感覚が刺激されているかに影響を受けます。知覚と運動機能は密接な関係があり、その発達もまたある特定のパターンで現れます。

その発達は短期間または長期間で現れます。そして、同じ年であってもその成長は個人差が見られます。学校に入学したてのこどもは、「総合的な動き」這う、登る、歩く、走る、跳ぶ、投げるといった能力しか開発されていません。運動機能が発達するための前提条件は、こどもができるだけ多くの経験をすることです。運動を調整している中枢神経系は10～12歳で発達が終わります。

以下は、これまでに明らかになっていることです。

- ①成長期には、急に成長する期間と、ゆっくり成長する期間がある。
- ②急成長は思春期の直前に起こる。
- ③一般的に女子は男子よりも早く成長する。
- ④筋力が向上するのは、成長期が開始した1年後である。
- ⑤10～12歳から戦術的スキル・技術的

スキルを学習できる。

- ⑥持久的トレーニング、コーディネーショントレーニングを思春期に行うのはさほど有効性がない。
- ⑦こどもの成長には、運動機能、精神面、言語、感覚、思想などの要素が影響する。

これまでに明らかになっている成長に関する前提条件を踏まえ、様々な年齢（P12～13参照）において習得すべき技術・戦術的スキルが何であることを示します。

第1章

8歳以下

- ボールハンドリング
- キャッチ
- スロー
- 仲間と一緒にプレーする
- シュート



10歳以下

- ボールハンドリング
- キャッチ、スロー、ドリブル、シュート、パス&フェイント
- 仲間と一緒にプレーする
- 2対1での意思決定
- 状況に適した位置取り
- 1対1ができる
- 空間を守る
- ディフェンスでの味方プレイヤーとの協力



12歳以下

- ・ボールハンドリング
- ・キャッチ、スロー、ドリブル、シュート、パス、パス&フェイント
- ・スクリーン、仲間と一緒にプレーする
- ・2対1、3対2での意思決定
- ・1対1ができる
- ・速攻
- ・ディフェンスにおけるフットワーク、相手への接触、インターセプトの能力の向上
- ・ディフェンスでの位置取りと味方プレーヤーとの協力



14歳以下

- ・オフェンスにおける基礎的なスキル
- ・オフェンスにおける様々なポジションでのスキル
- ・オフェンスでのクロスプレー・パラレルプレーの動き
- ・速攻
- ・ディフェンスにおけるフットワーク、相手への接触、シュートブロック、インターセプトの能力の向上
- ・ディフェンスでの位置取りと味方プレーヤーとの協力
- ・ディフェンスにおいて戦術的に主導権をとる



授業の方法と計画



児童たちにハンドボールを指導する際には、スキル、戦術的知識そして即興の能力を発揮できるようなゲームを中心としていきましょう。また、ハンドボールは接触を伴うスポーツです。児童たちが技術スキルと戦術的知識を活用して、怖がることなく積極的に、接触プレーに対処できるように指導していきましょう。さらに、指導者は児童たちが常に思考を働かすような授業を計画するとよいでしょう。

例えば、

- ①常に「誰にパスすべきか」「どこに走ったらよいか」「ドリブルしたほうがいいのか」と児童たちが自問しなければならな

いようなミニゲーム。

- ②公式のゲームにできるだけ近づけた機能的な練習。例えば、2対1の速攻で「味方にパスするか、自分で行くか？」短い時間の中でプレーヤーが状況を観察・認識して、意思決定をして行動するような状況を設定する。
- ③いくつかの解決手段のある課題を提示し、児童たちが自らの経験に基づいて、その中から一番だと思える解決手段を見つける。

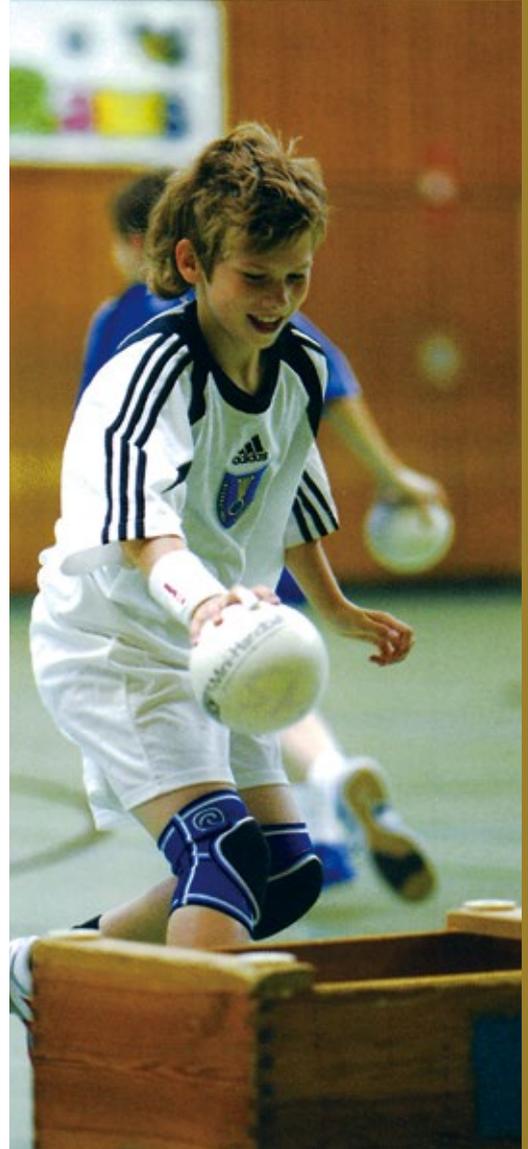
児童たちの活動時間、ボールに触れる時間をできるだけ長く確保できるようなゲームや練習を組み立てましょう。特に、1回の授業の中でできるだけ多くのシュートを打つようにしましょう。

効果的な授業をするためには、児童たちがやる気に満ちていて、なにをしているかをわかっていることが重要です。この任務は、先生の肩にかかっています。

もし、練習が複雑すぎたり、簡単すぎたりすると、児童たちはやる気と集中力を失ってしまいます。そうならないためには、ハンドボールの理論的知識と、小学校でハンドボールの授業を計画して運営できる能力が必要になります。

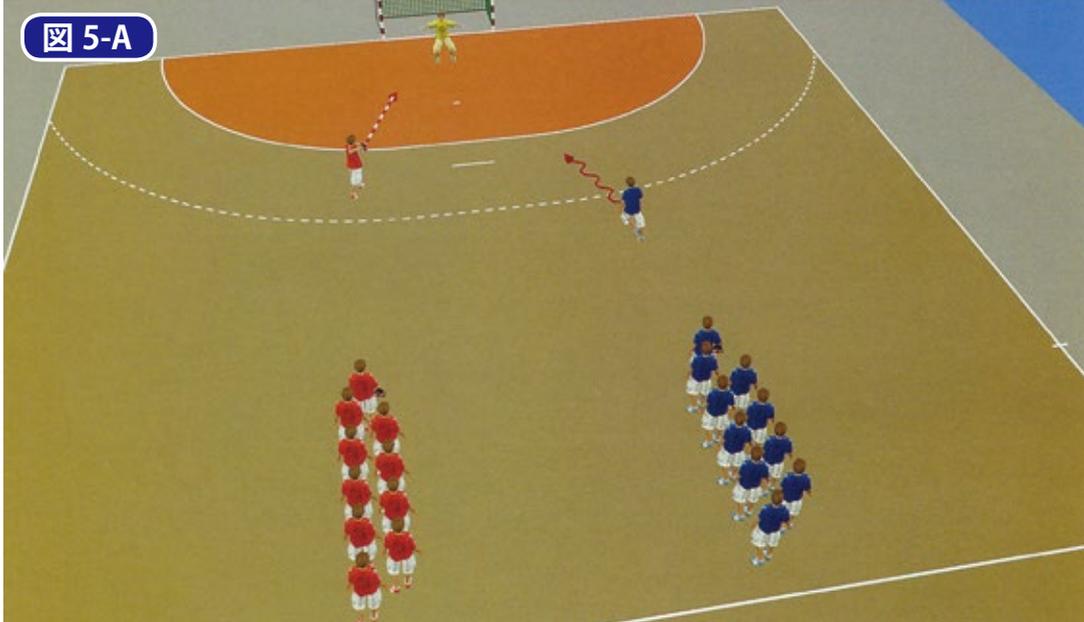
多くの先生方にとって、授業内容を組み立てることがメインの課題になるでしょう。学校で実施するハンドボール授業は、「動きたい」、「楽しみたい」というこどもの自然な欲求に応えられるような活動を、高いレベルで継続することが目標になります。そして、ハンドボールをすることでスタミナ、筋力、敏捷性が発達すると同時に、ハンドボールがバラエティーに富んだ楽しいゲームであることを伝えましょう。

大人数の児童たちを対象に狭い体育館で授業を行なうということが、多くの先生にとって大きな課題になります。その場合には、様々なミニゲームを行ったり、児童たちがボールに慣れるための練習を行ったり、ゲームのシチュエーションに似たような練習を行うことで、解決することができます。



運動量が少なすぎる悪い例

図 5-A



リレー

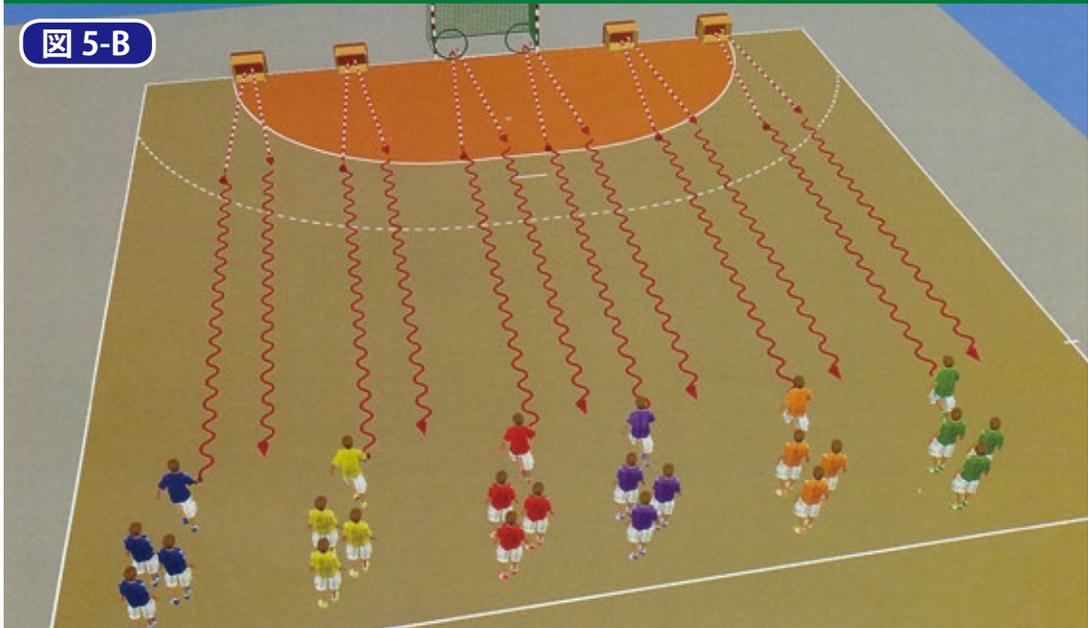
リレーはとても良い練習方法です。しかし、大人数のグループで競争すると、待ち時間が長くなるので、運動量が少なくなったり、1人1人にストレスを与えすぎたりしてしまいます。

この場合、走る方向、ボールハンドリングの方法、そしてボールの数などを少し工夫することによって、児童たちの運動量を増やし、個々の競争ストレスを減少させる

ことができます(図 5-A、5-B 参照)。

運動量がたくさんある良い例

図 5-B

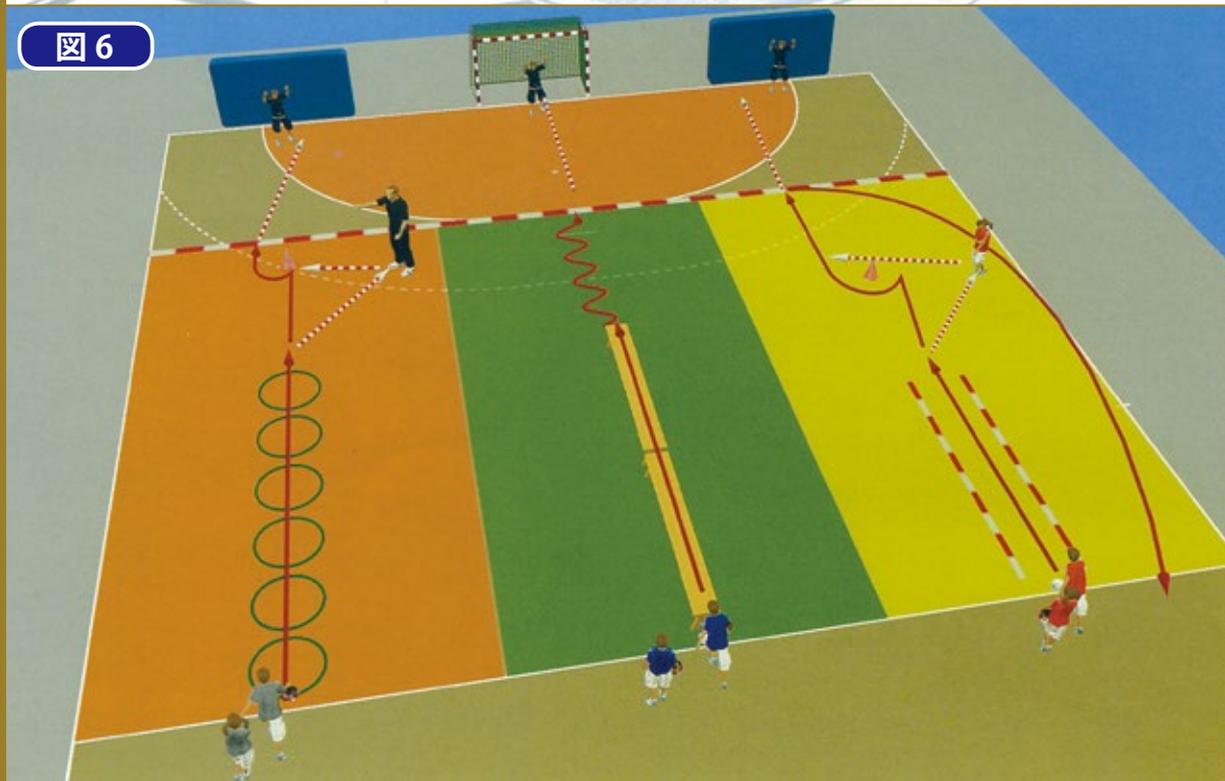


体育館を分ける

体育館が狭いことはよくあります。その際は、コートを2、3か所に分けることで、児童たちの運動量を確保することができます。その結果エリアは小さくなりますが、それぞれのスペースでゲームや運動を適切に行うことができます。3つのエリアに分けると、すべてのグループが活動を常に継続することができます。コーンやベンチなどで簡単にエリアを仕切ることができ

ます。3つのエリアで同じ運動を行い、それを時間で変えたり、異なった活動をローテーションで行うこともできます（P18・19の図6・7参照）。

図 6



シュートを含むコーディネーションエクササイズ

3つのトラックに3つのグループが分かれて入ります。それぞれのグループでシュートが含まれる異なった課題を行い、その得点を競います。

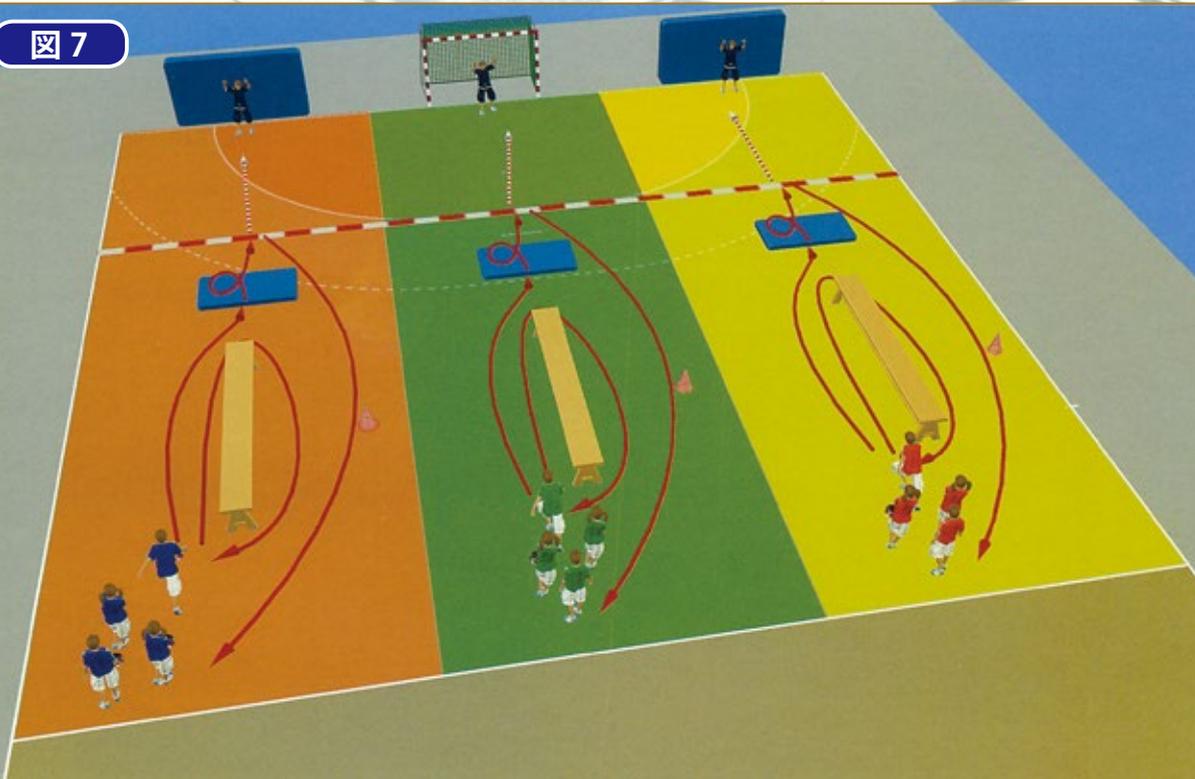
トラック1：ジャンプまたはドリブルしながらフープの上を走り抜けて、先またはパートナーにパスをしてリターンパ

スをもってシュート。

トラック2：ベンチの上をジャンプ、または四つ足歩きして進み、ドリブルした後シュート。

トラック3：狭いレーンの間をドリブルして進み、パートナーにパスした後フェイント動作をして、リターンパスをもってシュート。

図7



グループ競争

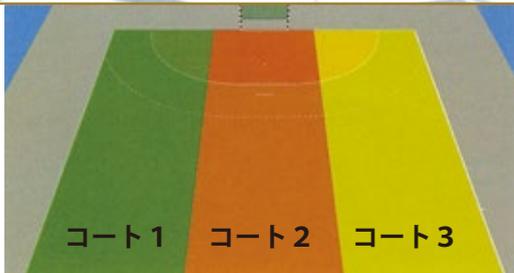
3グループに分かれて、同じ課題を行って競争します。

課題：

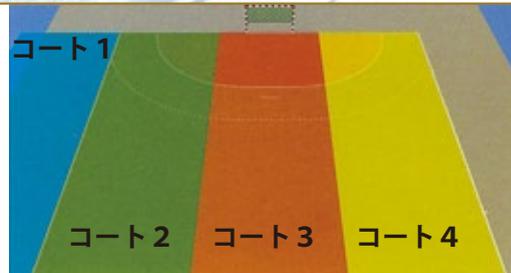
- ①ベンチ（他の目印）の周りをドリブルして3回まわる。
- ②マットの上を前転。
- ③目印のラインからシュート。

④ジャンプしながら戻り、そのグループの次の人にパスする。
得点数が一番多いグループの勝ち。

第2章



コート縦3つに分け、横に並べる



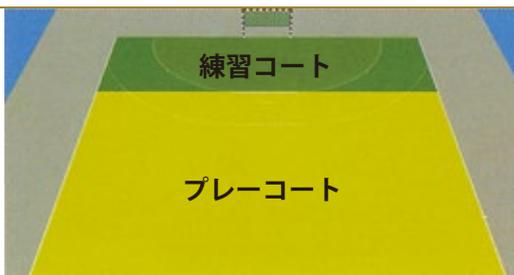
コート外のエリアも含め、縦4つに分け、横に並べる



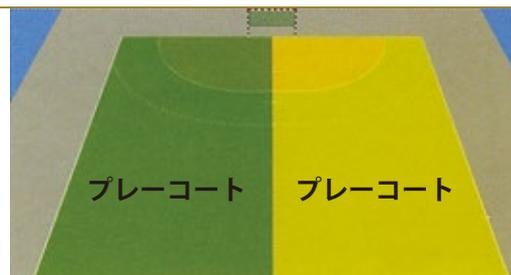
プレーコートと、練習コートを異なったサイズで分ける



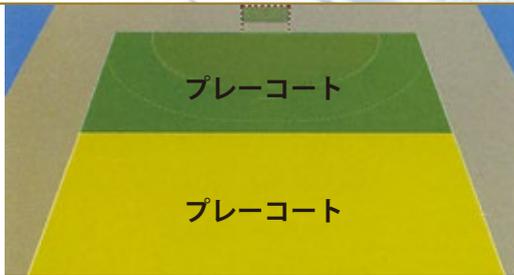
コートの幅を20mのままで、プレーコートと練習コートに分ける



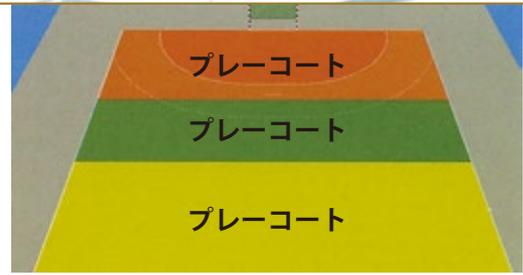
練習コートはゴールエリア内に作り、プレーコートはそれ以外のエリアを作る



プレーコートを縦2つに分ける



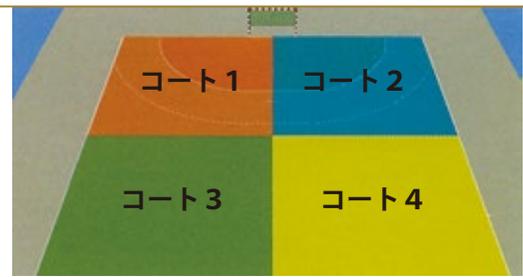
プレーコートを横2つに分ける



プレーコートを横3つに分ける



体育館の半面をプレーコートにし、そのコート
の周りにランニングのスペースを作る



プレーコートを4つに分ける



コート全面をプレーコートにし、コートの
外に練習用の細長いコートを作る

実践的なアドバイス

プレーコートと練習コートを作った場合は、以下のことに注意して、安全に行いましょう。

- ボールかごなどを使って、ボールが他のコートに転がっていかないようにしましょう。
- ベンチ、マット、バリヤーテープなどはコートを分けるのに使えます。棒は使わないようにしましょう。

第2章

豊富な活動、高い強度

豊富な活動量と高い強度の授業をするためには、事前によく計画することが必要です。授業案を作成するために費やした時間は、あなたの授業効果を上げます。トレーニングのキーワードや図を小さい紙に書いておくとよいでしょう。

ハンドボールゲームでは、ボールは注目の中心なので、常にボールを使って授業を進めましょう。児童たちは授業でボールに触れれば触れるほど、ボールハンドリングが上達します。グループを作るときには、グループの人数を少なくし、ボールに触れる機会を増やしましょう。同時に、その運動が最低何人でできるものなのか、最適な人数は何人なのか、チェックしておきましょう。（適した人数・ボールの数などをいつも考えましょう。）そして、その運動中にボールを増やしていけば、もっと活動量を増やせます。

ハーフコートでのゲーム

ゲームはハーフコートでも行うことができます。この方法では、4チーム、26名のプレーヤーがプレーできます（図8）。そして指導者はコートの中央から指示することができます。この方法の欠点は、ゲーム

の第4・第6局面の練習しかできないことです。以下の方法によって、この練習がさらによくなります。

- ① オフェンスチームがボールを失ったら、全員がセンターラインまでダッシュし、攻防を交代する。
- ② ボールをインターセプトしたディフェンスチームのプレーヤーはセンターラインまでドリブルして、そして戻る。その間に、インターセプトされたオフェンスチームはディフェンスチームになり、マンツーマンディフェンスで守る。ここでは、ドリブルして戻ってくるプレーヤーからのパスを防ぎ、ボールを再び奪うように守る（第5局面）。
- ③ ある一定の時間でオフェンスとディフェンスを交代する。
- ④ ミスの回数などによってオフェンスとディフェンスを交代する。

オフェンスとディフェンスチームの交代

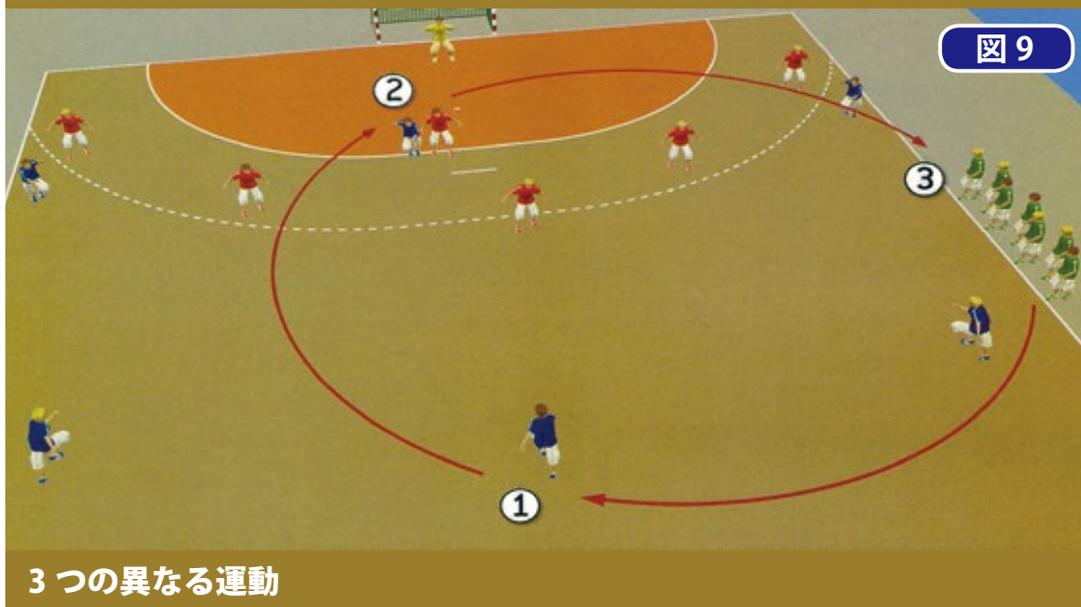


もし、4チームを編成するのにプレイヤーが足りない場合は、3チームで回しながら行うこともできます。その際は、2チームがプレーしている間、3つ目のチームは交代エリアで待機します。得点したチームは待機中のチームと交代します。もし、点数が決まらずに長くなってしまった場合は、先生が指示してチームを交代させま

しょう（図9）。

体育館での有効な授業の展開の仕方をご紹介します（図10）。

3 チームで交代



3つの異なる運動

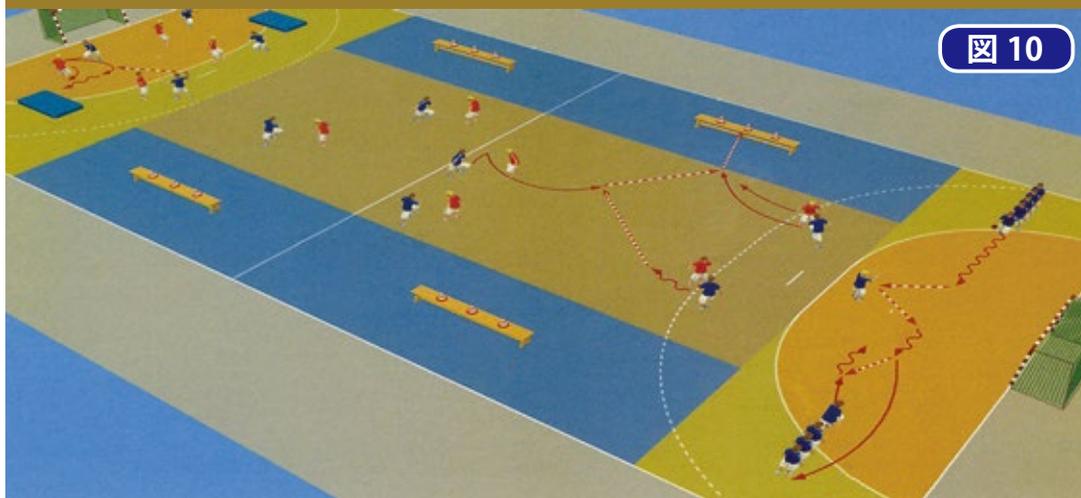
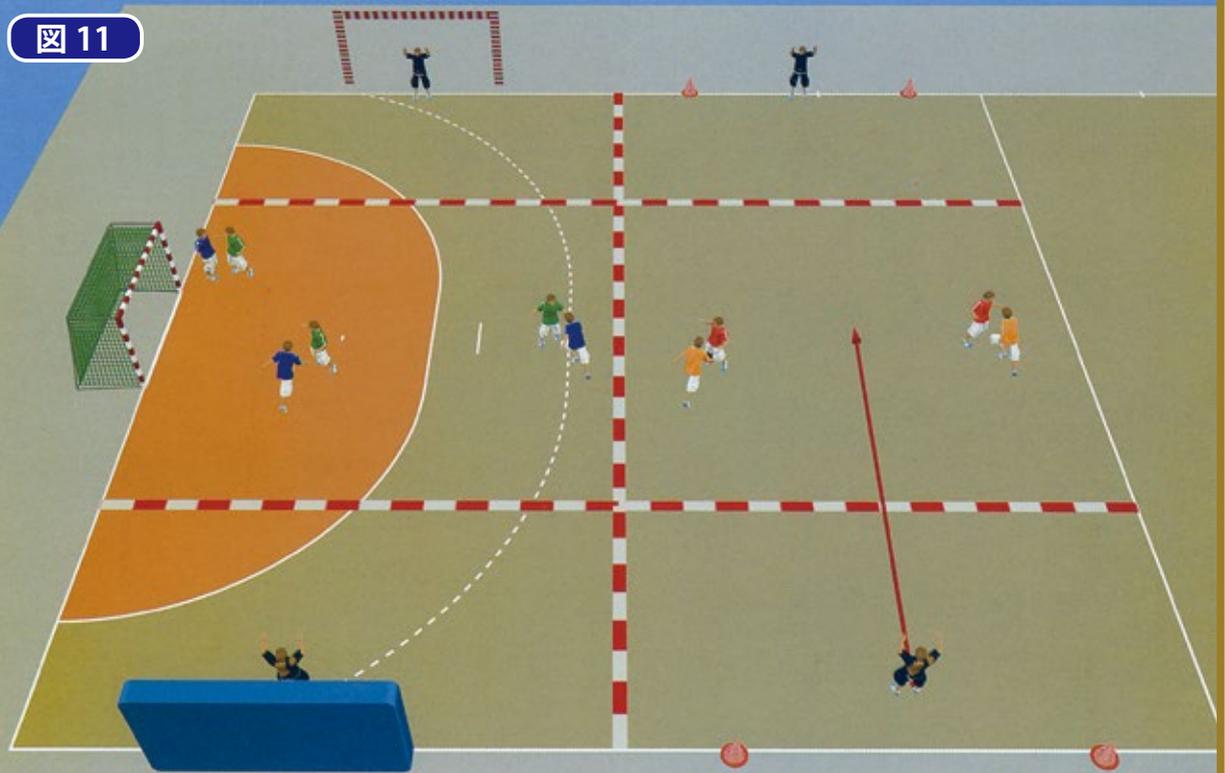


図 11



ハーフコートでのハンドボール

ハーフコートにおいても、ラインを引くことで2つのプレーコートが作れます。ゴールエリアラインは直線にします。

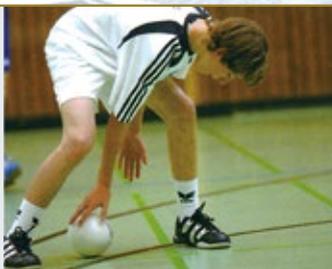
左側のプレーコートでは、3対3または4対4をします。初心者の場合は、数的有利の3対2または4対3のゲームがよいでしょう。

右側のプレーコートでは、2対2または3対3をします。そして、ゴールキーパーもオフェンスに参加します。つまり、オフェンスチームは常に数的有利になります。

ねらいは、コーンとコーンの間にシュートすることです。

第2章

ボールハンドリング



ボールを脚の間で8の字を描くように転がす



広げた脚の間でボールを落とさないように素早く手を入れ替える



座った状態で足でボールを上げ、立ってキャッチする

第2章

ボールハンドリング練習のねらいは、基本的なスロー、キャッチ、ドリブルを児童たちに教えることです。また、ウォーミングアップや「ボール・手・目」のコーディネーション、基本的な技術力・戦術力を向上させるためにこのボールハンドリングの練習は効果的です。



脚の間から後ろにボールを上げ、振り返ってボールをキャッチする



仰向けに横たわった状態でボールを上げ、回転してボールをキャッチする



ボールの上にボールを乗せて運ぶ



ボールでボールを連続してはじく



ボールでボールをドリブルする

第2章

ボールハンドリング



体のまわりをドリブルする



座った状態でドリブルする



ジャンプしながらドリブルする



障害物のまわりや上をドリブルする



ドリブルしながらパートナーの後をついていき、パートナーの動きの真似をする



引かれた線の上を一行でドリブルする



スラロームしながらドリブルする

ボールハンドリング練習はボールを持ったときの自信と創造力を高めます。
以下はドリブル練習の例です。



衝突を避けながら限られたエリアでドリブルする



ハンドシグナルにあわせてドリブルしながら円の中を移動する



ハンドシグナルにあわせて前、後ろ、横にドリブルする



ボールを持っていない人はドリブルしているプレイヤーのボールをインターセプトする



第2章

ボールハンドリング



輪の中にバウンドさせてパートナーにパスする



ボールを壁へ投げ、それをキャッチする



AがBにパスする・Bは空中にボールを投げる・AとBが場所を変わる・Aはボールをキャッチする



3人のグループ：外側のプレイヤーがボールを1つずつ持つ。真ん中のプレイヤーは外側のプレイヤーと交互にパスする

以下の練習を通して「ボール・手・目」のコーディネーション、立っている状態、そして動いている状態でのパスキャッチが上達します。



円になってパスキャッチ：最初は1つのボールで、それから2つのボールでパスをする



2つのボールで同時にバウンドパスする



2つのボールで同時にパスする



3人のグループ：2人のオフenseプレイヤーはお互いにパスをする。真ん中のプレイヤーはそれをインターセプトする



第2章

ボールハンドリング



チームが向かい合ってメディシンボールにボールを当てる。相手の陣地にメディシンボールを移動させる



的あて競争：的へ当たった回数を競う。色々な距離からの的に当てられるかどうかを競う



チームによる的あて競争：ボールを当ててベンチや箱を動かす

以下のような競争や練習を通して、楽しみながら投力を向上させましょう。



ボールを当てて、段ボール箱をゴールまたはターゲットの中に入れる



バリエーション：箱を台車に乗せ、メディシンボールを入れる



チームによる的当て競争：色々なものに向かって投げる



バリエーション：4チームが向かい合ってメディシンボールにボールを当てる。他のチームの陣地にメディシンボールを移動させる。向かい合うチーム間の距離は長くする

第2章

ボールハンドリング

1人が1個のボールを使う場合

- ① ゆっくりまたは素早くドリブルをしながらパートナーについて行く。線の上を同時にドリブルする。
- ② お互いにドリブルしている状態で、クラスメートに触れることなくドリブルしている相手のボールをはじき出す。
- ③ パートナーにバウンドパスすると同時に、パートナーからパスを受ける。
- ④ パートナーと2個のボールを使ってパスを同時に行う。



2人で1個のボールを使う場合

- ① 床にボールを投げつける。それを交互に行う（弱く、強く、近く、色々な距離で）。
- ② 壁に向かってボールを投げつける。パートナーは跳ね返ったボールをとる（弱く、強く、近く、色々な距離で、毎回壁の同じ個所に当てるなど）。
- ③ パートナーとパスキャッチ。
- ④ 他のペアとぶつからないようにパートナーと動きながら、様々な方法でパスキャッチする。



いろいろなボールハンドリングの練習方法

3人で1個のボールを使う場合

- ①ドリブルリレー、3人組の最初の一人がドリブルをして壁に近づく。壁に向かってボールを投げてキャッチする。それを3回行い、ドリブルしながら戻ってくる。そして、2番目の人にボールを渡す。
- ②壁当てゲーム、3人のうち1人が壁に向かってできるだけ強くボールを投げつける。他の2人はそのボールをとる。壁に当たって床にバウンドする前にボールをキャッチできたら2点、床にバウンドしたボールをキャッチしたら1点、ボールをキャッチした人が次に投げる。どのグループが一番先に10点をとれるかを競う。
- ③制限されたエリアの中での2対1。児童Aと児童Bが組みになって、児童Cに対して攻める。児童Cにボールを奪われるまで何回パスができるかを競う。制限時間がきたら交代する。
- ④固定した場所での3人のパス。ボールをキャッチしたら三角形の中央まで走り、そこから次の人へパスする。
- ⑤体育館の中を走りながらの3人でパス。途中で位置を変える。
- ⑥8の字を描きながら動いてパスする。



第2章

ミニゲーム



フルコントロール

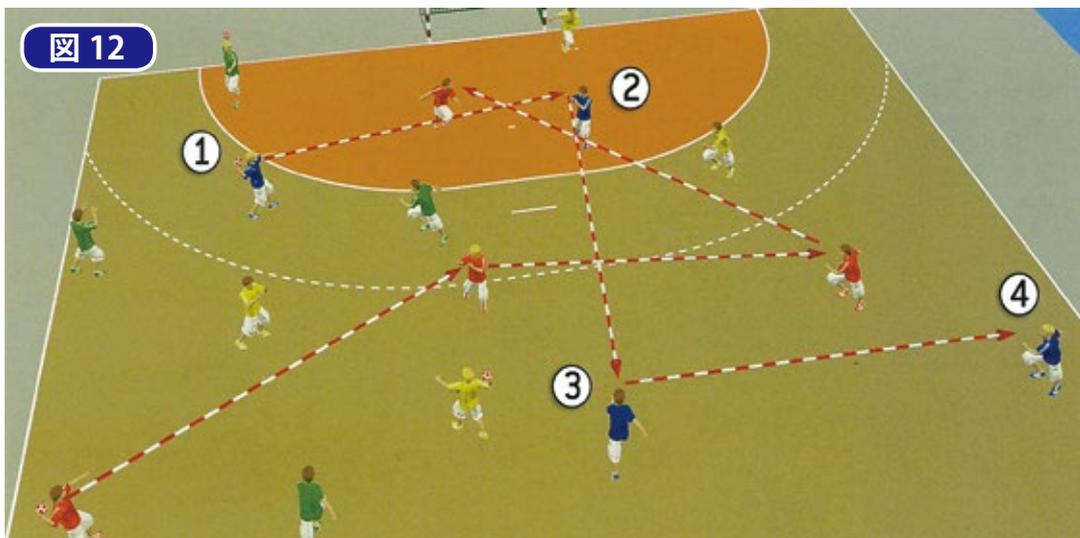
児童全員がボールを持ち、決められた範囲内でドリブルしながら走ります。児童は走っている間、ボールをコントロールすると同時に、他の児童のボールをカットしていきます。カットされたら、素早くボールを取りに行き、プレーを続けます。

児童は上記のようにボールをドリブルしながら走ります。先生が合図をしたら全ての児童はボールを置いて走り続け、そのとき、先生はボールを1つ減らしておきます。そして、先生が合図をしたら、全ての児童

はボールを取りに行きます。

ボールを取れなかった児童は、反対側のゴールまで走り戻ってきます。その児童が戻ってくる前に、先生はボールを戻しておきましょう。

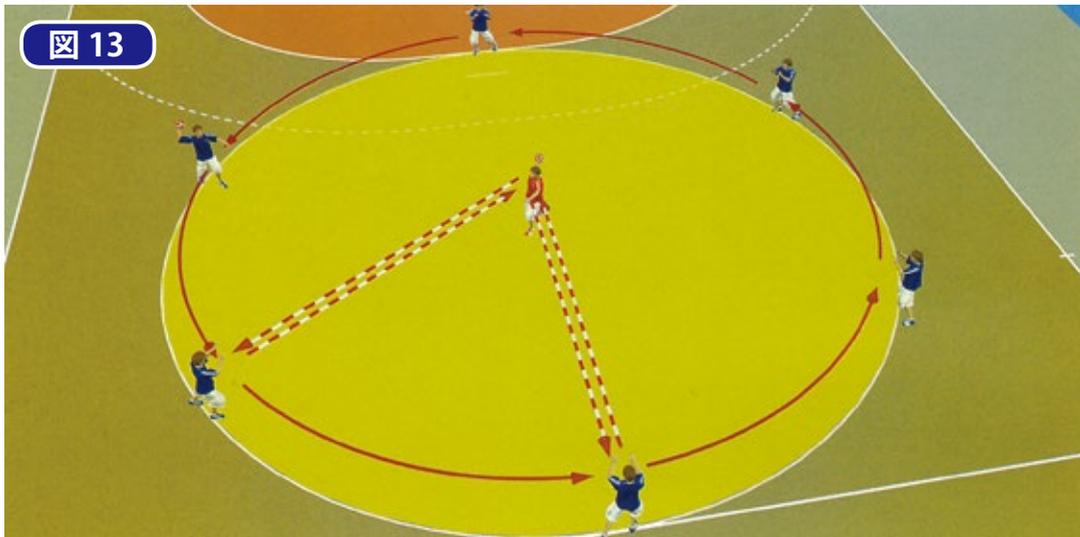
ミニゲームは、個人戦術力を高めるために理想的な方法です。



次にパスするのは誰だ!?

児童を4つのグループに分け、それぞれのグループにボールを1個渡します。それぞれのグループの児童に、1から4までの番号をつけます。ボールはいつも1から2へ、2から3へ、3から4へ、そして4から1にパスします。体育館中に広がって、できるだけたくさんパスを回しましょう(図12)。

図 13



スターボールパス

児童(6～8人)を図のように配置します。このゲームでは2個のボールを使います。真ん中の児童は1つ目のボールを外の児童から受け取り、そのボールを円の次の児童へ返します。そして、2個目のボールも外の児童から受け取り次の児童に返し、それを続けます(図13)。

バリエーション：

- ・両方のボールは同じ方向でプレーする。
- ・2つのボールのパス方向を変える。
- ・真ん中の児童は2つ目のパスの相手を自

由に選ぶ。

- ・全ての児童が真ん中に入るようにする。



パス競争

このゲームでは、時間制限の中でパスキャッチを競います。12～16人のプレイヤーが円周上に立ち、1から順に番号をつけます。偶数番号のプレイヤーはAチーム、奇数番号のプレイヤーはBチームとします。両方のチームは1つずつボールを持ち、できるだけボールを落とさないように大きく右回りに3周パスします。先に3周パスが終わったチームの勝ちです。最初のプレイヤーが分かるように目印をつけましょう。

バリエーション：

それぞれのチームは1列になって、向かい合って、同じ要領で競争する。



10回パス

児童たちを2チームに分けて、適切な大きさのプレーコートでゲームします。ゲームの開始は先生が空中にボールを投げて行きます。ボールを取ったチームは10回パスを続けるようにします。2チームの間でどちらが先に10回のパスを続けられるかを競います。先生と児童は、大きな声で数を数えましょう。ボールを取られたり、プレーコートからボールが出たりしたら、相手チームのパスからスタートしましょう。10回連続のパスを成功させたら、そのチームは1点を獲得します。できるだけハンド

ボールのルールを適用しましょう。

バリエーション：

- 5対4で行う。
- 5対5にどちらのチームにも参加できる選手を1人加える。



タイガーボール

このゲームでは、ボールのスチール、パスのインターセプトボール、反応力、かけ引きのうまさ、観察力、予測力が身につきます。

円を描くように7人が立ち、円の内側に2人のタイガーが入ります。その2人はパスをカットします。制限時間を設けるか、またはボールを奪ったら1点を獲得することにします。

隣のプレーヤーにパスできないというルールや、頭の高さのパス、バウンドしないパス、バウンドパス、右手・左手パスな

どのルールを加えて行えます。

バリエーション：

7対3で行う。

図 14



ディフェンスを加えたボールあて

上の図のように、2つの円を描きます。1人の児童は内側の円に、2人の児童はディフェンダーとしてその外側の輪に入ります。残りの児童は、円の外側に位置を取ります。このゲームではボールを1個使います。

円の外側にいる児童は、真ん中にある児童にボールをぶつけます。それに対して、外側の輪にいる2人の児童は、そのボールをブロックします（キャッチはしません）。真ん中にある児童にボールを当てたら、真ん中にある児童と場所を変わります。しかし、真ん中にある児童がボールをキャッチ

したら、その児童はアウトにはなりません。

先生は、パスがテンポよく行われていること、児童がボールをキャッチする位置を変えていることを確認しましょう（図14）。



箱通し（4対3または4対4）

このゲームでは、持っているボールを奪うこと、パスをインターセプトすること、パス・シュートのタイミングを乱すこと、ノーマークでシュートできるポジションを取らせないこと、シュートすること、ゴールエリアに関するルールを導入することがねらいです。

跳び箱の中段を、8～10mの円の真ん中に置きます。2チームは円の外側でプレーします。

選手の人数が同じにならない場合は、オフenseとディフェンスを交代しないできるだけ多くの点を取るようにします（制

限時間3分の上限の中で）。ここではシュートが箱を通ったら得点とします。

制限時間がきたら、交代しましょう。選手の人数が4対4で同じ場合は、ボールがコートから出る、オーバーステップ、ラインクロス、シュートミスなどでオフenseがボールを失ったら、そのつどオフenseとディフェンスを交代します。チームが得点したら、オフenseを続けます。パスを受け取れる位置に人がいなくてパスするのが難しい状況では、ワンドリブルすることができるようになります。



トロフィーヒット (5対4)

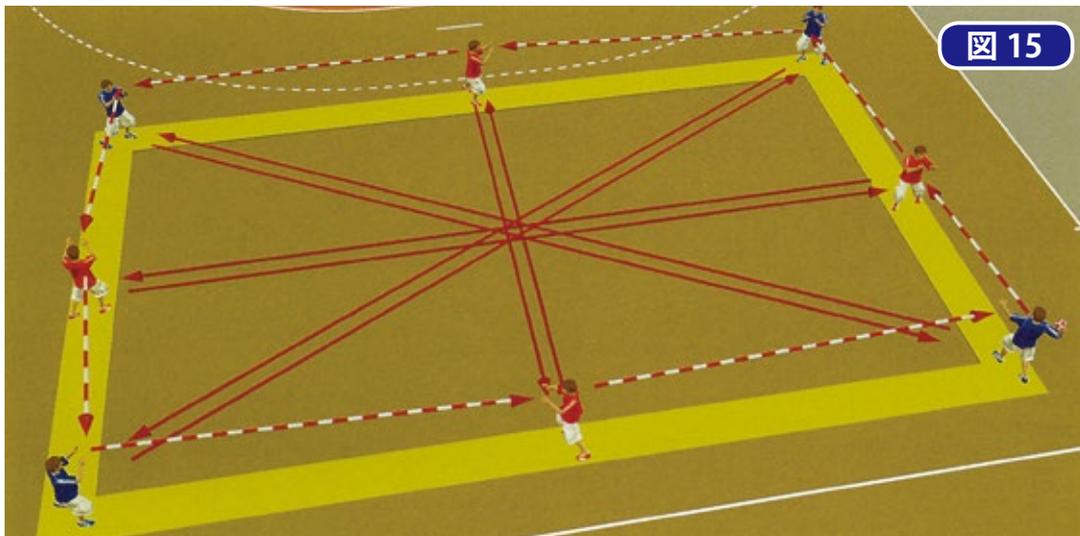
このゲームでは、ボールのスティール、パスのインターセプト、パスを邪魔すること、トロフィーへのシュートを邪魔すること、シュートチャンスを作り出すこと、シュートすること、ルールの紹介がねらいです。

直径8～10メートルの円を描き、その中央に跳び箱を置き、その上にメディシンボールを置きます。オフェンスチーム(5人)とディフェンスチームに分かれ、オフェンスチームはメディシンボールにシュートし、メディシンボールを落とします。プレー時間は3分間とし、その後、オフェンスと

ディフェンスを交代しましょう。

バリエーション：

ディフェンスチームの人数をオフェンスチームと同数にしてプレーします。その場合にはディフェンスチームがボールを奪ったら、オフェンスチームになります。このゲームでは、反則があったらフリースローになり、テクニカルファウル(オーバーステップ、パッシブプレー)は相手チームのフリースローになることを紹介できます。



迷路

8人の児童が四角形に位置取り、各コーナーに1人、それ以外はコーナーとコーナーの間に立ちます。対角のコーナーにいる2人の児童が、ボールを持ちます。パスはいつも右隣の児童にします。パスしたらすぐに前方へ走り、四角形の対角の児童と場所を変えるようにします。

ゆっくりスタートしましょう！練習を重ねることによって、長く続けることができ、よい持久力のトレーニングになるでしょう（図15）。

バリエーション：
ほかの方向にパスする。

図 16



キングボール

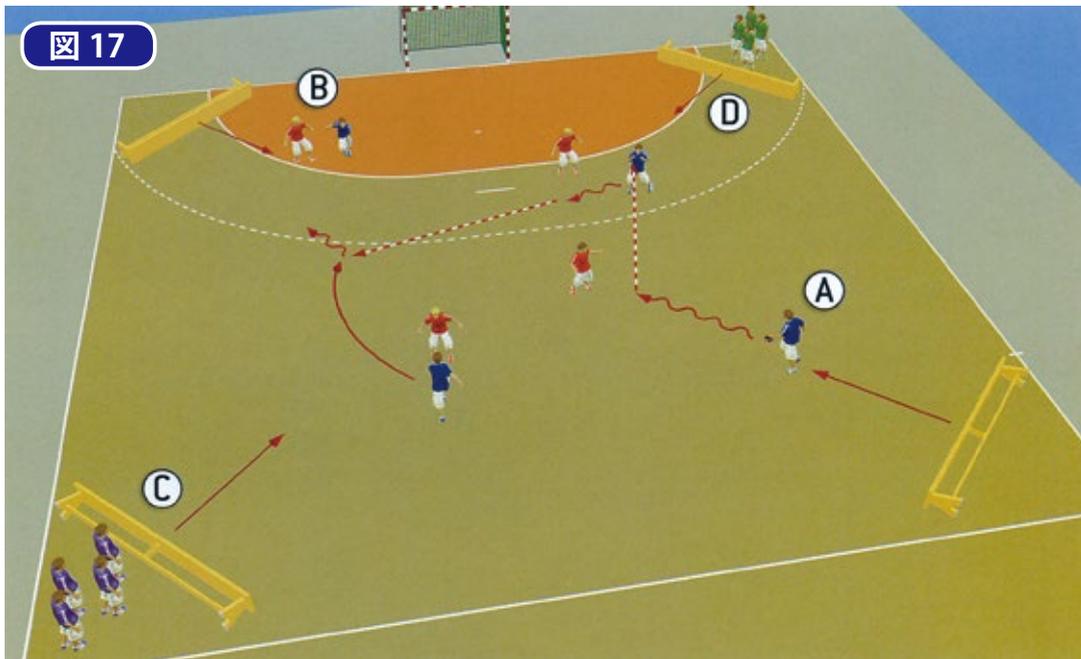
児童を2チームに分けます。コート両端に置かれた小さなボックスまたはベンチの上に一人児童が立ちます。

ボックスまたはベンチに立っているチームメイトにパスをすれば、そのチームの得点になります。ディフェンスはボールを奪ったり、ボックスまたはベンチの上に立っている児童へのパスをブロックしたりしましょう（図16）。

バリエーション：

ジャンプパスやアンダーハンドパスでのみ得点とする。

図 17



インターバルボール

4チームに分けて、それぞれのチームはコーナーに置かれたベンチの後ろに行きます。対角のチーム同士でゲームします（AとBがゲーム中は、CとDは待機）。ボールをベンチに当てたら得点になります。

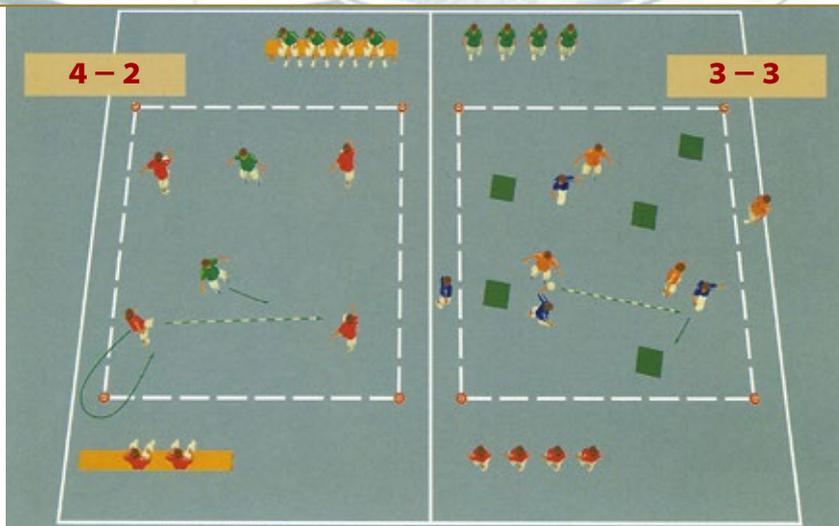
どちらかのチームが得点をしたら、両方のチームはボールを置いて自分の陣地へダッシュで戻ります。待機していたチームは走ってボールを取りに行き、ゲームを始めます。

時間制限は1分です。得点できなかつたら交代しましょう

ベンチの代わりに椅子でもできます。当たっても壊れない頑丈なものを利用しましょう（図17）。

第2章

少人数でのゲーム



4対2または、3対3にパサーを加えるミニゲーム

方法：9×9mの2つのコートで、同時にゲームします。プレーコートは、コーンによって区切ることができます。図は、2種類のゲームを示しています。

ゲームⅠ：4対2（左図）

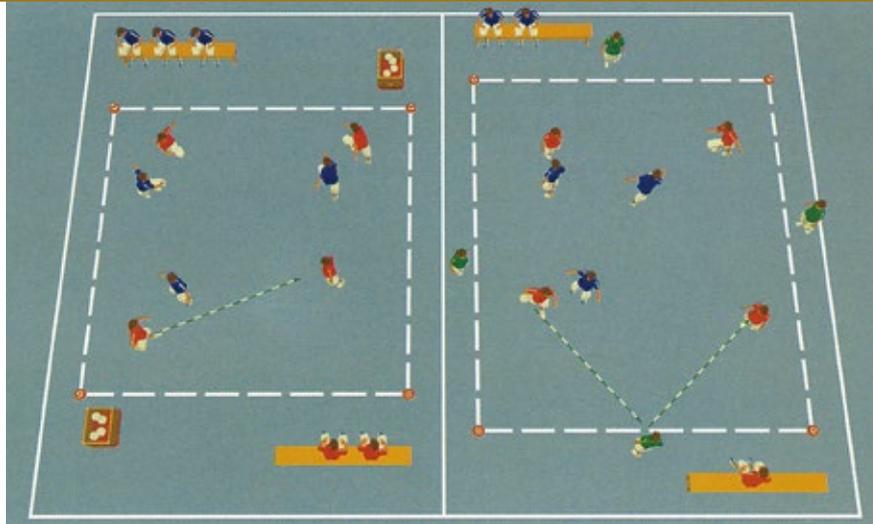
オフェンス4人とディフェンス2人で行います。ゲーム中にプレイヤーが交代することはできません。チームの中で、パスをできるだけ長い時間続けます。オフェンスが3回ミスしたらディフェンスと交代します。ここで課題を追加できます。オフェンスプレイヤーはパスしたあとコーンの周りを走るというものです。ここでどのチーム

が一番長い間パスを続けるかを競います。

ゲームⅡ：3対3にパサーを加えるミニゲーム（右図）

4人（3人）のプレイヤーで4つのチームを作ります。5～6枚のマットを、コート上に置きます。2つのチームは3対3でゲームをします。オフェンスチームからパサーを1人出します。そして、オフェンスプレイヤーは、コートの外にいる2人のパサーにパスできます。このゲームのねらいは、マットの上にいるチームメイトにパスをすることです。もし、ディフェンスチームがボールを取ったら、ディフェンスチームのプレイヤーはオフェンスになってすぐにゲームを続けます。

これらのゲームでは、オフェンスがディフェンスよりも人数が多い数的有利な条件で行うと効果的です



ゲームⅠ：たくさんボールを使った4対3(左図)

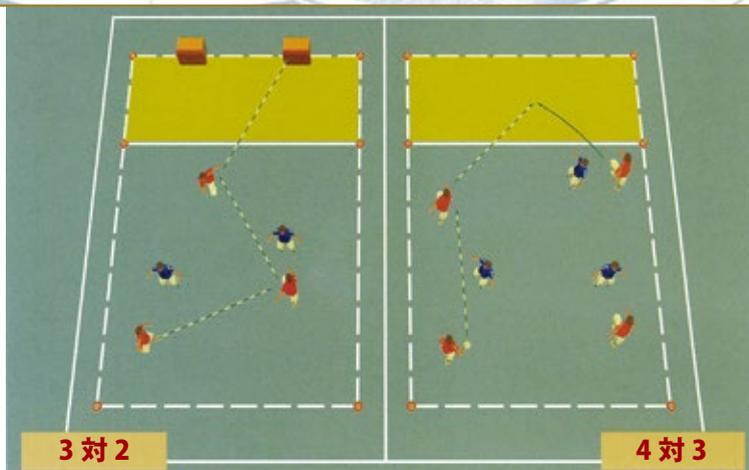
方法：9×9mの2つのコートで行います。1チームは6人のプレーヤーで、それぞれのコートでゲームをします。24人のプレーヤーが同時にプレーすることになります。オフェンスチームは、常に数的有利です（4対3）。選手の交代は自由です。コートの外側の対角線上に箱を置き、ボールを10個入れておきます。

AチームとBチームが対戦する場合には、オフェンスチームは、例えば1分間、チームの中でパスを続けます。それが1分間続いたらボールを自分たちのボックスの中に入れ、ディフェンスになります。もし相手にボールを取られたりコートの外に出たら、自分たちのボックスから新しいボールを取り出して続けることができます。ミスしたボールは相手チームのボックスの中に入れます。10回プレーしたあと、どちらのチームがたくさんボールをもっているかを競います。

ゲームⅡ：4対3に4人のパサーを加えるミニゲーム(右図)

方法：10×9mの2つのコートで行います。それぞれのコートに、4人のプレーヤーからなるチームを3チームずつ作ります。4人のオフェンスプレーヤーが3人のディフェンスプレーヤーを相手にパスを続けます。3チームのうち2チームがゲームをし、残りの1チームはパサーとしてゲームに参加します。ボールを持っているチームがオフェンスになります。ゲームは4対3で行い、ディフェンスのチームは、1人減らした3人でプレーします。コート外にいる4人のパサーにもパスできます。ゲーム中の交代は自由です。

このゲームでは、8回、10回、12回連続でパスをしたら、1点を獲得します。もし、ディフェンスプレーヤーがパスをインターセプトしたら攻防をチェンジします。コートの外にいた選手が1人コートに入ります。



ゲームⅠ：シュートターゲットのある3対2 (左図)

このゲームは、10×6～8mの2コートで行います。シュートターゲットの4～6m前にスローイングラインを引きます。3人のオフェンスプレーヤーと2人のディフェンスプレーヤーでプレイします。

8～10回のパスした後、オフェンスプレーヤーはスローイングラインからシュートターゲット（2つの小さい箱）にボールを投げつけます。そのときにディフェンスプレーヤーはシュートを邪魔することはできません。もし、ディフェンスプレーヤーがボールをインターセプトしたら、同じようにシュートターゲットにボールを投げつけます。このときも、相手はシュートを邪魔することはできませ

ん。このゲームを難しくするために、ドリブルを制限することもできます。

ゲームⅡ：ジョーカーありの4対3 (右図)

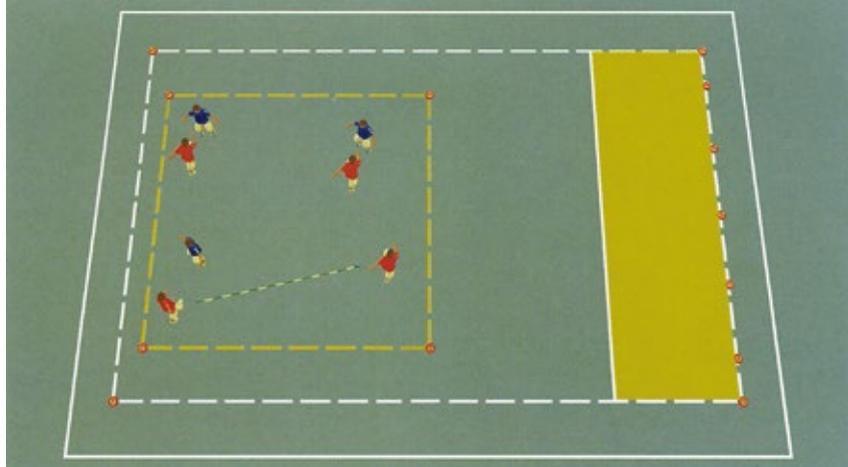
プレーコートはゲームⅠと同じです。

オフェンスがスローイングラインの中にパスをし、そのボールを味方がエリアの中でキャッチしたら1点になります。

スローイングラインの中には、どちらのチームも1人しか入れません。1分経ったら交代しましょう。

バリエーション：

スローイングラインの中で、座ってキャッチしたら得点とします。または、リターンパスをもらってキャッチしたら得点とします。



シュートターゲットのある4対3

方法：体育館の大きさによりますが、12×17～20mの1つのコートで行います。シュートターゲット（コーンなど）の4～6m前にスローイングラインを引きます。このコートの中にもう1つ9×9mのコートを作ります。

数的有利のオフenseチームは、パスを1分間継続します。オフense中にミスをしたリボールを奪われたりしたら、すぐにボールボックスから新しいボールを出し、プレーを続けます。もしディフェンスチームがボールを取ったら、スローイングラインからコーンにボールを投げつけます。当たれば1ポイント。そのときに、相手プレイヤーはシュートを邪魔することはできませ

ん。シュートした後、プレイヤーは走って戻り、次のボールを奪います。1分間経過後、オフenseとディフェンスを交代します。

アドバイス：

参加する人数に応じて、チームを交代しましょう。体育館が小さく、2つのコートで同時にプレーすることができなければ、コーディネーション練習などをさせましょう。

第3章

ディフェンススキルの基礎



ディフェンスにおけるプレイヤーの戦術的ねらいは、「常にボールをインターセプトしようとする事」、「常に対戦相手の得点チャンスを作らせないこと」です。

そのねらいを達成するための手段は、次の4つです。

- ①パスをインターセプトし、シュートを防ぐ。
- ②常にボールを保持しているプレイヤーの視野を狭くする。
- ③常に相手のプレーや位置取りを観察する。
- ④タックル（相手の動きを体で止める）。

ハンドボールでは“脚で守ろう”といわれます。つまり、脚で素早く移動できなければよいディフェンスプレイヤーになることは難しいということです。ディフェンスにおいて腕を使うことはもちろん大切です。多くのディフェンスシーンではシュートをブロックする、相手の動きを体で止める際に腕を使います。そして、腕を動かすことで相手の視野を狭くし、フリーになっている味方を観察できないようにすることができます。

ディフェンスプレイヤーの基本的な構え：

- ①両足が床についている。
- ②両足が少し離れている。
- ③膝を少し曲げ、両腕を上げて動かす。
- ④バランスよく立つ。

ディフェンスプレイヤーが動く際に大事なこと：

- ①膝を少し曲げる。
- ②素早く、細かいステップを使う。
- ③跳ばずに、両足を床につける。
- ④左右の脚を交差させず、平行な脚で移動する。
- ⑤腕を挙げて動かす。
- ⑥足元ではなく、前を見る。

ハンドボールは1対1の状況において身体接触を伴うダイナミックなスポーツです。プレイヤーはこれらの状況において何が許されて、何が許されないのか、そして使うべき適切な技術は何かを学ぶ必要があります。

基礎スキルⅠ：タックル

タックルはディフェンスプレイヤーがオフenseプレイヤーのシュートまたはカットインを守る際に使います。

タックルする際のポイントは、次の7つです。

- ①基本的なディフェンスポジションで。
- ②バランスよく上手く力を加減して、オフenseプレイヤーを守る。
- ③右利きのオフenseプレイヤーに対しては、左手をオフenseプレイヤーの前腕に、右手をオフenseプレイヤーの腰に置く。
- ④両腕を曲げる。
- ⑤右利きのシューターに対しては、左脚を前に出す。左利きに対しては、右脚を前に出す。
- ⑥タックルした後にオフenseプレイヤーが前または横に移動したら脚で移動してついて行く。
- ⑦オフenseプレイヤーにタックルした際には、すぐにボールを奪いに行く。



基本的な構え：パスを防ぐ

基礎スキルII：シュートブロック

シュートブロックでは腕を使って、オフENSEのシュートを止めたり、ゴールの一部分をカバーし、ゴールキーパーを助けます。シュートを打つ相手の前に立ち、腕を使ってブロックすることに恐怖を感じる児童もいます。彼らに正しい技術を教えるだけでなく、勇気をもってプレーしようと話すことがとても重要です。

シュートブロックする際のポイントは、以下の8つです。

- ①相手を守るときは、バランスのよい基本的なディフェンスの姿勢をとる。
- ②シュートする腕との距離を縮める。
- ③両腕を使ってブロックする。
- ④シュートが通り抜けないように両腕をつける。
- ⑤肘を少し曲げ、腕の緊張を保つ。
- ⑥手を上げ指を伸ばし、後方に少し反らす。
- ⑦手の平や前腕で、ボールをブロックする。
- ⑧ボールをよく見る。



腕でシュートをブロックする



オフENSEプレーヤーがドリブルしているボールを奪う

オフENSEスキルの基礎



オフENSEにおけるプレーヤーの戦術的ねらいは、「プレーできる状態であること」、「プレーできる状態になること」、「味方プレーヤーがプレーできる状態を作ること」、「1対1を突破すること」、「得点のチャンスを見つけること」、「スペースを作ること」です。

そのねらいを達成するための手段は、次の5つです。

- ①チームメイトの注意を引く。
- ②フリーなスペースに動く。
- ③キャッチ。
- ④パスとタイミング。
- ⑤フェイントとシュート。

ハンドボールプレーヤーの主要なスキルは、ボールをパスし、キャッチする能力で

あるということは明らかです。プレーヤーは立っているとき、走っているとき、跳んでいるとき、ディフェンスプレーヤーからプレッシャーを受けているとき、バランスのよい体勢がとれないときといった様々な状況でも、パスし、キャッチすることができなければなりません。

基礎スキルⅢ：キャッチ

原則として、両手でボールを形作り、ボールをキャッチします。親指はお互いに先端をつけて、ボールの底に置きます。

体の前で両手でボールに触れ、キャッチするときに手を少し後ろに引きます。低いボールをキャッチするときには、ボールをひっくり返し、両手の小指をボールの底に置きます。

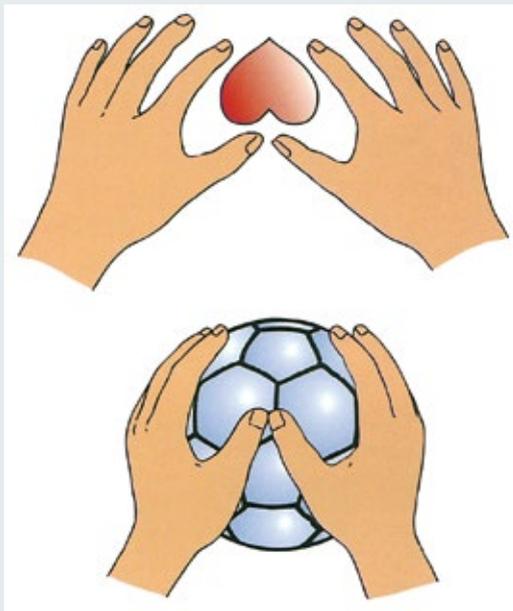
基礎スキルⅣ：パス、シュート

授業の始めからパスやシュートの基礎的なスキルを教えることはとても重要です。そうでなければ、児童たちはシュートフォームが複雑になったときに難しく感じてしまいます。

パスとシュートの両方で使われる一般的なハンドボールのローは以下の通りです。

- ①上腕を肩の高さに上げ、肘を90度にして、ボールを高く上げる。
- ②投げる腕を後方へ引く。
- ③右手でパスやシュートをするときは左足を前に出す。左手でパスやシュートをするときは右足を前に出す。
- ④パスやシュートをする腕を前へ動かし、最後は腕を伸ばす。
- ⑤手首や指の最後の動きはボールにスピードを加え、方向を決める。
- ⑥体の回転とフォロースウィングによって、パスやシュートが力強くなる。

正しいキャッチの仕方



高いボールのキャッチの仕方（胸と頭の間）

- ・腕をわずかに曲げ、ボールに向かって動かす。
- ・手と指で逆ハート型を作る。
- ・指を広げる。
- ・親指を向かい合わせる。
- ・体の前で柔らかくボールをキャッチし、手の動きでスピードを吸収する。
- ・親指はボールの後ろにおき、パスが胸に当たらないようにする。



逆の足を前に出してパスやシュートをしている児童が多くみられます。その理由は、クロスコーディネーション（上半身と下半身の捻り）が十分に発達していないからです。しかし、できる限り早く児童たちに正しい技術を学ばせることが重要です。それは、より複雑なシュート技術を習得するためにとっても重要であるからです。他に、肘が低く体に近すぎている状態でパスやシュートしているといった技術的なミスがしばしば見受けられます。これはできるだけ早く直すようにしましょう。

チームメイトにパスするときにはタイミングが重要です。

①適切なパスの瞬間を見つける。

②最も良いレシーバー（味方プレーヤー）を選ぶ。

③パスのスピードを決める。

④パスの種類を選ぶ。

シュート局面では以下の戦術的思考が重要です。

①状況を分析する—得点する可能性がありますか？

②得点する可能性があるならば、シュートを選択します。

③シュートの種類（ジャンプかステップか）、シュートコース（上、下）、ボールの軌道（ループ、バウンドなど）を選びます。

ゴールキーピングの基礎



5歳から9歳までは、原則的にゴールキーパーを含めたすべてのポジションをプレーするとよいでしょう。そうすることで、児童たちはそれぞれのポジションにおける役割の違いを経験を通して理解し、将来、チームの中で自分に適したポジションを選択できます。

ゴールキーパーに挑戦してみたい児童たちはたくさんいます。ナイスセーブには達成感があります。ゴールキーパーになることは、児童たちにとって魅力的です。それは、ゴールキーパーはたった一人しか入れないポジションだからです。しかしゴールキーパーになることに恐怖を感じる児童た

ちもいるので、ゴールキーパーをしたくない児童には無理やりやらせないようにしましょう。

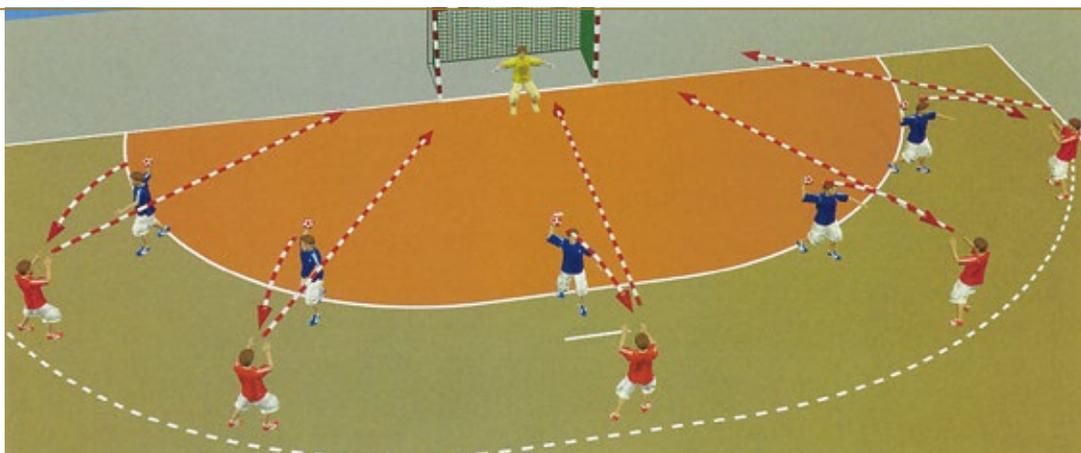
10、11歳ではゴールキーパーの素質を持っている2、3人の児童を見つけ、より専門的な練習を始めることができます。

次のような専門的な練習を始めることができます。

- ①ゴールキーパーの動き。
- ②色々なポジションからのシュートに対する位置取り。
- ③片方の腕で止める、両腕で止める、脚で止める、腕と脚で止める。



プレイヤーは、6 mラインからシュートする。同じポジションからボールを持ってジャンプしてシュートする。



2人組になり、1人はシュートを打ち、もう1人はシュートブロックする。1組ずつシュートするようにする。

●監修 公益財団法人 日本ハンドボール協会 学校体育ハンドボール検討専門委員会

●訳者 山田 永子（筑波大学体育系）
會田 宏（筑波大学体育系）
中原麻衣子
原 史織

平成 26 年 10 月 31 日 第 1 刷

発行者 公益財団法人 日本ハンドボール協会

発行所 公益財団法人 日本ハンドボール協会
〒 150-8050
東京都渋谷区神南 1 丁目 1 番 1 号
岸記念体育会館内
電話 03-3481-2361(代)

印刷 株式会社 イセブ
〒 305-0005
茨城県つくば市天久保 2 丁目 11 番 20 号
電話 029-851-2515

この冊子は公益財団法人大崎企業スポーツ事業研究
助成財団の助成を受けています

