

これからもっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。

初対面でもあっという間に仲間になれる。

競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。



NTS/NTA/J-STAR
Official Training Text 2024-2025

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 ——



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。



NTA

【ナショナルトレーニングアカデミー】

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



J-STAR

【ジャパンライジングスタープロジェクト】

J-STAR(ジャパンライジングスタープロジェクト)とは、オリンピックやパラリンピックなど世界レベルの競技大会で輝く未来のトップアスリートを発掘するプロジェクトである。スポーツ庁、独立行政法人日本スポーツ振興センター、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本オリンピック委員会、公益財団法人日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会が中央競技団体と連携し、「新しい可能性」を見出す。



私はハンドボール選手として、

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

名前：

日付：

01	ハンドボール人宣言	41	SECTION.1 強くなるために
03	ご挨拶	42	3つの心がまえ
04	発掘育成事業の概要	43	ハンドボールのルール
05	NTSの活動について	47	アナログマップ
06	チャレンジサーキット(U16)募集要項	48	コーディネーショントレーニング
08	オンラインチャレンジ(U16)募集要項	50	ベーシック7 PLUS
09	センタートレーニング(U13)実施要項	54	体力測定結果について
10	センタートレーニング(U15)実施要項	56	フェイント
12	NTS 参加者名簿	58	障害予防について
	NTS参加者名簿/中央STAFF	62	情報分析について
	NTS参加者名簿/ブロック運営委員	64	アナリストの1日
	NTS参加者名簿/チャレンジサーキット 東日本	66	ハンドボールクイズ
	NTS参加者名簿/チャレンジサーキット 関東	68	栄養について
	NTS参加者名簿/チャレンジサーキット 中日本	70	ドーピングについて
	NTS参加者名簿/チャレンジサーキット 西日本	71	アクティブラーニング
	NTS参加者名簿/オンラインチャレンジ	73	男子日本代表U-19チーム ゲームモデル
	NTS参加者名簿/U13 STAFF・補助指導者	83	SECTION.2 キャリアパスを考えよう
	NTS参加者名簿/U13 男子	84	キャリアパス
	NTS参加者名簿/U13 女子	86	ハンドボール キャリアパス
	NTS参加者名簿/U15 STAFF	97	SECTION.3 指導に向けて
	NTS参加者名簿/U15 男子	98	プレーヤーズ・センタード
	NTS参加者名簿/U15 女子	100	トレーニングシート/NTS U13 OF
33	NTAの活動について	103	トレーニングシート/NTS U13 DF
34	NTA 参加者名簿	104	トレーニングシート/NTS U15 OF
	NTA参加者名簿/STAFF	105	トレーニングシート/NTS U15 DF
	NTA参加者名簿/男子	106	トレーニングシート/NTS U15 GK 共通W-UP
	NTA参加者名簿/女子	108	トレーニングシート/NTA U16 男子 OF
39	J-STARの活動について	109	トレーニングシート/NTA U16 女子 OF
40	J-STAR 参加者名簿	110	トレーニングシート/NTA GK
	J-STAR参加者名簿/STAFF	112	トレーニングシート/J-STAR
	J-STAR参加者名簿/女子		

J-STAR・NTS・NTA ご参加の皆様へ

男子代表チームが活躍をしたパリ五輪も終わり、
ナショナルチームとしては次回の大会である2028年の
ロス五輪にむけて活動を再開しました。
同時に2032年のブリスベン五輪やそれ以降も視野に入れながら、
中長期的な強化施策の展開を考えています。

NTSやNTAの活動を経験した選手の活躍の場となっている
アンダーカテゴリーチームの近年の躍進は目覚ましいものがあります。

2023年には女子U18ユースチームがアジア選手権大会で
初優勝を飾り、2024年の世界選手権大会ではベスト8に入賞。

男子U19ユースチームも今年度アジア選手権大会を初制覇し、
男子U21 ジュニアチームもアジア選手権大会で2連覇を達成しました。
また、女子ではJ-STAR出身の選手がパリ五輪の最終予選メンバーとして、
シニア代表メンバーに選出をされています。

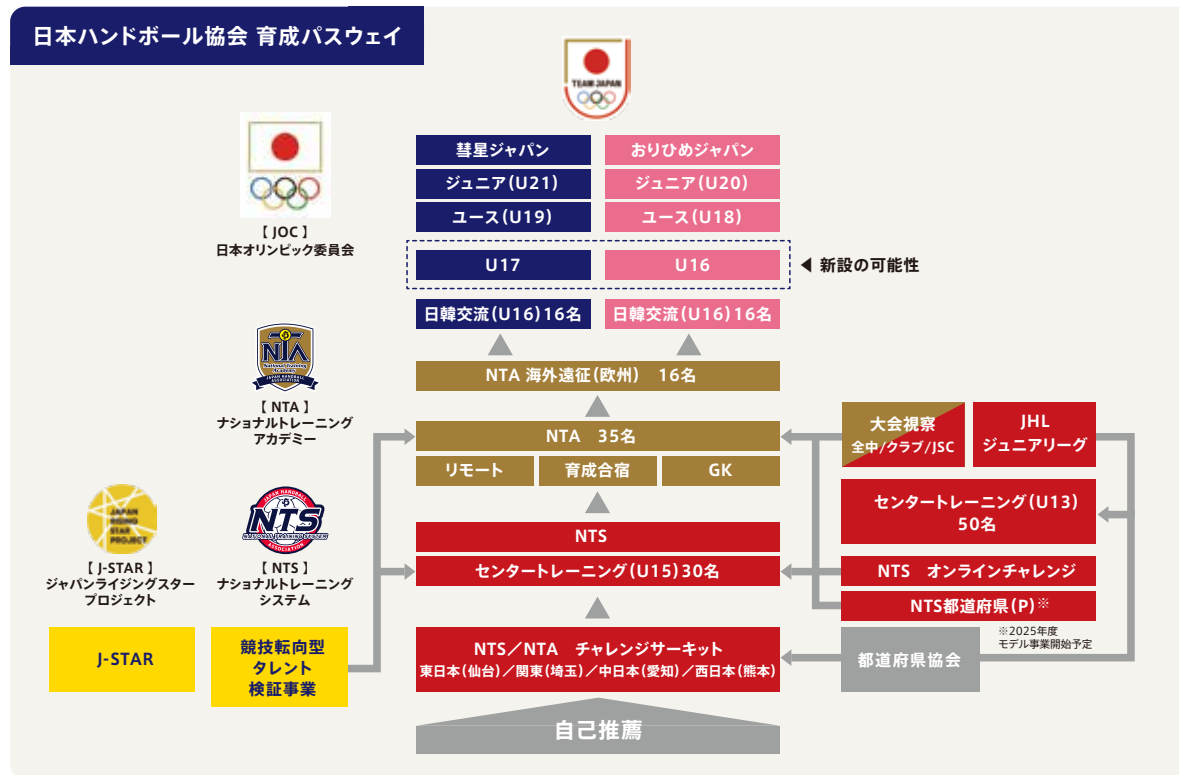
この活動に参加をされる皆さんが大きく成長することを期待し、
日本のハンドボールの未来にむかって
ともに歩んでいけることを願っています。



公益財団法人日本ハンドボール協会
常務理事
ハイパフォーマンスアシスタントディレクター
田中 俊行

発掘育成事業の概要

日本ハンドボール協会では、将来の日本代表を発掘して、育成するために次の事業を行っています。
いつでも、誰でも将来の日本代表を目指せるように、さまざまな入口と通り道(アスリート育成パスウェイ)を準備しています。



また、NTS(U15)では共通の評価基準を用いて、選手の評価を行っています。

コートプレイヤー

オフェンス

ディスタンスシュート	サドンシュート	ウイングシュート	ピボットシュート
速攻(1次・2次・3次)	デュエル(1:1)	スクリーン	オフザボール
状況判断/連携運動	卓越したドリブル	卓越したパス	

ディフェンス

ハードコンタクト
フットワーク
予測/かけひき

人間力

リーダーシップ
ロールモデル
コミュニケーション

ゴールキーパー

ポジショニングスキル

構え方
ステップワーク
シュートアングル
セーブ範囲の理解

DFとの連携

シュートコースの見極め
DFの理解

セーブスキル

予備動作がない
体の中心をボールに寄せる
ジャストタイミング

FB(速攻)スキル

状況判断
スローイング

フィジカルスキル

安定した体幹
柔軟性
ジャンプ力
スピード/瞬発力

人間力

リーダーシップ
ロールモデル
コミュニケーション

みなさんも将来の日本代表を目指して、夢を追いかけてみませんか。



日本ハンドボール協会強化育成本部
発掘育成委員長
仲田 好邦



NTSの活動について

目的

若年層の運動能力の高い意欲あるプレイ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イヤーを育成する。

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。

方法

1 チャレンジサーキット

ハンドボールの経験を問わず、国際舞台で活躍できる極めて優秀なタレントの発掘を集合方式のトライアウト方式で行う(全国4会場:東日本、関東、中日本、西日本)。特に、「形態」および「体力」に極めて優れた選手を発掘することを目指す。都道府県協会等の推薦は不要で、自薦で応募ができる。

2 オンラインチャレンジ

ハンドボールの経験を問わず、国際舞台で活躍できる極めて優秀なタレントの発掘を オンラインのトライアウト方式で行う。特に、「形態」および「体力」に極めて優れた選手を発掘することを目指す。都道府県協会等の推薦は不要で、自薦で応募ができる。2023年度までのチャレンジトレーニングを改称。

3 大会視察

クラブカップならびに全中に、NTS選考委員を派遣し、ゲームパフォーマンスの高い選手をピックアップする。

4 センタートレーニング(U13)

都道府県協会から推薦された中学校1年生、小学校6年生が、集合合宿を行う。身体の操作性を高めるためのトレーニングを行う。

5 センタートレーニング(U15)

チャレンジサーキット、オンラインチャレンジ、に応募した選手また大会視察において選考された選手の中から、U15の優秀な選手が選抜され集合合宿を行う。センタートレーニングに参加した選手の中から、特に優秀な選手がNTA(ナショナルトレーニングアカデミー)に推薦される。



NTS専門委員長
金原 理博



NTS2024 チャレンジサーキット(U16)募集要項

目的

ハンドボール経験者、未経験者を問わず、国際舞台で活躍できる極めて優秀なタレントの発掘をトライアウト方式で行う。特に、「形態」および「体力」に極めて優れた選手を発掘することを目指す。

主催

公益財団法人日本ハンドボール協会

主管

公益財団法人日本ハンドボール協会NTS委員会

日時および会場

- (1) 東日本会場 ○2024年8月24日(土)女子選手/9時集合/16時解散/仙台大学
○2024年8月25日(日)男子選手/9時集合/16時解散/仙台大学
- (2) 関東会場 ○2024年10月26日(土)女子選手/9時集合/16時解散/大崎電気体育館
○2024年10月27日(日)男子選手/9時集合/16時解散/大崎電気体育館
- (3) 中日本会場 ○2024年10月26日(土)女子選手/9時集合/16時解散/中部大学
○2024年10月27日(日)男子選手/9時集合/16時解散/中部大学
- (4) 西日本会場 ○2024年8月31日(土)女子選手/9時集合/16時解散/熊本県山鹿市
○2024年9月1日(日)男子選手/9時集合/16時解散/熊本県山鹿市

どの会場でも
トライアウトを
受けられても
構いません。

参加人数および対象

- 参加人数 ○男子選手/40名程度(GK5名ほど含む) ○女子選手/40名程度(GK5名ほど含む)
- 対象学年 中学2年生/中学3年生/高校1年生 ※応募多数の場合には書類選考させていただきます

実施内容

時間	実施内容
9:30	受付開始
10:00	開会式
10:15	ウォーミングアップ開始
10:30	【身体測定】身長・体重 【運動能力測定】①30mダッシュ ②立ち幅跳び ③ハンドボールスロー
12:00	昼食
13:00	ウォーミングアップ開始
13:30	ゲーム(グループに分かれて)
15:30	閉会式

※(1)~(4)のすべてに該当する選手であり、(5)~(7)のいずれかに該当する選手であること

- (1) ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者
- (2) 将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者
- (3) 日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者
- (4) 育成パスウェイへの参加義務を順守できる者

応募資格

カテゴリ	対象学年	※優秀な選手は、日本ハンドボール協会が定める育成パスウェイに必ず参加しなければなりません。
U16	中学2年生・中学3年生・高校1年生	

- 育成パスウェイについて
- NTSセンタートレーニングおよびNTA(ナショナルトレーニングアカデミー)事業を指します。
 - 中学3年生以下の選手は、NTSセンタートレーニング(2025年1月10日~13日)に推薦されます。会場は、NTC(ナショナルトレーニングセンター)を予定しています。
 - NTSセンタートレーニングの参加料は無料ですが、宿泊費・交通費・食費等は自己負担の可能性あります。
 - 高校1年生で優れた選手は、強化委員会アンダーカテゴリー部会に推薦されます。

応募資格

- (5) 都道府県協会推薦選手(中学2・3年生:男子1名/女子1名)
 - (6) 高校1年生においては身長は男子選手185cm以上、女子選手175cm以上の選手であること
 - (7) 形態・運動能力に優れている選手であること(下記参照)
- ※誠に申し訳ありませんが、けがをしている選手は、応募を自粛くださいますようお願いいたします。

- 下記の項目を自己測定してください。測定結果は応募時にWebで入力してください。
- チャレンジサーキット(U16)の書類選考は、競技パフォーマンスより、形態および体力を優先し、選考が行われます。
- 競技パフォーマンスに優れた選手の選考については、全国大会やブロック大会等に、NTS委員およびNTA委員が視察を行う予定です。

※★がついた項目は、日本協会HPにて公表します。あらかじめ、ご了承ください。

形態	①身長★	②体重	③利き腕
体力★	①30m走	②立ち幅跳び	③ハンドボール投げ
			④イリノイテスト

【男子】

スコア	身長	ポイント	30m走	ポイント	立幅跳	ポイント	立投球	ポイント	イリノイ走	ポイント
35	168.6	1	4.65	1	211.9	1	28.3	1	17.69	1
40	171.5	1	4.54	2	220.9	2	30.9	2	17.26	2
45	174.3	1	4.42	3	229.8	3	33.4	3	16.83	3
50	177.1	3	4.31	4	238.8	4	36.0	4	16.40	4
55	179.9	5	4.20	5	247.8	5	38.5	5	15.98	5
60	182.7	8	4.09	6	256.7	6	41.1	6	15.55	6
65	185.6	10	3.98	7	265.7	7	43.6	7	15.12	7
70	188.4	10	3.87	8	274.6	8	46.2	8	14.69	8
75	191.2	10	3.76	9	283.6	9	48.7	9	14.26	9
80	194.0	10	3.65	10	292.5	10	51.3	10	13.83	10

【女子】

スコア	身長	ポイント	30m走	ポイント	立幅跳	ポイント	立投球	ポイント	イリノイ走	ポイント
35	155.0	1	5.32	1	168.6	1	19.5	1	19.41	1
40	157.7	1	5.16	2	178.0	2	21.3	2	18.88	2
45	160.4	1	4.99	3	187.3	3	23.2	3	18.36	3
50	163.1	3	4.83	4	196.7	4	25.1	4	17.83	4
55	165.8	5	4.66	5	206.0	5	26.9	5	17.31	5
60	168.5	8	4.49	6	215.4	6	28.8	6	16.78	6
65	171.2	10	4.33	7	224.8	7	30.7	7	16.26	7
70	173.9	10	4.16	8	234.1	8	32.5	8	15.73	8
75	176.6	10	4.00	9	243.5	9	34.4	9	15.21	9
80	179.3	10	3.83	10	252.9	10	36.3	10	14.68	10

形態と体力のポイント

- 昨年度より、形態と体力については、ポイントにより評価しています。これまでの形態および体力測定の結果から、スコア化しポイントを設定しました(スコア50が平均値である)。形態に重点化した配点となっています。
- 形態も体力についても、自己測定および自己申告の形式となります。正確な測定方法で測定すること、正確な数値を申告することをお願いいたします。チャレンジサーキットにおいて、形態と体力の測定を行います。虚偽の申告をした場合は、虚偽が露呈し選手が傷つくこととなります。応募者のスポーツマンシップにより、チャレンジサーキットが成立していることをご認識ください。
- ※「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します。
- ※いただいた個人情報は厳重に管理し、本チャレンジサーキット以外の目的には使用いたしません。



NTS2024 オンラインチャレンジ(U16)募集要項

目的
 ハンドボール経験者、未経験者を問わず、国際舞台で活躍できる極めて優秀なタレントの発掘をトライアウト方式で行う。特に、「形態」および「体力」に極めて優れた選手を発掘することを目指す。

このオンラインチャレンジは、2023年度までのチャレンジトレーニングの名称を変更した事業である。このオンラインチャレンジで選考された将来有望な中学2・3年生の選手は、2024年度NTSセンタートレーニングに参加することができる(2025年1月10日(金)~13日(月) 於/味の素ナショナルトレーニングセンター<予定>)。将来有望な高校1年生の選手は、2024年度のNTA活動に招聘される。

主催 公益財団法人 日本ハンドボール協会

主管 公益財団法人 日本ハンドボール協会NTS専門委員会

期間 2024年7月1日(月) 12:00~2024年9月30日(月) 23:59

参加資格

(1) ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者
 (2) 将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者
 (3) 日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者
 (4) **育成パスウェイへの参加義務を順守できる者**
 (5) 対象学年

カテゴリ	対象学年	※都道府県ハンドボール協会等の推薦は必要ありません。
U16	中学2年生・中学3年生・高校1年生	

(6) ハンドボール経験の有無は問わない。
 ※誠に申し訳ありませんが、けがをしている選手は、ご応募を自粛くださいますようお願いいたします。

選考内容

○ 下記の項目を自己測定あるいは撮影してください。
 ○ 測定結果は応募時にWebで入力、撮影VTRはYouTubeへアップロードしてください。
 ○ **2022年度より、選考は競技パフォーマンス(プレー動画)より、形態および体力を優先し、選考が行われてます。**
 ○ **競技パフォーマンスに優れた選手の選考については、全国大会等に、NTS専門委員およびNTA専門委員が視察を行う予定です。**
 ※ オンラインチャレンジで選考された選手は、今後育成パスウェイの中で★がついた項目について、日本ハンドボール協会HPにて公表することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

形態	①身長★ ②体重 ③利き腕★ ④靴のサイズ ⑤2023年(およそ1年前)の身長 ⑥2022年(およそ2年前)の身長 ⑦母親の身長(任意) ⑧父親の身長(任意)
体力★	①30m走 ②立ち幅跳び ③ハンドボール投げ ④イリノイ走 ⑤垂直飛び ⑥コートシャトルテスト

※垂直跳び: 最高到達点(地面からタッチした高さ)ではありません。最初に腕を伸ばした地点から、タッチした高さまでを申告ください。ご注意ください。
 ※コートシャトルテスト: 屋内で測定する場合、40mのコートで測定ください。

測定方法詳細についてはこちら▶

形態と体力のポイント

○ 2022年度より、形態と体力については、ポイントにより評価しています。これまでの形態および体力測定の結果から、スコア化しポイントを設定しました(スコア50が平均値である)。形態に重点化した配点となっています。
 ○ 形態も体力についても、自己測定および自己申告の形式となります。正確な測定方法で測定すること、正確な数値を申告することをお願いいたします。**センタートレーニングにおいて、形態と体力の測定を行います。虚偽の申告をした場合は、虚偽が露呈し選手が傷つくこととなります。**応募者のスポーツマンシップにより、オンラインチャレンジが成立していることをご認識ください。



NTS2024 センタートレーニング(U13)実施要項

目的
 若年層の運動能力の高い意欲あるプレーヤーを早期に発掘し、将来、世界で活躍できる可能性を持ったクリエイティブな日本代表プレーヤーを育成する。統一された指導方法に基づいた一貫指導を実施し、指導者レベルの向上を図る。また、すべてのハンドボールのプレーヤーおよびアントラージュへの発信の機会とする。

主催 公益財団法人 日本ハンドボール協会

主管 公益財団法人 日本ハンドボール協会 発掘育成委員会・NTS専門委員会(指導内容策定委員会)

日時 2024年11月16日(土) 13:30集合(12:30受付開始)~17日(日) 14:30 解散予定

場所

会場 味の素ナショナルトレーニングセンター

住所 〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1
 ○都営地下鉄三田線「本連沼」駅から徒歩約10分 ○赤羽駅西口よりバス(国際興業バス)約15分
 ※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。
 ○4番乗場「池袋駅東口」行き・「日大病院」行き▶HPSC北門下車
 ○5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き▶HPSC南下車

交通アクセス

宿泊 味の素ナショナルトレーニングセンター(予定) 〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1

選手および補助指導者	本事業の目的に則り、各都道府県から推薦を受け選出された者
参加者	
選手	中学1年生 または 小学6年生 男女それぞれ50名程度(GK含む)
補助指導者	JSPO公認資格を有する者が望ましい ※詳細は別紙参照のこと。
スタッフ	メインコーチ・コーチ・トレーナー・体力測定・運営スタッフほか

参加資格

下記の(1)~(5)の要件をすべて満たす者
 (1) ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者
 (2) 将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者
 (3) 日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者
 (4) 都道府県協会から推薦された者
 (5) スポーツ選手として、各人の体調及び行動の管理できる者

タイムテーブル

全都道府県から推薦された選手で、形態測定、体力測定、ハンドボールおよび競技に有効なトレーニング、知的スキル等を実施する。

期日	時間	内容	場所
11月16日(土)	13:30	集合(受付開始12:30)	エントランス
	13:45	開始式/アイスブレイク	ハンドボールコート
	14:00	形態測定	
	14:30	リズムトレーニング	
	15:00	体力測定1(30m走/立幅跳)	
	16:00	ボールハンドリング/マット運動/バレーボール	
	17:00	体力測定2(ボール投)	
	18:00	夕食	
20:00	知的スキル	講義室	
22:00	就寝		
11月17日(日)	6:00	起床	
	6:30	散歩	
	7:00	朝食	
	9:00	ゲームトレーニング	ハンドボールコート
	12:30	昼食	
	13:30	ふりかえり	ハンドボールコート
14:30	解散		



NTS2024 センタートレーニング(U15)実施要項

目的	若年層の運動能力の高い意欲あるプレーヤーを早期に発掘し、将来、世界で活躍できる可能性を持ったクリエイティブな日本代表プレーヤーを育成する。統一された指導方法に基づいた一貫指導を実施し、指導者レベル向上を図る。						
主催	公益財団法人 日本ハンドボール協会						
主幹	公益財団法人 日本ハンドボール協会 発掘育成委員会・NTS専門委員会・指導内容策定委員会						
期間	2025年1月10日(金)14:00集合～13日(月)14:30解散予定						
場所	<table border="1"> <tr> <td>会場</td> <td>味の素ナショナルトレーニングセンター</td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td>〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 ○都営地下鉄三田線「本連沼」駅から徒歩約10分 ○赤羽駅西口よりバス(国際興業バス)約15分 ※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。 ○4番乗場「池袋駅東口」行き・「日大病院」行き≫HPSC北門下車 交通アクセス ○5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き≫HPSC南下車</td> </tr> </table>	会場	味の素ナショナルトレーニングセンター	住所	〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 ○都営地下鉄三田線「本連沼」駅から徒歩約10分 ○赤羽駅西口よりバス(国際興業バス)約15分 ※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。 ○4番乗場「池袋駅東口」行き・「日大病院」行き≫HPSC北門下車 交通アクセス ○5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き≫HPSC南下車		
会場	味の素ナショナルトレーニングセンター						
住所	〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 ○都営地下鉄三田線「本連沼」駅から徒歩約10分 ○赤羽駅西口よりバス(国際興業バス)約15分 ※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。 ○4番乗場「池袋駅東口」行き・「日大病院」行き≫HPSC北門下車 交通アクセス ○5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き≫HPSC南下車						
宿泊	味の素ナショナルトレーニングセンター(予定) 〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1						
参加者	<table border="1"> <tr> <td>選手</td> <td>○NTSチャレンジサーキット(東日本・関東・中日本・西日本)で選考された者 ○NTSオンラインチャレンジで選考された者 ○大会視察(クラブカップ・全中)で選考された者</td> </tr> <tr> <td>スタッフ</td> <td>コーチ・トレーナー・運営スタッフほか</td> </tr> </table>	選手	○NTSチャレンジサーキット(東日本・関東・中日本・西日本)で選考された者 ○NTSオンラインチャレンジで選考された者 ○大会視察(クラブカップ・全中)で選考された者	スタッフ	コーチ・トレーナー・運営スタッフほか		
選手	○NTSチャレンジサーキット(東日本・関東・中日本・西日本)で選考された者 ○NTSオンラインチャレンジで選考された者 ○大会視察(クラブカップ・全中)で選考された者						
スタッフ	コーチ・トレーナー・運営スタッフほか						
参加資格	<p>(1) ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者 (2) 将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者 (3) 日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者 (4) 育成パスウェイへの参加義務を順守できる者</p> <p>※育成パスウェイとは、日本ハンドボール協会が定めるタレント育成のプログラムを指します。今回のセンタートレーニング参加選手の中から、優秀な選手がNTA(ナショナルトレーニングアカデミー)に推薦されます。</p> <p>(5) スポーツ選手として、各人の体調及び行動の管理できる者</p>						
宿泊	選手およびスタッフとする。						
集散	会場への集合および解散は、各自で行うこととする。移動時には、代表選手としての自覚を持ち、規範ある態度であること。						
旅費	<p>○参加選手およびスタッフの旅費(交通費および宿泊費)は、公益財団法人 日本ハンドボール協会負担とする。 ○引率者の旅費は、支給されない。 ○公共の交通機関を利用すること。自家用車での移動は禁止とする。 ○交通費については、日本協会が定める経済的経路(選手は学割適用)にて計算された旅費が支給される。 ○交通手配については、下記の通りとする。</p> <table border="1"> <tr> <td>電車(在来線)・バス</td> <td>参加選手が各自で手配をする。参加選手が立替し、後日、参加選手保護者が指定した口座に振り込まれる。</td> </tr> <tr> <td>新幹線</td> <td>日本ハンドボール協会が手配し、郵送する。学割対象者は、「学割証」を、日本協会事務局へ郵送する。</td> </tr> <tr> <td>航空機</td> <td>日本ハンドボール協会が手配し、メールにてチケットを送信する。航空機を自己手配した場合、日本協会から航空運賃の支給はできない。</td> </tr> </table>	電車(在来線)・バス	参加選手が各自で手配をする。参加選手が立替し、後日、参加選手保護者が指定した口座に振り込まれる。	新幹線	日本ハンドボール協会が手配し、郵送する。学割対象者は、「学割証」を、日本協会事務局へ郵送する。	航空機	日本ハンドボール協会が手配し、メールにてチケットを送信する。航空機を自己手配した場合、日本協会から航空運賃の支給はできない。
電車(在来線)・バス	参加選手が各自で手配をする。参加選手が立替し、後日、参加選手保護者が指定した口座に振り込まれる。						
新幹線	日本ハンドボール協会が手配し、郵送する。学割対象者は、「学割証」を、日本協会事務局へ郵送する。						
航空機	日本ハンドボール協会が手配し、メールにてチケットを送信する。航空機を自己手配した場合、日本協会から航空運賃の支給はできない。						

公文書	参加者には日本ハンドボール協会長名にて『参加依頼書』、所属長には『派遣依頼書』をメールにて送信する。 ※「NTSセンタートレーニング参加申し込みフォーム」より、申し込みいただいた方に、メールにて送信いたします。				
タイムスケジュールとトレーニング内容	<p>○トレーニング内容とタイムスケジュールは指導内容策定委員会が作成する。 ○タイムスケジュールは、別途連絡をする。</p>				
参加申込	<p>○参加対象者にメールにて、「NTSセンタートレーニング参加申し込みフォーム」(Googleフォーム)を配信する。 ○メールアドレスの受信設定にご注意ください。申込者のメールアドレスの受信設定の不具合等により、メールが届かず、参加ができないことがあっても、当方は責任を負いませんので、十分にご注意ください。</p>				
参加者心得	<p>○代表としての自覚を持つこと(自宅から会場への往復路も代表としての自覚を持つこと) ○体調管理に留意すること ○貴重品の管理に責任を持つこと</p>				
持参物	<table border="1"> <tr> <td>必ず持参するもの</td> <td> <input type="checkbox"/> 健康保険証(急病時のため) <input type="checkbox"/> シューズ <input type="checkbox"/> トレーニングウェア(代表選手にふさわしいウェア) <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 筆記用具 </td> </tr> <tr> <td>自己判断に任せるもの</td> <td> <input type="checkbox"/> 両面テープ/指テープ <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 常備薬 </td> </tr> </table>	必ず持参するもの	<input type="checkbox"/> 健康保険証(急病時のため) <input type="checkbox"/> シューズ <input type="checkbox"/> トレーニングウェア(代表選手にふさわしいウェア) <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 筆記用具	自己判断に任せるもの	<input type="checkbox"/> 両面テープ/指テープ <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 常備薬
必ず持参するもの	<input type="checkbox"/> 健康保険証(急病時のため) <input type="checkbox"/> シューズ <input type="checkbox"/> トレーニングウェア(代表選手にふさわしいウェア) <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 筆記用具				
自己判断に任せるもの	<input type="checkbox"/> 両面テープ/指テープ <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 常備薬				



NTS参加者名簿

ナショナルトレーニングシステム 2024年度

中央STAFF

20名

NTA・J-STAR 兼任

にかわどり よしひろ
荷川取 義浩
【東京都】
ハイパフォーマンス
ディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任

たなか としゆき
田中 俊行
【愛知県】
ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦
【沖縄県】
発掘育成委員長
名桜大学

かなはら まさひろ
金原 理博
【富山県】
NTS専門委員長
日本ハンドボール協会

まえだ せいいち
前田 誠一
【岡山県】
指導内容策定委員長
環太平洋大学

すずき やすのぶ
鈴木 康信
【福岡県】
NTS専門委員
フィジカルサポート

NTA・J-STAR 兼任

さとう なつみ
佐藤 なつ美
【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会事務局

ブロック運営委員

9名

ふくだ たいき
福田 大樹
【北海道】
ブロック運営委員長
札幌大学

かめやま こうじ
亀山 耕司
【北海道】
ブロック運営委員長
北海道札幌月寒高等学校

きくた まさゆき
菊田 政行
【茨城県】
ブロック運営委員長
関東ハンドボール協会

すずき ゆきこ
鈴木 幸子
【岩手県】
ブロック事務担当者
滝沢市立滝沢南中学校

とみが ぶんた
富賀 文太
【高知県】
ブロック運営委員長
高知県立高知東工業高等学校
高知県ハンドボール協会

たぐち ひろたか
田口 大貴
【三重県】
ブロック運営委員長
鈴鹿市立創徳中学校

ますだ かつひろ
増田 克洋
【福井県】
ブロック運営委員長
福井県ハンドボール協会

きよなが まさひろ
清永 真宏
【福岡県】
ブロック事務担当者
福岡県ハンドボール協会

たしろ ともき
田代 智紀
【福岡県】
ブロック事務担当者
九州共立大学



NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 東日本

STAFF

10名

NTA・J-STAR 兼任

にかわどり よしひろ
荷川取 義浩
【東京都】
ハイパフォーマンス
ディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任

たなか としゆき
田中 俊行
【愛知県】
ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦
【沖縄県】
発掘育成委員長
日本ハンドボール協会
名桜大学

かなはら まさひろ
金原 理博
【富山県】
NTS専門委員長
日本ハンドボール協会

せんば しんべい
仙波 慎平
【岡山県】
指導内容策定委員
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会
環太平洋大学

J-STAR 兼任

くわはら こうへい
桑原 康平
【宮城県】
J-STAR専門委員長
GKコーチ
日本ハンドボール協会
仙台大学

すずき やすのぶ
鈴木 康信
【福岡県】
NTS専門委員
日本ハンドボール協会

やまうち ゆうぞう
山内 雄造
トレーナー
日本ハンドボール協会
山内接骨院 花巻

みなみ なな
南 那菜
トレーナー
日本ハンドボール協会
仙台89ERS(U-15・U-18)

NTA・J-STAR 兼任

さとう なつみ
佐藤 なつ美
【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会

PLAYER

男子 9名

とうげだて こたろう
峠館 琥太郎【中学校3年】
【岩手県】
矢巾町立矢巾北中学校
188cm GK/右利き

やえがし かんし
八重樫 貫志【中学校3年】
【岩手県】
花巻市立花巻中学校
181cm 右利き

くりやがわ たかひと
栗谷川 亮士【中学校2年】
【岩手県】
リベルーラ花巻
163cm 右利き

かまくら ゆうせい
鎌倉 悠誠【中学校2年】
【岩手県】
リベルーラ花巻
178cm 右利き

いにおか とうい
新岡 澄威【中学校3年】
【宮城県】
富谷市立成田中学校
182cm 右利き

しらた きずな
白田 絆【中学校2年】
【山形県】
HC山形
175cm 右利き

おおさか こうせい
大坂 光生【中学校3年】
【山形県】
レフォルム東根
168.4cm GK/右利き

くにおか あんり
國岡 杏里【中学校3年】
【千葉県】
豊里HC
172cm 右利き

もり こういちろう
森 煌一郎【中学校3年】
【千葉県】
HC Lever
180.5cm GK/右利き

PLAYER

女子 5名

よねくら りおん
米倉 鈴音【中学校3年】
【岩手県】
矢巾町立矢巾中学校
167.5cm 右利き

まつだ なつき
松田 夏輝【中学校2年】
【岩手県】
盛岡市立大宮中学校
161cm 両利き

ひょうどう ここ
兵藤 瑚子【中学校2年】
【岩手県】
リベルーラ花巻
163.3cm 右利き

たかはし つなみ
高橋 つな美【中学校3年】
【岩手県】
J-star
171cm 左利き

いのうえ なほ
井ノ上 奈穂【中学校3年】
【和歌山県】
紀の川市立貴志川中学校
159cm 両利き

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 関東

STAFF

9名

NTA・J-STAR 兼任

にかわとり よしひろ
荷川取 義浩
【東京都】

ハイパフォーマンス
ディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任

たなか としゆき
田中 俊行
【愛知県】

ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦
【沖縄県】

発掘育成委員長
日本ハンドボール協会
名城大学

かなはら まさひろ
金原 理博
【富山県】

NTS専門委員長
日本ハンドボール協会

まえだ せいいち

前田 誠一

【岡山県】

指導内容策定委員長
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会
環太平洋大学

ひがし ゆうぞう

東 祐三

【山口県】

指導内容策定委員
GKコーチ
日本ハンドボール協会
山口銀行

男子

いしかわ ひると

市川 央人

トレーナー
日本ハンドボール協会
いしかわ接骨院

女子

わだ のぶこ

和田 暢子

トレーナー
日本ハンドボール協会
昭和第一学園

NTA・J-STAR 兼任

さとう なつみ

佐藤 なつ美

【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会

PLAYER

男子 17名

なかやま りょうが
中山 凌我【中学校3年】
【茨城県】
守谷市立けやき台中学校

178cm GK/右利き

わたなべ まお
渡部 真生【中学校3年】
【茨城県】
守谷市立けやき台中学校

175cm 右利き

よしだ りょうた
吉田 遼太【中学校3年】
【茨城県】
かすみがうら市立
千代田義務教育学校

173.2cm 右利き

かいつか ひると
貝塚 啓斗【中学校3年】
【茨城県】
行方市立玉造中学校

178cm 右利き

のぐち るい

野口 瑠音【中学校2年】

【群馬県】

GHR

163cm 左利き

くどう たいが

工藤 泰賀【中学校2年】

【群馬県】

GHR

168cm 右利き

いちじょう はるき

一乗 陽生【中学校3年】

【埼玉県】

HC吉川

175cm 右利き

そのはら こうたろう

園原 航太郎【中学校2年】

【千葉県】

HC千葉ジュニア

169.1cm 両利き

まさき かずたか

正木 一鷹【中学校2年】

【東京都】

八王子ユナイトH.C.

153cm 右利き

たけえ かずま

武江 一真【中学校3年】

【東京都】

東久留米市立西中学校

177.8cm 右利き

きたじま いつき

北嶋 樹【中学校3年】

【東京都】

東久留米市立西中学校

177.1cm 右利き

かんだ あゆむ

神田 歩夢【中学校3年】

【神奈川県】

大和市立渋谷中学校

182cm 左利き

ひらやま しゅんや

平山 舜也【中学校3年】

【神奈川県】

川崎市立西中原中学校

185cm GK/右利き

とうえん たく

戸園 拓空【中学校3年】

【富山県】

氷見市立西條中学校

171.2cm GK/右利き

たての けんご

立野 剣伍【中学校3年】

【富山県】

富山市立堀川中学校

175.9cm 右利き

やまうち いっせい

山内 粹誠【中学校3年】

【山梨県】

甲州市立堀山中学校

172.6cm GK/右利き

ふかた こうせい

深田 昊慳【中学校3年】

【山梨県】

甲州市立堀山中学校

168cm 右利き

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 関東

PLAYER

女子 12名

なまい かれん
生井 楓怜【中学校2年】
【茨城県】
茨城県立並木中等教育学校

147.9cm 左利き

なまい こころ
生井 こころ【中学校3年】
【茨城県】
つくば市立手代木中学校

153cm 右利き

ながい るか
永井 瑠華【中学校3年】
【群馬県】
甘楽町立甘楽中学校

164cm 右利き

きむら らぶ
木村 愛姫【中学校3年】
【群馬県】
GHR

157cm 右利き

いだ めい

伊田 苺生【中学校3年】

【埼玉県】

HC吉川

165.8cm 右利き

かねだ いく

金田 衣紅【中学校2年】

【東京都】

八王子ユナイトH.C.

158.4cm GK/左利き

いとう にこ

伊藤 丹子【中学校2年】

【東京都】

八王子ユナイトH.C.

153cm 右利き

いのうえ ちなの

井上 千菜乃【中学校2年】

【東京都】

府中市立府中第六中学校

165.5cm GK/右利き

やまぐち だりや

山口 妥理弥【中学校3年】

【神奈川県】

相模原市立上溝中学校

166.5cm 右利き

きよくも りん

清雲 凛【中学校3年】

【山梨県】

甲州市立堀山中学校

158cm 左利き

ゆう じゃしん

禹 佳欣【中学校3年】

【山梨県】

甲州市立堀山中学校

173cm GK/右利き

さいが りこ

雑賀 莉子【中学校3年】

【長崎県】

長崎市立小島中学校

165cm GK/右利き



NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 中日本

STAFF

15名

NTA・J-STAR 兼任
にかわどり よしひろ
荷川取 義浩【東京都】
ハイパフォーマンスディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任
たなか としゆき
田中 俊行【愛知県】
ハイパフォーマンスアシスタントディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任
なかだ よしくに
仲田 好邦【沖縄県】
発掘育成委員長
日本ハンドボール協会
名城大学

かなはら まさひろ
金原 理博【富山県】
NTS専門委員長
日本ハンドボール協会

まえだ せいいち
前田 誠一【岡山県】
指導内容策定委員長
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会
環太平洋大学

せんば しんべい
仙波 慎平【岡山県】
指導内容策定委員長
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会
環太平洋大学

くしだ りょうすけ
榑田 亮介【愛知県】
指導内容策定委員長
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会
中部大学

さかもと ともこ
坂元 智子【岡山県】
指導内容策定委員長
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会
環太平洋大学

ひがし ゆうぞう
東 祐三【山口県】
指導内容策定委員長
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会
山口銀行

NTA 兼任
こんどう りょうこ
近藤 涼子【石川県】
指導内容策定委員長
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会

すずき やすのぶ
鈴木 康信【福岡県】
NTS専門委員長
日本ハンドボール協会

NTA 兼任
とうやま ことの
當山 琴之【愛知県】
NTS専門委員長
日本ハンドボール協会

ませ ようすけ
間瀬 陽祐【愛知県】
トレーナー
日本ハンドボール協会
天野整形外科クリニック

ひび りょうこ
日比 量子【愛知県】
トレーナー
日本ハンドボール協会
川上内科整形外科

NTA・J-STAR 兼任
さとう なつみ
佐藤 なつ美【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会

PLAYER

男子 41名

みなと だいすけ
湊 大亮【中学校3年】
【富山県】
氷見市立南部中学校
177.6cm 右利き

いしくろ みちのり
石黒 通益【中学校3年】
【石川県】
能美市立寺井中学校
173cm 右利き

うしむら さすけ
牛村 瑳翠継【中学校2年】
【石川県】
石川ハンドボールスクールU15
168.2cm 右利き

かきつか きょうすけ
柿塚 聖介【中学校3年】
【愛知県】
プレスト名古屋Jr.ハンドボールクラブ
171cm 右利き

さかきばら ほし
榑原 帆志【中学校3年】
【愛知県】
プレスト名古屋Jr.ハンドボールクラブ
168cm 左利き

いちのせ りゅうが
一ノ瀬 琉雅【中学校3年】
【愛知県】
名古屋市立扇台中学校
171cm 右利き

さきまえ そら
崎前 蒼空【中学校3年】
【愛知県】
知立市立竜北中学校
177cm 右利き

あんどう みなと
安藤 湊冬【中学校3年】
【愛知県】
プレスト名古屋Jr.ハンドボールクラブ
164cm 右利き

いとう けんしん
伊藤 絢心【中学校3年】
【三重県】
ヴィアティン三重ハンドボールクラブU-15
176cm 右利き

ちしま きょうご
千嶋 恭梧【中学校2年】
【滋賀県】
彦根市立鳥居本中学校
164cm GK/右利き

さくらい たいち
櫻井 太一【中学校3年】
【京都府】
HC京都
170cm GK/右利き

あさい たつき
浅居 竜気【中学校3年】
【京都府】
HC京都
178cm GK/右利き

ほりぐち ともき
堀口 智貴【中学校3年】
【京都府】
HC京都
176.2cm 右利き

いけだ あやとき
池田 彩時【中学校3年】
【京都府】
HC京都
173cm 右利き

まつの なぎ
松野 凪【中学校3年】
【京都府】
HC京都
175cm 右利き

しみず はると
清水 陽翔【中学校3年】
【京都府】
HC京都
174.6cm 左利き

さかもと きょうたろう
坂本 恭汰朗【中学校3年】
【大阪府】
大阪体育大学浪商中学校
176cm GK/右利き

いわい のぞむ
岩井 望【中学校3年】
【大阪府】
大阪市立上町中学校
177.9cm 左利き

すがの ゆう
菅野 雄【中学校3年】
【兵庫県】
明石市立魚住東中学校
175.3cm 左利き

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 中日本

しのはら たいち
篠原 汰一【中学校2年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
177cm GK/右利き

はしもと ゆいと
橋本 結仁【中学校2年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
172cm 両利き

にった こはく
新田 琥珀【中学校3年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
185cm 右利き

みやもと ゆうた
宮本 悠太【中学校2年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
170cm 右利き

おかだ たける
岡田 武流【中学校2年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
173cm 右利き

いのうえ りゅうき
井上 竜希【中学校2年】
【富山県】
SGハンドボールクラブ
169.1cm 左利き

さかもと ようた
坂元 洋太【中学校3年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
170cm 右利き

いえごう つばき
家郷 翼【中学校3年】
【和歌山県】
岩出市立岩出第二中学校
161cm 右利き

むらかみ はる
村上 晴琉【中学校3年】
【和歌山県】
和歌山県立桐蔭中学校
183cm 左利き

こいずみ しょうご
小泉 彰悟【高校1年】
【和歌山県】
和歌山県立向陽高校
186cm 右利き

ひるせ そうま
廣瀬 蒼真【中学校3年】
【島根県】
HC江津
173.5cm 左利き

すだ はると
須田 遥斗【中学校2年】
【岡山県】
総社市立総社西中学校
182cm 右利き

いしもと そうすけ
石本 蒼介【中学校3年】
【広島県】
広島市立亀山中学校
185cm 右利き

にし ともひろ
西 智弘【中学校3年】
【広島県】
修道中学校
171cm GK/右利き

みやぎ おうせ
宮城 旺世【中学校3年】
【山口県】
周南市立岐陽中学校
169.7cm 右利き

にしかわ おうせい
西川 旺成【中学校3年】
【香川県】
綾川町立綾川中学校
181cm GK/右利き

まなべ るい
真鍋 塁【中学校3年】
【香川県】
綾川町立綾川中学校
168cm 右利き

いけだ たくみ
池田 拓海【中学校3年】
【香川県】
綾川町立綾川中学校
170cm 右利き

いで こうたろう
井出 航太郎【中学校3年】
【香川県】
綾川町立綾川中学校
166cm 右利き

みちい そら
道井 昊【中学校3年】
【香川県】
綾川町立綾川中学校
173cm 右利き

たちばな だいご
立花 大湖【中学校3年】
【愛媛県】
松山市立榑中学校
168cm 右利き

さいとう りく
齊藤 凜空【中学校3年】
【愛媛県】
新居浜合同
175.5cm GK/右利き



NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 中日本

PLAYER

女子 25名

なかすじ ふうり
中筋 風李【中学校3年】
【富山県】
氷見市立十三中学校女子
163cm 左利き

きょうたに みそら
京谷 美空【中学校2年】
【富山県】
富山市立堀川中学校
155.3cm 右利き

まえだ りこ
前田 莉子【中学校3年】
【石川県】
能美市立寺井中学校
168.6cm 左利き

よしむら みはな
吉村 美花【中学校3年】
【福井県】
福井市立明倫中学校
167.3cm 左利き

こむら ひより
小村 ひより【中学校3年】
【愛知県】
一宮市立南部中学校
164.2cm 右利き

はまじょう まゆ
濱條 茉結【中学校2年】
【愛知県】
PHENIX東海U-15
164cm 右利き

しみず ゆい
清水 結衣【中学校3年】
【愛知県】
ブレッド名古屋 Jr.ハンドボールクラブ
155cm 左利き

さかした みゆ
坂下 美優【中学校3年】
【三重県】
大阪ジュニアクラブ
153.2cm 右利き

はしもと らむ
橋本 来夢【中学校3年】
【三重県】
ヴィアティン三重 ハンドボールクラブU-15
153cm 右利き

しみず せりな
清水 星凛奈【中学校3年】
【滋賀県】
彦根市立鳥居本中学校
155.5cm 右利き

きた しおん
喜田 悠温【中学校3年】
【滋賀県】
彦根市立鳥居本中学校
152.2cm 右利き

さらい ひめか
澤井 姫花【中学校3年】
【滋賀県】
多賀町立多賀中学校
161cm 右利き

しみず ちほ
清水 千帆【中学校3年】
【滋賀県】
多賀町立多賀中学校
163.5cm 左利き

しみず みほ
清水 美帆【中学校3年】
【滋賀県】
多賀町立多賀中学校
162cm 右利き

のむら あみ
乃村 有美【中学校3年】
【大阪府】
大阪市立上町中学校
170.4cm GK/右利き

ふじわら ちお
藤原 千緒【中学校3年】
【大阪府】
大阪ジュニアクラブ
158cm 右利き

ほった みこと
堀田 三琴【中学校3年】
【大阪府】
泉大津市立誠風中学校
173cm 左利き

たにした まゆ
谷下 茉優【中学校3年】
【兵庫県】
明石市立望海中学校
164cm 右利き

はやし れな
林 伶菜【中学校3年】
【兵庫県】
明石市立望海中学校
170cm 右利き

たかい ういか
高井 初香【中学校3年】
【和歌山県】
大阪ジュニアクラブ
149cm 右利き

かつら あい
桂 あい【中学校2年】
【広島県】
安芸高田ハンドボールクラブ
164cm 右利き

ゆあさ ゆい
湯浅 結衣【中学校2年】
【広島県】
安芸高田ハンドボールクラブ
158cm 右利き

みたらい つきな
御手洗 月奈【中学校3年】
【山口県】
岩国市立平田中学校
157cm 右利き

やつづか うた
八塚 詩由【中学校3年】
【愛媛県】
HCえひめ
167.5cm 右利き

いしやま ゆずき
石山 柚希【中学校3年】
【愛媛県】
HCえひめ
157.2cm GK/右利き



NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 西日本

STAFF

11名

NTA・J-STAR 兼任
にかわどり よしひろ
荷川取 義浩
【東京都】
ハイパフォーマンス ディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任
たなか としゆき
田中 俊行
【愛知県】
ハイパフォーマンス アシスタントディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任
なかだ よしくに
仲田 好邦
【沖縄県】
発掘育成委員長
日本ハンドボール協会
名桜大学

かなはら まさひろ
金原 理博
【富山県】
NTS専門委員長
日本ハンドボール協会

まえだ せいいち
前田 誠一
【岡山県】
指導内容策定委員長
ヘッドコーチ
日本ハンドボール協会
環太平洋大学

うえだ よしひさ
上田 芳久
【福岡県】
指導内容策定委員
GKコーチ
日本ハンドボール協会
九州産業高校

すずき やすのぶ
鈴木 康信
【福岡県】
NTS専門委員
日本ハンドボール協会

きむら じゅんいち
木村 淳一
トレーナー
日本ハンドボール協会
自衛隊熊本病院

にし きやか
西 沙也佳
トレーナー
日本ハンドボール協会
桜木クリニック

J-STAR 兼任
ふくだ じゅん
福田 潤
【福岡県】
体力測定
日本ハンドボール協会
九州産業大学

NTA・J-STAR 兼任
さとう なつみ
佐藤 なつ美
【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会

PLAYER

男子 15名

よけの しょう
除野 翔【中学校3年】
【福岡県】
福岡市立松崎中学校
185cm GK/右利き

はやし いちか
林 一翔【中学校3年】
【福岡県】
KINGS
163cm 右利き

しばた あすく
柴田 明育【中学校2年】
【福岡県】
KINGS
172.5cm 右利き

とみの かなと
富野 叶翔【中学校3年】
【長崎県】
佐世保市立大野中学校
171.9cm GK/左利き

こじま しょうたろう
小嶋 翔太郎【中学校3年】
【長崎県】
長崎市立小島中学校
177.5cm 右利き

ともだ ひろと
友田 陽翔【中学校3年】
【熊本県】
熊本市立長瀬中学校
174cm 右利き

ついき りく
築城 凛城【中学校3年】
【大分県】
オムロンピンディーズ U-15
156.9cm 両利き

まつの れおん
松野 蓮音【中学校3年】
【大分県】
大分市立鶴崎中学校
175cm 右利き

しばた てっしょう
柴田 鉄生【中学校3年】
【大分県】
大分市立滝尾中学校
164cm 右利き

あいざわ そう
合澤 蒼風【中学校3年】
【大分県】
大分市立滝尾中学校
177.1cm 右利き

さかもと はる
坂元 晴【中学校3年】
【大分県】
大分市立東陽中学校
179.5cm 左利き

まつやま こたろう
松山 琥太郎【中学校3年】
【宮崎県】
都城市立祝吉中学校
174cm 右利き

いわした こりく
岩下 琥陸【中学校3年】
【鹿児島県】
始良市立重富中学校
175cm GK/右利き

まえはら りゅうが
前原 琉我【中学校3年】
【鹿児島県】
霧島市立準人中学校
174.3cm 右利き

みやぎ しゅんすけ
宮城 隼介【中学校3年】
【沖縄県】
浦添市立仲西中学校
177.1cm 右利き

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 西日本

PLAYER

女子 10名

しもお はるか
下尾 遥【中学校3年】
【福岡県】
HC春吉jr.
162cm 右利き

かわぐち あやか
川口 彩花【中学校3年】
【福岡県】
HC春吉jr.
164.8cm 右利き

たまい さや
玉井 咲彩【中学校3年】
【福岡県】
HC春吉jr.
164cm GK/右利き

まつもと まゆね
松本 真有音【中学校3年】
【長崎県】
佐世保市立大野中学校
156.7cm 右利き

よねみつ ひな
米満 陽菜【中学校3年】
【熊本県】
宇城市立松橋中学校
157cm 右利き

たかはし りい
高橋 琉【中学校3年】
【大分県】
大分市立滝尾中学校
160.5cm 右利き

やまもと あさひ
山本 あさひ【中学校3年】
【大分県】
HC大分
159cm 左利き

ひばりの ゆま
鶴野 由茉【中学校2年】
【宮崎県】
小林市立小林中学校
165.1cm 左利き

まつうら こすず
松浦 鼓紗【中学校3年】
【宮崎県】
日南市立吾田中学校
161cm 右利き

J-STAR

あかみね ゆりな
赤嶺 由梨奈【中学校3年】
【沖縄県】
浦添市立浦添中学校
166cm 右利き



NTS 参加者名簿

オンラインチャレンジ

PLAYER

男子 33名

くじょう けいと
九條 圭人【高校1年】
【岩手県】
不来方高校
GK 176cm 右利き

くりやがわ たかひと
栗谷川 亮士【中学校2年】
【岩手県】
リベルーラ花巻
LB, CB, RB, LW 163cm 右利き

くりやがわ こうだい
栗谷川 昂大【中学校2年】
【岩手県】
リベルーラ花巻
CB, RW 162cm 右利き

しぶや あもん
澁谷 亜門【中学校3年】
【福島県】
福島県石川中学校
LB, CB, PV 180.5cm 右利き

にへい たいが
二瓶 大雅【中学校3年】
【福島県】
福島県石川町立石川中学校
LB, CB, RB 174.4cm 右利き

つむらや まさひと
円谷 誠仁【中学校3年】
【福島県】
福島県石川郡石川町立石川中学校
GK 181cm 右利き

くにおか あんり
國岡 杏里【中学校3年】
【茨城県】
豊里HC
CB 172cm 右利き

くにおか あんり
國岡 杏里【中学校3年】
【茨城県】
豊里HC
CB 172cm 右利き

もりた きょうすけ
森田 恭介【中学校3年】
【東京都】
HC調布ジュニアユース
GK 183cm 右利き

もりた きょうすけ
森田 恭介【中学校3年】
【東京都】
HC調布ジュニアユース
GK 183cm 右利き

いしみつ りょうしん
石光 遼信【高校1年】
【神奈川県】
桐蔭学園中等教育学校
LB, CB, PV 181.5cm 右利き

ふくもと ゆうや
福本 祐也【中学校3年】
【神奈川県】
SGハンドボールクラブ
RB, RW 178.1cm 左利き

なかじま せいしょう
中島 誠祥【中学校2年】
【神奈川県】
川崎市立枛形中学校
LB, CB, LW 185cm 右利き

にしやま けんた
西山 健太【中学校2年】
【神奈川県】
SGハンドボールクラブ
LB, CB 168cm 右利き

おかだ たける
岡田 武流【中学校2年】
【神奈川県】
SGハンドボールクラブ
PV 175cm 右利き

はしもと ゆいと
橋本 結仁【中学校2年】
【神奈川県】
SGハンドボールクラブ
LB, RB, LW, RW 172.5cm 両利き

みやもと ゆうた
宮本 悠太【中学校2年】
【神奈川県】
SGハンドボールクラブ
PV 170cm 右利き

さとう ゆうと
佐藤 友都【中学校2年】
【神奈川県】
SGハンドボールクラブ
LB, CB, LW 165cm 右利き

にしだ あのん
西田 天音【中学校2年】
【富山県】
氷見市立西條中学校ハンドボール部
GK 176cm 右利き

たけうち こうが
竹内 光雅【中学校2年】
【福井県】
明倫中学校ハンドボール部
LB, LW 176.5cm 右利き

よしだ おうしろう
吉田 旺士朗【中学校3年】
【岐阜県】
ヴァルト岐阜
GK 181cm 右利き

まつしま ともき
松島 朋輝【中学校3年】
【岐阜県】
一宮市立北部中学校
LB, CB 173cm 両利き

みやた れお
宮田 羅大【中学校2年】
【愛知県】
プレスト名古屋 Jr.ハンドボールクラブ
RB 180cm 左利き

はっとり ゆうと
服部 優杜【中学校2年】
【愛知県】
プレスト名古屋 Jr.
LB, LW 172cm 右利き

さとう なつ
佐藤 捺【中学校2年】
【愛知県】
大同ハンドボールアカデミー
RB, RW 179cm 両利き

しんぐわう りゅうすけ
新宮 隆佑【中学校2年】
【愛知県】
大同ハンドボールアカデミー
PV 179cm 右利き

あんどう みなと
安藤 湊冬【中学校3年】
【愛知県】
プレスト名古屋 Jr.
LW, RW 163cm 右利き

いのうえ りゅうき
井上 竜希【中学校2年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
RB 169cm 左利き

にった こはく
新田 琥珀【中学校3年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
LB, CB, PV 185cm 右利き

みやし はく
三好 伯空【中学校2年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
CB, RB, RW 161cm 右利き

みやし はく
三好 伯空【中学校2年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ
CB, RB, RW 161cm 右利き

はまだ そうすけ
濱田 蒼佑【中学校3年】
【徳島県】
NARUTO総合型スポーツクラブ
LB, CB 173cm 右利き

なかむら そら
中村 蒼空【高校1年】
【大分県】
union大分
LB, CB, RB, LW 168.2cm 右利き

NTS 参加者名簿

オンラインチャレンジ

PLAYER

女子 24名

やまもと りんりん
山本 凜凜【中学校3年】
【北海道】
音更町立駒場中学校
女子ハンドボール部
LB, CB, RB 170cm 右利き

こばやし さくら
小林 桜【高校1年】
【茨城県】
茨城県立麻生高等学校
女子ハンドボールチーム
GK 172cm 右利き

なまい かれん
生井 楓伶【中学校2年】
【茨城県】
茨城県立並木中等教育学校
CB, RB, RW 148cm 左利き

なまい こころ
生井 こころ【中学校3年】
【茨城県】
茨城県つくば市立手代木中学校
LB, CB, RB, LW, RW, PV 153cm 右利き

みやかわ なつめ
宮川 なつめ【中学校3年】
【茨城県】
行方市立麻生中学校
LB, CB, LW 161cm 右利き

たかはし ひより
高橋 陽和【中学校3年】
【群馬県】
甘楽町立甘楽中学校
LB 162cm 右利き

わかばやし ももか
若林 桃香【中学校3年】
【埼玉県】
大崎ジュニアクラブ
PV 161cm 右利き

おかの みか
岡野 美花【中学校3年】
【神奈川県】
川崎市立宮内中学校
LB, CB, RB 158cm 右利き

みやもと のあ
宮本 乃愛【中学校3年】
【神奈川県】
神奈川県選抜JSC
宮内中学校ハンド部
LB 160cm 右利き

おかの みか
岡野 美花【中学校3年】
【神奈川県】
川崎市立宮内中学校
LB, CB, RB 158cm 右利き

きょうたに みそら
京谷 美空【中学校2年】
【富山県】
堀川中学校女子ハンドボール部
LB, LW 155cm 右利き

きのした あいく
樹下 愛来【中学校3年】
【石川県】
能美市立寺井中学校
女子ハンドボール部
LB, CB, LW, RW 167.1cm 両利き

きよくも りん
清雲 凜【中学校3年】
【山梨県】
甲州市立塩山中学校
CB, RB, RW 158cm 左利き

こむら ひより
小村 ひより【中学校3年】
【愛知県】
一宮市立南部中学校
LB, CB 164.2cm 右利き

こやま しゅんか
小山 俊香【中学校2年】
【滋賀県】
鳥居本中学校
GK, RB, LW, PV 164cm 右利き

きた しおん
喜田 惇温【中学校3年】
【滋賀県】
彦根市立鳥居本中学校
LW 152.2cm 右利き

むかい まなほ
向井 愛翔【中学校2年】
【大阪府】
大阪ジュニアクラブ
LB, CB, RB, LW, RW 161cm 右利き

さかした みゆ
坂下 美優【中学校3年】
【大阪府】
大阪ジュニアクラブ
LB, LW, PV 153.5cm 右利き

ふじわら ちお
藤原 千緒【中学校3年】
【大阪府】
大阪ジュニアクラブ
LB, CB, RB 158cm 右利き

たかい ういか
高井 初香【中学校3年】
【大阪府】
大阪ジュニアクラブ
LB, CB, RB, LW, RW 150cm 右利き

ひがしたに きほ
東谷 季歩【中学校2年】
【大阪府】
貝塚パーティーズ
LB, CB, RB 161cm 右利き

いとう ねね
伊藤 寧々【中学校2年】
【大阪府】
大阪ジュニアクラブ
LW, RW 163cm 両利き

やぶした めい
數下 芽衣【中学校3年】
【和歌山県】
和歌山県紀の川市立貴志川中学校
LB, CB, RB, RW, PV 162cm 右利き

やつづか うた
八塚 詩由【中学校3年】
【愛媛県】
HCえひめ
LB, LW 167.5cm 右利き



NTS 参加者名簿

U13

STAFF

23名

NTA・J-STAR 兼任
にかわどり よしひろ
荷川取 義浩【東京都】
ハイパフォーマンス
ディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任
たなか としゆき
田中 俊行【愛知県】
ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任
なかだ よしくに
仲田 好邦【沖縄県】
発掘育成委員長
名桜大学

かなはら まさひろ
金原 理博【富山県】
NTS専門委員長
日本ハンドボール協会

まえだ せいいち
前田 誠一【岡山県】
メインコーチ
環太平洋大学

男性
ほった けい
堀田 慶【茨城県】
男子統括 兼 男子1班コーチ
江戸川学園取手小学校

男性
おおた しゅういち
大田 修一【愛知県】
男子2班コーチ
大同特殊鋼

男性
おとむら なおと
乙村 直人【京都府】
男子3班コーチ
HC京都・T-SQUARE京都

男性
せんば しんべい
仙波 慎平【岡山県】
男子4班コーチ
環太平洋大学

NTA 兼任
女性
おいし ともひろ
尾石 智洋【東京都】
女子1班コーチ
中野区立緑野中学校

女性
ぼんどう ただのり
幡東 忠則【大分県】
女子2班コーチ
日岡ハンドボールスポーツ少年団

女性
だん れいな
團 玲伊奈【埼玉県】
コーチ

女性
だいでう たかや
大道 隆也【富山県】
女子4班コーチ
氷見市立西條中学校

男性
ふじなか おさむ
藤中 修【石川県】
男子GKコーチ
石川ハンドボールスクール

NTA 兼任
女性
こんどう りょうこ
近藤 涼子【石川県】
女子GKコーチ
北陸大学 太陽アソシエイツ

NTA 兼任
ごや りょうま
呉屋 良真【福岡県】
体力測定
福岡大学

NTA 兼任
男性
しおかわ たかまさ
塩川 尊聖【東京都】
男子トレーナー
東京城南整形外科

女性
いしまる(さの) ひろみ
石丸(佐野) 裕美【静岡県】
女子トレーナー
トレーナー専門委員会

すずき やすのぶ
鈴木 康信【福岡県】
NTS専門委員
フィジカルサポート

NTA 兼任
どうやま ことの
當山 琴之【愛媛県】
運営スタッフ
阿久比町立英比小学校

NTA 兼任
つるが まゆみ
鶴我 真弓【福岡県】
運営スタッフ
福岡県立城南高等学校

NTA 兼任
しまぶくろ たかひろ
島袋 貴弘【茨城県】
運営スタッフ
石岡市立八郷中学校

NTA・J-STAR 兼任
さとう なつみ
佐藤 なつ美【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会事務局



NTS 参加者名簿

U13

補助指導者

30名

こばこ しゅんた
小箱 駿太
【北海道】
サフィールヴァ札幌

くまがい さとし
熊谷 智史
【岩手県】
滝沢市立滝沢南中学校

ほり しゅんすけ
堀 俊介
【宮城県】
仙台市立岩切中学校

さとう せいいち
佐藤 誠一
【秋田県】
羽後町ハンドボースポーツ少年団

ふとり ゆきひろ
太利 幸宏
【埼玉県】
三郷市立北中学校

さいとう そういち
齋藤 宗市
【東京都】
多摩ハンドボールクラブ

まかべ たかあき
真壁 孝明
【神奈川県】
竹の子会

いとう おういち
伊藤 翁一
【富山県】
富山県立氷見高等学校

きたぐち しゅんや
北口 純弥
【石川県】
能美ハンドボールクラブ

まつしま よしあき
松島 良明
【福井県】
福井永平寺ブルーサンダーu-15

いけのはた やよい
池之端 弥生
【岐阜県】
Glanz飛騨高山

いとう まさる
伊藤 優
【静岡県】
富士HC

じびき たかし
地引 貴志
【愛知県】
フェニックス東海U-15

みねた きし
峰田 基史
【三重県】
四日市市立羽津中学校

はやし たける
林 長琉
【滋賀県】
彦根市立鳥居本中学校

なばら いたる
名原 格
【京都府】
京田辺市立田辺中学校

さかい ゆうき
酒井 佑宜
【兵庫県】
神戸市立本山中学校

よしもと ゆうき
吉本 祐樹
【奈良県】
三郷町立三郷中学校

まるやま けいこ
丸山 慧子
【和歌山県】
紀の川市立貴志川中学校

たにぐち ゆういち
谷口 裕一
【岡山県】
天城ジュニアハンドボールクラブ

たけもと ひでき
竹本 秀樹
【広島県】
安芸高田HC

そがべ みちよ
曾我部 通代
【愛媛県】
HCえひめ

つつい ひろき
筒井 廣城
【高知県】
高知ジュニアハンドボールクラブ

なかむら こうき
中村 晃己
【福岡県】
HCくるめ

たしろ しゅんすけ
田代 峻介
【佐賀県】
多久市立東原産舎 中央校

ふるた みのる
古田 稔
【長崎県】
北部キッズハンドボールクラブ

きむら りょうじ
木村 綾児
【熊本県】
山鹿市立鹿北小学校

しが ゆりこ
志賀 由梨子
【大分県】
日岡ハンドボースポーツ少年団

たねだ けんた
種子田 健太
【宮崎県】
小林ハンドボースポーツ少年団

なか のぶあき
名嘉 伸明
【沖縄県】
南大東村立南大東小中学校

NTS 参加者名簿

U13

PLAYER

男子 35名

むえ かいと
無江 海音【中学校1年】
北海道
【中学】サフィールヴァ北海道

CB 155cm 右利き

安平光佑選手のような
プレイヤーになりたいです!

あかい えいた
赤井 栄太【中学校1年】
岩手県
【中学】岩手県盛岡市立上田中学校

RB 178cm 右利き

たくさん点数を決められるような
選手を目標に頑張ります。

ながうら さと
永浦 咲塔【中学校1年】
宮城県
【中学】富谷市立成田中学校

CB 156.5cm 右利き

この機会を得て、センターの技術を
みかたいです!頑張ります

まつの ひろき
松野 拓生【小学校6年】
秋田県
【小学】秋田県羽後町立羽後明成小学校

CB 157cm 右利き

オリンピックに出場できる選手に
なれるよう頑張ります。

ほそぶち こうき
細渕 晃希【中学校1年】
埼玉県
【中学】大崎ジュニアクラブ

RB 156cm 左利き

やる気と努力は誰にも負けません。
沢山の事を学びたいです。

たちばな じん
立花 仁【中学校1年】
埼玉県
【中学】大崎ジュニアクラブ

GK 174cm 右利き

日本一のゴールキーパーに
なりたいです

よしだ いさき
吉田 一咲【中学校1年】
千葉県
【中学】ハンドボールクラブ市川

LB 160cm 右利き

日本を代表するような
プレイヤーになりたいです!

さいとう りょう
齋藤 諒【小学校6年】
東京都
【小学】多摩ハンドボールクラブ

RB 160cm 右利き

僕の、得意なポジションは、
左サイドと、右サイドです。

にしぎと りゅうき
西里 琉希【中学校1年】
神奈川県
【中学】法政大学第二中学校

CB 168cm 右利き

周りのみんなに負けなプレーが
出来るよう頑張ります!!

はました れん
濱下 廉【中学校1年】
富山県
【中学】富山県氷見市立西條中学校

RB 165cm 左利き

世界で活躍できるプレイヤーに
なりたいです

なかむら ゆうしん
中村 優心【中学校1年】
石川県
【中学】石川県能美ハンドボールクラブ

LB 159cm 右利き

左サイド、LBの技術を高め
日本代表選手を目指したい。

さくらい せい
桜井 晟【中学校1年】
福井県
【中学】福井永平寺ブルーサンダー

RB 150cm 左利き

世界で活躍できる選手を
目指しています!

いわさ つよし
岩佐 剛志【中学校1年】
岐阜県
【中学】Glanz飛騨高山

RW 158.5cm 左利き

日本を代表する選手に
なれるように頑張ります!

つつい ようたろう
筒井 陽太郎【中学校1年】
静岡県
【中学】富士HC

LB 168cm 右利き

身体はちょっと重いけど、
当たり負けはしません!

こじま ゆう
小島 悠【中学校1年】
愛知県
【中学】PHENIX東海ジュニア

LB 168cm 右利き

海外で活躍出来る選手に
なりたいです!!

なかじま ゆうしろう
中島 佑志朗【中学校1年】
三重県
【中学】三重県四日市市立羽津中学校

LB 167cm 右利き

左側が得意です!
インフェイントからのミドルが得意。

さかきばら とわ
榊原 都和【中学校1年】
滋賀県
【中学】滋賀県彦根市立鳥居本中学校

LB 163.5cm 右利き

身体能力には自信があります。
将来の目標は日本代表です。

しらishi たいち
白石 太一【中学校1年】
京都府
【中学】京田辺市立大住中学校

LB 170cm 右利き

レベルの高い環境で色々なことを
吸収し、スキルを高めたいです。

うめもと たいせい
梅本 大誠【中学校1年】
京都府
【中学】京都府京田辺市立田辺中学校

GK 167.3cm 右利き

他のキーパーには負けません!
いつか日本の壁になりたいです!

やまもと えいた
山本 詠大【中学校1年】
兵庫県
【中学】SGハンドボールクラブ

RW 160cm 左利き

日本代表になりたいです!

ながの そうすけ
長野 颯介【中学校1年】
奈良県
【中学】奈良県生駒郡三郷町立三郷中学校

LB 165.6cm 右利き

自分も活躍し、周りも活かせる
プレイヤーになりたい。

ひらかわ めいじ
平川 明治【中学校1年】
和歌山県
【中学】和歌山県紀の川市立那賀中学校

CB 157cm 右利き

安平選手のような
プレーがしたいです!

ふじた ゆうが
藤田 悠雅【小学校6年】
岡山県
【小学】天城ジュニアハンドボールクラブ

LB 158cm 右利き

中学生に負けなよう頑張ります!

NTS 参加者名簿

U13

つしま はるき
津島 脩希【中学校1年】
広島県
【中学】イズミイブルレッズ広島Jr

LB 161cm 右利き

スピードには自信があります!

たけうち かずし
武内 和志【中学校1年】
山口県
【中学】山口県岩国市立岩国中学校

CB 163cm 右利き

持ち味はスピードと後半になっても衰えない持久力です!

しば りんたろう
芝 凛太郎【中学校1年】
愛媛県
【中学】HCえひめ

CB 162cm 右利き

全国レベルの選手たちと共にプレーをして自分の技術を高めたい。

まつおか せな
松岡 聖直【小学校6年】
高知県
【小学】高知JHC

LB 158cm 右利き

日本代表選手になって、オリンピックに出場したいです!!

なかむら ゆうと
中村 悠人【中学校1年】
福岡県
【中学】HCくるめ

LB 165cm 右利き

日本を代表する選手になりたいです!

いで しゅうと
井手 柊斗【中学校1年】
佐賀県
【中学】トヨタ紡織九州レッドトルネードユース

CB 164.5cm 右利き

PV以外どこでもできます!!

みねまつ あきよし
峰松 彰芳【中学校1年】
佐賀県
【中学】武雄ハンドボールクラブ

GK 168cm 右利き

どんな選手のボールでもセーブ出来るキーパーになりたいです!

ふるた しょうま
古田 将馬【小学校6年】
長崎県
【小学】北部キッズハンドボールクラブ

CB 157cm 右利き

スピードが武器で体力に自身有り。

なかがわ とおご
中川 斗央豪【小学校6年】
熊本県
【小学】セルベスタJr.

LB 153cm 右利き

得点を決めるのももちろん、アシストもしっかりします!!

きよた こうのすけ
清田 剛ノ介【小学校6年】
熊本県
【小学】セルベスタJr男子

GK 158cm 右利き

相手の動きを見て、シュートをたくさん止めたい!

はしもと はると
橋本 陽翔【小学校6年】
大分県
【小学】日岡ハンドボールスポーツ少年団

LB 159cm 右利き

キャッチには自信があります! 目標はミケルハンセンです!

たかやす ゆづき
高安 優月【中学校1年】
沖縄県
【中学】沖縄県浦添市立浦添中学校

CB 176cm 右利き

日本代表に選ばれオリンピックで活躍したいです!



NTS 参加者名簿

U13

PLAYER
女子 32名

むらはし ちはる
村橋 千晴【中学校1年】
北海道
【中学】音更町立駒場中学校(拠点校)

RB 154cm 右利き

一対一を守るように勉強して、上手くなりたいです!

ねこ こなつ
根子 瑚和都【中学校1年】
岩手県
【中学】リベルーラ花巻

GK 171cm 右利き

自分の良さを生かせるようなプレーをしたいです。

おおさか りんか
大坂 凜花【中学校1年】
岩手県
【中学】矢巾町立矢巾北中学校

RB 161.5cm 左利き

力強いロングシュートが持ち味です。

きくち かな
菊池 柑那【中学校1年】
宮城県
【中学】宮城県富谷市立成田中学校

RB 151cm 右利き

体は小さいですが、スタミナはあります!

さとう きい
佐藤 季衣【小学校6年】
秋田県
【小学】羽後町ハンドボールスポーツ少年団

RB 153cm 左利き

スピードと左利きが武器です。日本代表選手が目標です。

くぼ ゆう
久保 友【中学校1年】
埼玉県
【中学】さいたま市立美園中学校

CB 149cm 右利き

各選手の個性を活かせるセンターバックになります!

くらなり ここか
靱成 心香【小学校6年】
東京都
【小学】東久留米ハンドボールクラブ

GK 166cm 右利き

高めのシュートを止めるのが得意です。早い球の対応を頑張りたい

なかきた はるき
中北 遥葵【小学校6年】
東京都
【小学】調布ハンドボールクラブ

CB 156cm 右利き

日本代表として、世界で活躍できる選手になる!

ながさわ れな
長澤 玲奈【中学校1年】
神奈川県
【中学】神奈川県横浜市立中川西中学校

GK 162cm 右利き

代表選手になれるように頑張りたいです。

いしい れあ
石井 怜愛【小学校6年】
神奈川県
【小学】横浜ハンドボールクラブ

LB 158cm 右利き

日本を代表するような選手になりたいです!ハンドボール大好き!

いとう ゆうひ
伊藤 優陽【中学校1年】
富山県
【中学】富山県氷見市立南部中学校

PV 155cm 右利き

小さくても走りまくり、あたり負けしない選手です。

ほんだ きずな
本多 絆【中学校1年】
石川県
【中学】能美クラブ

LB 168cm 右利き

球の速さと速攻のスピードが持ち味です。声量も負けてません!

ふるかわ なる
古川 成【中学校1年】
福井県
【中学】福井永平寺ブルーサンダーU15

LB 167cm 右利き

ハンドボール歴は2年程ですが、ディフェンスに自信があります。

やまこし ひな
山越 日菜【中学校1年】
岐阜県
【中学】グランツ飛騨高山

CB 160.3cm 右利き

日本代表で活躍する夢を叶える為に日々の練習に取り組んでいます

たざわ みゆ
田澤 美憂【中学校1年】
静岡県
【中学】富士HC

CB 160cm 右利き

日本代表選手になりたいです!

さかきばら ちせ
榊原 千扇【中学校1年】
愛知県
【中学】プレスト名古屋Jr.ハンドボールクラブ

RB 159cm 左利き

チームのみんなから信頼されるように頑張ります!

すえ さき
諏江 咲季【中学校1年】
三重県
【中学】三重県鈴鹿市立白子中学校

CB 159cm 右利き

狭い角度や厳しい体勢でも決めきれるプレーヤーになりたいです。

かとう ゆめ
加藤 優芽【小学校6年】
滋賀県
【小学】PHENIX 東海 ジュニア

CB 153cm 右利き

1対1のフェイントなら誰にも負けません!目標はオフタデル選手

いぬい あいる
乾 愛琉【中学校1年】
京都府
【中学】京都府京田辺市立田辺中学校

RB 151cm 左利き

いろんな大会で活躍できる様に頑張りたいです!

たけだ あずな
武田 愛絆【中学校1年】
大阪府
【中学】大阪ジュニアクラブ

LB 161cm 右利き

自信をもったプレーで、将来はハンドボール日本代表になりたい!

まつき あいら
松木 愛空【中学校1年】
兵庫県
【中学】明石市立望海中学校

PV 173cm 右利き

肩が強くシュートを打つ速さには自信があります!

ほりかわ ひなた
堀川 陽向【中学校1年】
奈良県
【中学】三郷町立三郷中学校

CB 152cm 右利き

ハンセンのようなシュートが打てるように頑張りたいです!

にしぐち みき
西口 美希【中学校1年】
和歌山県
【中学】和歌山県紀の川市立那賀中学校

LB 159cm 右利き

自分のスキルを上げて、チームの即戦力になりたいです!

NTS 参加者名簿

U13

みはし のの
三橋 菜乃【中学校1年】
広島県
【中学】広島県安芸高田市立甲田中学校

RB 157.6cm 左利き

左利きを生かしながら積極的に学び、プレイしたい。

みやぎ めい
宮城 芽生【中学校1年】
山口県
【中学】山口県周南市立岐陽中学校

LB 159.9cm 右利き

日本のハンドボールの未来を盛り上げられるよう頑張ります！

ふくだ じゅり
福田 樹里【中学校1年】
愛媛県
【中学】HCえひめ

LB 160cm 右利き

ハンドボールが大好きです。1つでも多く学べるよう頑張ります！

こんどう みう
近藤 美羽【中学校1年】
高知県
【中学】高知JHC

LB 155cm 右利き

左45°、左サイドを頑張ります。

ふじばやし ゆい
藤林 ゆい【小学校6年】
福岡県
【小学】HC春吉r.

RB 163cm 右利き

人に感動を与えられる選手になる！

かわばた ちい
川畑 千愛【中学校1年】
熊本県
【中学】HCソニック

CB 155cm 両利き

体幹なら誰にも負けません！目標は、フィジカル最強な選手です

やまむら ももよ
山村 百代【小学校6年】
大分県
【小学】三佐ハンドボールクラブスポーツ少年団

LB 154cm 右利き

ポストへのジャンプパスが得意です!!

やまのうち あかり
山之内 あかり【小学校6年】
宮崎県
【小学】小林ハンドボールスポーツ少年団

CB 164cm 右利き

得意なロングシュートを武器にがんばります！

ふくはら ゆい
普久原 優衣【中学校1年】
沖縄県
【中学】沖縄県浦添市立神森中学校

LB 161cm 右利き

世界で活躍する選手になります！



NTS 参加者名簿

U15

STAFF
26名

NTA・J-STAR 兼任

にかわどり よしひろ
荷川取 義浩
【東京都】

ハイパフォーマンスディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任

たなか としゆき
田中 俊行
【愛知県】

ハイパフォーマンスアシスタントディレクター
日本ハンドボール協会

NTA・J-STAR 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦
【沖縄県】

発掘育成委員長
名桜大学

かなはら まさひろ
金原 理博
【富山県】

NTS専門委員長

まえだ せいいち
前田 誠一
【岡山県】

指導内容策定委員長
男女統括
環太平洋大学

男子

ふるいえ まさゆき
古家 雅之
【和歌山県】

メインコーチ
HC Wakayama

男子

せんば しんべい
仙波 慎平
【岡山県】

コーチ
環太平洋大学

男子

さくとり かつはる
作取 克治
【愛知県】

コーチ
中部大学

男子

ひがし ゆうぞう
東 佑三
【山口県】

GKコーチ
山口銀行YMGUTS

NTA 兼任

はなしろ きよのり
花城 清紀
【香川県】

メインコーチ
高松大学

女子

さくがわ ひとみ
佐久川 ひとみ
【兵庫県】

コーチ
武庫川女子大学

女子

だん れいな
團 玲伊奈
【埼玉県】

コーチ

NTA 兼任

こんどう りょうこ
近藤 涼子
【石川県】

GKコーチ
北陸大学 太陽アソシエイツ

J-STAR 兼任

ふくだ じゅん
福田 潤
【福岡県】

体力測定
九州産業大学

NTA 兼任

ごや りょうま
呉屋 良真
【福岡県】

体力測定
福岡大学

NTA 兼任

しおかわ たかまさ
塩川 尊聖
【東京都】

トレーナー
東京城南整形外科

女子

いしまる(さの) ひろみ
石丸(佐野) 裕美
【静岡県】

トレーナー
日本ハンドボール協会
トレーナー専門委員会

NTA 兼任

あらい ひろたか
荒井 啓貴
【宮城県】

NTA連携
富谷市立成田中学校

NTA 兼任

こやす たかゆき
子安 貴之
【大阪府】

NTA連携
関西福祉科学大学

NTA 兼任

きたの かよ
北野 香代
【神奈川県】

NTA連携
横浜市立六角橋中学校

こまつ まさこ
小松 理子
【山梨県】

アンダーカテゴリー連携
甲府市立東中学校

すずき やすのぶ
鈴木 康信
【福岡県】

NTS専門委員
フィジカルサポート

NTA 兼任

とうやま この
當山 琴之
【愛知県】

運営スタッフ
名桜大学

NTA 兼任

つるが まゆみ
鶴我 真弓
【福岡県】

運営スタッフ
福岡県立城南高等学校

NTA 兼任

しまぶくろ たかひろ
島袋 貴弘
【茨城県】

運営スタッフ
石岡市立八郷中学校

NTA・J-STAR 兼任

さとう なつみ
佐藤 なつ美
【東京都】

事務局
日本ハンドボール協会事務局

NTS 参加者名簿

U15

PLAYER

男子 31名

とうげだて ことろう
峠館 琥太郎【中学校3年】
岩手県
岩手県矢巾町立矢巾北中学校
GK 188cm 右利き
世界に通用する様な日本を代表するゴールキーパーになります!

にいおか とうい
新潟 澄威【中学校3年】
宮城県
宮城県富谷市立成田中学校
PV 183cm 右利き
ポスト上がりからのロングシュートと一対一が武器です!

なかやま りょうが
中山 凌我【中学校3年】
茨城県
茨城県守谷市立けやき台中学校
GK 179cm 右利き
日本代表に選出されて結果を残したいです!

いしい ひろき
石井 寛樹【中学校3年】
千葉県
HC千葉Jr
CB 174cm 右利き
ポストパスが得意。目標はハンドボールを有名にすることです。

かみさか れん
神坂 廉【中学校3年】
千葉県
HC千葉Jr.
PV 181cm 左利き
大変貴重な機会をいただいたので4日間頑張ります!

そのはら こうたろう
園原 航太郎【中学校2年】
千葉県
HC千葉Jr.
LB 172cm 右利き
声出し、オフザボールの動き、ブライントシュートが得意です

たけえ かずま
武江 一真【中学校3年】
東京都
東京都東久留米市立西中学校
CB 180cm 右利き
正確なパス、シュート、フェイントは誰にも負けません。

もりた きょうすけ
森田 恭介【中学校3年】
東京都
HC調布ジュニアユース
GK 183cm 右利き
外国人選手のパワーにも負けない日本の守護神になりたいです。

おおいずみ けんすけ
大泉 賢祐【中学校3年】
神奈川県
大崎ジュニアクラブ
RB 172cm 左利き
小さな巨人になります!

かんだ あゆむ
神田 步夢【中学校3年】
神奈川県
神奈川県大和市立渋谷中学校
RB 182cm 左利き
ミドルシュートとアグレッシブなディフェンス

なかじま せいしょう
中島 誠祥【中学校2年】
神奈川県
神奈川県川崎市立枳形中学校
LB 185cm 右利き
力強くプレーをします!目標はエロヒムブランディ選手です!

ひらやま しゅんや
平山 舜也【中学校3年】
神奈川県
神奈川県川崎市立西中原中学校
GK 187cm 右利き
NTSでレベルアップし上のカテゴリーで活躍出来る選手になる!

あきた ひろと
秋田 大翔【中学校3年】
富山県
富山県水見市立西條中学校
LB 178cm 右利き
得意のロングシュートを極めて、世界でも通用する選手になりたい

おおaura ともや
大浦 智也【中学校3年】
富山県
富山県水見市立西條中学校
CB 174cm 右利き
ライバルに勝って日本代表になりたい!!!

いしくろ みちのり
石黒 通益【中学校3年】
石川県
石川県立寺井中学校
LB 173cm 右利き
日本代表になれるよう頑張ります!

ひらはら こうや
平原 空弥【中学校3年】
岐阜県
ヴァルト岐阜
CB 173cm 右利き
自分の能力や長所を活かして、技術や人間性を成長させたいです。

さかきばら ほし
榊原 帆志【中学校3年】
愛知県
プレズド名古屋Jr.
RB 170cm 左利き
左利きの特性を活かして活躍したいです!

さきまえ そら
崎前 蒼空【中学校3年】
愛知県
愛知県知立市立竜北中学校
CB 180cm 右利き
海外のビッグクラブでプレーし日本代表で世界一になりたいです!

いとう けんしん
伊藤 絢心【中学校3年】
三重県
ヴィアティン三重ハンドボールクラブU-15
PV 174cm 右利き
自分のチカラを最大限に発揮し、最強のポストプレーヤーになる!

いけだ あやとき
池田 彩時【中学校3年】
京都府
HC京都
LB 175cm 右利き
目標はオリンピックに出場し、海外でも活躍することです。

しみず はると
清水 陽翔【中学校3年】
京都府
HC京都
RB 176cm 左利き
掴んだチャンスを逃さず、世界で活躍するプレイヤーになります!

まつの なぎ
松野 凧【中学校3年】
兵庫県
HC京都
RB 175cm 右利き
相手を揺さぶるフェイントシュート、どんな球でも片手キャッチ!

いわい のぞむ
岩井 望【中学校3年】
大阪府
大阪府大阪市立上町中学校
RB 177.9cm 左利き
ロングシュートに絶対的自信があります目標は世界最強のBRです

NTS 参加者名簿

U15

こが はやと
古閑 颯斗【中学生3年】
大阪府
大阪体育大学浪商中学校
LW 183cm 右利き
日本を背負う選手になり、オリンピックに出て活躍したいです。

にった こはく
新田 琥珀【中学校3年】
兵庫県
SGハンドボールクラブ
LB 185cm 右利き
体格を活かした力強いシュートと臨機応変でパワフルなプレイ!

むらかみ はる
村上 晴琉【中学校3年】
和歌山県
和歌山県立 桐蔭中学校
RB 184cm 左利き
コミュニケーション能力を活かして様々なことを吸収する!

いしもと そうすけ
石本 蒼介【中学校3年】
広島県
広島県広島市立亀山中学校
PV 187cm 右利き
高さを活かしたプレーが得意です

よけの しょう
除野 翔【中学校3年】
福岡県
福岡県福岡市立松崎中学校
GK 185cm 右利き
先輩の中村匠選手のように活躍したいです。G K頑張ります。

あいざわ そう
合澤 蒼風【中学校3年】
大分県
大分県大分市立滝尾中学校
CB 178.5cm 右利き
世界で戦える選手になります!

まつの れおん
松野 蓮音【中学校3年】
大分県
大分県大分市立鶴崎中学校
CB 175cm 右利き
日本代表選手、オリンピックベスト4

まえはら りゅうが
前原 琉我【中学校3年】
鹿児島県
鹿児島県鹿児島市立隼人中学校
LB 174.5cm 右利き
海外経験を生かし、ハンドボール会で欠かせない存在になります!

PLAYER
女子 28名

やまもと りんりん
山本 凛凛【中学校3年】
北海道
北海道音更町立駒場中学校
LB 170cm 右利き
スピードを生かしたプレーで日本代表を目指します!

J-STAR
まつだ なつき
松田 夏輝【中学校2年】
岩手県
岩手県盛岡市立大宮中学校
CB 162cm 両利き
両利きを活かして世界で活躍したい!今の目標はジャヒレフ選手!

よねくら りおん
米倉 鈴音【中学校3年】
岩手県
岩手県矢巾市立矢巾中学校
LB 168.5cm 右利き
ロングシュートなら負けません!たくさん学びたいです!

J-STAR
たかはし つなみ
高橋 つな美【中学校3年】
山形県
新庄市立立新中学校 JSTAR
RB 172cm 左利き
サウスポーつな美は、日の丸背負って、笑顔で世界と戦います!

きむら らぶ
木村 愛姫【中学校3年】
群馬県
GHR
RB 157cm 右利き
トップディフェンスでロングシュートにも積極的の守りにいきます

ながい るか
永井 瑠華【中学校3年】
群馬県
群馬県甘葉町立甘葉中学校
CB 164cm 右利き
ミドルシュートが得意です。世界で戦う体力と能力を身につけたい

いだ めい
伊田 萌生【中学校3年】
埼玉県
HC吉川
LB 165cm 右利き
メンタルに自信があり、目標は中村真心選手です!

わかばやし ももか
若林 桃香【中学校3年】
埼玉県
大崎ジュニアクラブ
PV 161cm 右利き
誰よりもよく走るポストとして頑張ります

いとう にこ
伊藤 丹子【中学校2年】
東京都
八王子ユナイテッドH.C.
LB 154cm 右利き
一所懸命

いのうえ ちなの
井上 千菜乃【中学校2年】
東京都
多摩ハンドボールクラブ
GK 166cm 右利き
速攻を止めて、チームを盛り上げる選手になりたいです。

やまぐち だりや
山口 愛理弥【中学校3年】
神奈川県
神奈川県相模原市立上溝中学校
PV 167cm 右利き
国際大会でも活躍できるような強くて速いプレーヤーになります!

きのした あいく
樹下 愛来【中学校3年】
石川県
石川県能美市立寺井中学校
CB 167.1cm 右利き
目指すは世界で活躍する選手!体力は誰に絶対負けない!

まえだ りこ
前田 莉子【中学校3年】
石川県
石川県能美市立寺井中学校
RB 169.5cm 左利き
センタートレーニングに参加してもっとレベルアップしたいです!

きよくも りん
清雲 凜【中学校3年】
山梨県
山梨県立塩山中学校
RW 158cm 左利き
小さい時の憧れ、池原選手のように日本、海外で活躍したいです!

のむら あみ
乃村 有美【中学校3年】
大阪府
大阪府大阪市立上町中学校
GK 171cm 右利き
身長を活かしたダイナミックなキーピングが持ち味です。

NTS 参加者名簿

U15

はら あすか
原 明日香【中学校3年】
大阪府
大阪ラヴィッツみらい

GK 165cm 右利き

応援される選手になりたいです
どんな事にも真面目に取り組みます

たにした まゆ
谷下 茉優【中学校3年】
兵庫県
兵庫県明石市立望海中学校

GK 164cm 右利き

ダイナミックなキーピングと声で
チームを盛り上げます!

はやし れな
林 怜菜【中学校3年】
兵庫県
兵庫県明石市立望海中学校

LB 170cm 右利き

得意なフェイントとロングシュート
を活かして頑張ります!!

もりなが あやか
森永 彩夏【中学校3年】
兵庫県
大阪ラヴィッツみらい

LB 167cm 右利き

流れが悪い時、ロングシュートで
チームを盛り上げます

いのうえ なほ
井ノ上 奈穂【中学校3年】
和歌山県
和歌山県紀の川市立貴志川中学校

RB 158cm 右利き

背が低くても活躍できる選手に
なる! 日本代表になる!

やぶした めい
藪下 芽衣【中学校3年】
和歌山県
和歌山県紀の川市立貴志川中学校

LB 163cm 右利き

応援される選手になります。
日本代表になりたいです。

やつづか うた
八塚 詩由【中学校3年】
愛媛県
HCえひめ

LW 168cm 右利き

身長を生かしたプレーを武器に
日本代表を目指します。

かわぐち あやか
川口 彩花【中学校3年】
福岡県
HC春吉Jr.

LB 164cm 右利き

先制点を決める意志と努力を重ね、
進化し続ける姿勢が強みです。

たまい さや
玉井 咲彩【中学校3年】
福岡県
HC春吉Jr.

GK 165cm 右利き

確実にシュートを止め守護神に
なれるように頑張ります。

ひろせ この
廣瀬 心乃【中学校3年】
福岡県
HC春吉Jr.

RW 157cm 左利き

攻守ともにチームに貢献し、勝負
所で点が取れる選手になります。

さいが りこ
雑賀 莉子【中学校3年】
長崎県
長崎県長崎市立小島中学校

GK 165cm 右利き

ハンドボールの技術面と人間性を
高められるように頑張りたいです

さかなし あんり
坂梨 愛凜【中学校3年】
熊本県
熊本県宇城市立松橋中学校

RB 163cm 左利き

ディフェンスには自信があります。
日本代表が目標です。

たかはし るい
高橋 琉【中学校3年】
大分県
大分市立滝尾中学校

LB 160cm 右利き

世界へ出て通用する選手になる
ことと見てる人を楽しませる事です



NTAの活動について

方針

NTAは、ハンドボール日本代表チームのオリンピック出場およびメダル獲得に向けて、将来の日本代表選手を輩出する為のエリート教育の場であり、「発掘」と「強化」の連結部分の役割を果たす「育成」事業である。

大切にしている価値観

- 1 **自律**▶自ら考え、自分の行動に責任を持って説明ができる
- 2 **自覚と責任**
- 3 **「個」の育成、国際基準**
- 4 **非日常の経験、チャレンジと成長**

選手選考について

- 現在この年代で活躍している選手のみを集めるのではなく、将来**日の丸を背負ってオリンピックや世界選手権で活躍する素質や資質**を持った選手を選考し招集する。
- なるべく幅広くタレントを各合宿に招集し、1人でも多くの日本代表選手輩出を目指す。各育成合宿での最も大きな目的は、「**評価・選考**」ではなく、「**育成**」とする。

※評価・選考だけを意識してプレーするのではなく、成長のためにチャレンジできるような育成環境を目指す

事業概要

NTAでは、以下の3つの事業を展開している。

- 1 **国内育成合宿** 国内で幅広くタレントを招集し、様々なスタッフからハンドボール専門的な指導を受ける。
- 2 **欧州遠征** ヨーロッパにて国際試合、外国籍コーチによる指導、プロリーグ見学など、様々なプログラムを通して“国際経験”を積む機会とする。
- 3 **GKキャンプ** ゴールキーパーは勝敗に関わる最も重要なポジションという考えのもと、早期に大型GKのタレントを発掘し、GK(およびGKコーチ)育成のための合宿をおこなう。



NTA専門委員長
嘉数 陽介



NTA参加者名簿

ナショナルトレーニングアカデミー 2024年度

STAFF

25名

NTS 兼任
おいし ともひろ
尾石 智洋
【東京都】
アドバイザー
中野区立緑野中学校

NTS 兼任
あらい ひろたか
荒井 啓貴
【宮城県】
NTA専門副委員長
ヘッドコーチ
富谷市立成田中学校

NTS 兼任
やまぐち おさむ
山口 修
【高知県】
ヘッドコーチ
高知中央高校

NTS 兼任
こやす たかゆき
子安 貴之
【大阪府】
コーチ
関西福祉科学大学

NTS 兼任
ふるはし みきお
古橋 幹夫
【石川県】
小松市立高校

NTS 兼任
はなしろ きよのり
花城 清紀
【香川県】
コーチ
高松大学

NTS 兼任
ながた しおり
永田 しおり
【福岡県】
コーチ
日本ハンドボール協会

NTS 兼任
おおやま まな
大山 真奈
【香川県】
コーチ
日本ハンドボール協会

NTS 兼任
きたの かよ
北野 香代
【神奈川県】
GKコーチ
横浜市立六角橋中学校

NTS 兼任
たかぎ たかし
高木 尚
【愛知県】
コーチ
大同特殊鋼株式会社

NTS 兼任
こんどう りょうこ
近藤 涼子
【石川県】
GKコーチ
北陸大学 太陽アソシエイツ

NTS 兼任
しろいし さと
白石 さと
【熊本県】
GKコーチ
オムロン株式会社

NTS 兼任
かわさき くみこ
川崎 久美子
【大阪府】
トレーナー
石橋整形外科

NTS 兼任
かばやま ゆうすけ
椛山 祐輔
【東京都】
トレーナー
翔整形外科クリニック 八王子院

NTS 兼任
しおかわ たかまさ
塩川 尊聖
【東京都】
トレーナー
東京城南整形外科

NTS 兼任
ごや りょうま
呉屋 良真
【福岡県】
体力科学専門委員
福岡大学

NTS 兼任
みついい ゆうま
三石 祐馬
【東京都】
情報科学専門委員
日本ハンドボール協会

NTS 兼任
とうやま ことの
當山 琴之
【愛知県】
運営スタッフ
阿久比町立英比小学校

NTS 兼任
つるが まゆみ
鶴我 真弓
【福岡県】
運営スタッフ
福岡県立城南高等学校

NTS 兼任
しまぶくろ たかひろ
島袋 貴弘
【茨城県】
運営スタッフ
石岡市立八郷中学校

NTS・J-STAR 兼任
さとう なつみ
佐藤 なつ美
【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会事務局

NTA 参加者名簿

PLAYER

男子 38名

おきた ゆうと
沖田 優泰【高校1年】
宮城県
【高校】学校法人聖和学園 聖和学園高等学校
【中学】大崎市立古川中学校
【小学】古川GOLDEN EGGS
LB, CB, RB, PV 183cm 右利き
長身を生かしたロングシュートを武器に頑張ります

すどう りゅうき
須藤 琉稀【高校1年】
宮城県
【高校】宮城県利府高等学校
【中学】大崎市立古川中学校
【小学】古川GOLDEN EGGS
GK 179cm 右利き
チームを勝利に導くGKになりたいです!

いしがみ こうき
石神 煌【高校1年】
茨城県
【高校】茨城県立藤代紫水高等学校
【中学】行方市立麻生中学校
【小学】麻生フェニックスJr
LB, CB, RB, LW, RW 173cm 右利き
世界で通用するように、精一杯頑張ります!

きくち けんと
菊地 健斗【高校1年】
茨城県
【高校】茨城県立藤代紫水高等学校
【中学】守谷市立けやき中学校
【小学】スポーツ少年団守谷クラブ
GK 188cm 右利き
海外でも活躍できる選手になりたいです。

こばやし せな
小林 聖和【高校1年】
茨城県
【高校】茨城県立藤代紫水高等学校
【中学】常総市立水海道西中学校
【小学】スポーツ少年団水海道ハンドボールクラブ
PV 184cm 右利き
日本代表に選ばれてハンドボールをメジャーにしたいです。

うすだ そうた
白田 蒼太【高校1年】
群馬県
【高校】学校法人明星学園 浦和学院高等学校
【中学】富岡市立南中学校
【小学】群馬ジュニアハンドボールクラブ
LB, CB 181cm 右利き
日本代表になってオリンピックの舞台上で戦いたいです!

さとう あおき
佐藤 葵輝【高校1年】
群馬県
【高校】群馬県立富岡高等学校
【中学】富岡市立北中学校
【小学】群馬ジュニアハンドボールクラブ
GK 184cm 右利き
経験を重ねて頼りがいのあるキーパーへと成長したいです!

たかやま つばき
高山 飛翼【高校1年】
埼玉県
【高校】学校法人明星学園 浦和学院高等学校
【中学】三郷市立北中学校
【小学】三郷ハンドボールクラブ
LB 190cm 右利き
世界に通用するロングシューターになります!!

たむら ひなた
田村 陽太【高校1年】
埼玉県
【高校】学校法人九里学園 浦和実業学園高等学校
【中学】三郷市立早稲田中学校
LB, RB 185cm 右利き
日々の努力を大切にオリンピックで活躍したい!

さとう こじろう
佐藤 琥慈郎【高校1年】
東京都
【高校】香川県立香川中央高等学校
【中学】東久留米市立西中学校
【小学】東久留米ハンドボールクラブ
RB 176cm 右利き
利き手を生かしたアウト割りや自分より大きい人へのアタック、スピードある速攻ができるようになる。

ほんだ ひろと
本田 大翔【高校1年】
東京都
【高校】学校法人明星学園 浦和学院高等学校
【中学】東久留米市立西中学校
【小学】東久留米ハンドボールクラブ
GK 183cm 右利き
代表に選ばれるように頑張ります!

あべ けんせい
阿部 健誠【高校1年】
神奈川県
【高校】学校法人法政大学 第二高等学校
【中学】名古屋市長台中学校
【小学】生田HCホークス
LB, CB, RB, LW 166cm 右利き
伝説の選手になります!

かとう まさき
加藤 雅基【中学校3年】
福井県
【小学】福井市立明倫中学校
【小学】北陸電力ジュニアブルーロケッツ
LB, PV 182cm 右利き
どの試合でも一番得点を取れる選手になりたいです

こばやし ちひろ
小林 千紘【中学校3年】
長野県
【中学】川口市立戸塚西中学校
【小学】上田ハンドボールクラブ
LB, CB, RB 186cm 右利き
懸命に努力して、世界で活躍できる選手になります!

いちはら わく
市原 和空【高校1年】
愛知県
【高校】学校法人愛知学院 愛知高等学校
【中学】フレッド名古屋ジュニアハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール
PV 179cm 右利き
スピードとパワーのある世代ナンバーワンポストを目指します!

おおた りゅうしん
大田 琉心【高校1年】
愛知県
【高校】学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校
【中学】フレッド名古屋ジュニアハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール
LB, CB 174cm 右利き
小さいなりのプレーをして世界を圧倒できるように頑張ります。

ささき れん
佐々木 蓮【高校1年】
愛知県
【高校】学校法人北陸学園 北陸高等学校
【中学】知立市立竜北中学校
【小学】知立ハンドボール教室
LB, CB 177cm 右利き
フェイントとロングシュートとパスが得意です!!

みやもと ゆうと
宮本 雄翔【高校1年】
愛知県
【高校】学校法人大同学園 大同大学高等学校
【中学】大同ハンドボールアカデミー
【小学】大同キッズ
LB, CB, LW 177cm 右利き
コートを広く見て、ボンパッチのような選手になります!

よしだ こうわ
吉田 晃和【高校1年】
愛知県
【高校】学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校
【中学】フレッド名古屋ジュニアハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール
GK 182cm 右利き
すごいキーパーになります!

いんでん だいぢ
位田 大地【高校1年】
三重県
【高校】三重県立四日市工業高等学校
【中学】菟野町立菟野中学校
【小学】菟川ハンドボールクラブ
LB, CB, RB 182cm 右利き
ゲームコントロールが出来るセンタープレイヤーになります。

NTA 参加者名簿

よしはら ひなた
吉原 陽【高校1年】
 三重県
 【高校】三重県立四日市工業高等学校
 【中学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブU15
 【小学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブU12

LB, CB, RB, LW, PV	183cm	右利き
--------------------	-------	-----

日の丸を背負う選手になりたいです!

ゆち そうざぶろう
湯地 奏三郎【高校1年】
 大阪府
 【高校】学校法人浪商学園 大阪体育大学浪商高等学校
 【中学】学校法人浪商学園 大阪体育大学浪商中学校
 【小学】貝塚バーディーズ

RB, RW	172cm	左利き
--------	-------	-----

考えてプレイができるように頑張ります!

くすはら ふうや
楠原 楓也【高校1年】
 広島県
 【高校】学校法人浪商学園 大阪体育大学浪商高等学校
 【中学】学校法人浪商学園 大阪体育大学浪商中学校
 【小学】呉ジュニアHC

LB, CB, RB, PV	165cm	右利き
----------------	-------	-----

小さな巨人になる!

あゆかわ かずき
鮎川 一樹【高校1年】
 山口県
 【高校】山口県立岩国工業高等学校
 【中学】岩国市立岩国中学校
 【小学】岩国レインボーキッズ

GK	175.4cm	右利き
----	---------	-----

見て楽しめるような選手になりたいです。

たかはし けいと
高橋 敬人【高校1年】
 香川県
 【高校】香川県立香川中央高等学校
 【中学】高松市立山田中学校
 【小学】川島ジュニアハンドボールクラブRISE

RB	180cm	両利き
----	-------	-----

身長をかし、右でも左でもミドルシュートを狙っていきます。

つつい たけまる
筒井 武丸【高校1年】
 香川県
 【高校】香川県立香川中央高等学校
 【中学】高松市立山田中学校
 【小学】川島ジュニアハンドボールクラブRISE

LB, PV	187cm	右利き
--------	-------	-----

得点力もあり守備がうまい選手になる!

うえだ けんすけ
上田 健介【中学校3年】
 福岡県
 【高校】Kings ハンドボールクラブ 中学部
 【中学】Kings ハンドボールクラブ 小学部

PV	182cm	右利き
----	-------	-----

日本代表になって、オリンピックで活躍したいです!

まつした そら
松下 蒼良【高校1年】
 福岡県
 【高校】学校法人博多学園 博多高等学校
 【中学】粕屋町立粕屋中学校
 【小学】かすやブルーガッツ

RB, RW	175cm	左利き
--------	-------	-----

R B と R W どちらでも活躍できるよう頑張ります!

やすだ しょうま
安田 昇馬【高校1年】
 長崎県
 【高校】学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校
 【中学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブ
 【小学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブ

LB, CB, RB, LW	170cm	右利き
----------------	-------	-----

スピードを生かした1対1やジャンプ力は負けません!

たかやま ゆうひ
高山 裕飛【高校1年】
 大分県
 【高校】学校法人大分高等学校
 【中学】大分私立大分中学校
 【小学】別保小学校ハンドボールクラブ

GK	190cm	右利き
----	-------	-----

チームを支えることのできるキーパー

すぎもと りんのすけ
杉本 凜之介【高校1年】
 鹿児島県
 【高校】鹿児島県立国分高等学校
 【中学】霧島クラブ
 【小学】霧島ジュニアハンドボールクラブ

LB	183cm	右利き
----	-------	-----

代表選手になりたいです!頑張ります。

ふじもと こうよう
藤本 向陽【高校1年】
 鹿児島県
 【高校】学校法人北陸学園 北陸高等学校
 【中学】霧島クラブ
 【小学】かごしまキッズハンドボールクラブ

LW	176cm	右利き
----	-------	-----

世代No.1サイドになります!負けません!

おかもと もりふみ
岡本 守史【高校1年】
 沖縄県
 【高校】学校法人興南学園 興南高等学校
 【中学】那覇市立松島中学校

GK	182cm	右利き
----	-------	-----

世界で活躍できるG K になりたいです!

こはつ かずし
小波津 和史【高校1年】
 沖縄県
 【高校】学校法人興南学園 興南高等学校
 【中学】浦添市立神森中学校
 【小学】沢庵ハンドボールクラブ コラソンjr.U-12

RB	180cm	左利き
----	-------	-----

世界大会で活躍できる選手になります!

なかまつ かいせい
仲松 海星【高校1年】
 沖縄県
 【高校】学校法人興南学園 興南高等学校
 【中学】浦添市立仲西中学校
 【小学】宮城小学校ハンドボールクラブ

GK	180cm	右利き
----	-------	-----

ダイナミックなキーピングが自分の強みです!

NTA 参加者名簿

PLAYER
 女子 38名

ささき ゆい
佐々木 結衣【高校1年】
 北海道
 【高校】学校法人札幌慈恵学園 札幌新陽高等学校
 【中学】函館市立本通中学校
 【小学】MOTION函館ハンドボールクラブ

GK	173cm	右利き
----	-------	-----

日々の練習から土台を積みチームの要となるG Kを目指します!

おかね のぞみ
岡根 希【高校1年】
 岩手県
 【高校】岩手県立不来方高等学校
 【中学】矢巾町立矢巾中学校
 【小学】矢巾フェニックスハンドボールスポーツ少年団

LB	172cm	右利き
----	-------	-----

自分の高さを生かして自分にしかできないプレーをする。

たちばな まい
立花 真唯【高校1年】
 岩手県
 【高校】岩手県立不来方高等学校
 【中学】矢巾町立矢巾中学校

PV	169cm	右利き
----	-------	-----

フィジカルなら負けません!DFに負けずにシュートに行きます!

ささき おと
佐々木 音杜【高校1年】
 宮城県
 【高校】学校法人昭学院 昭学院高等学校
 【中学】大崎市立田民中学校
 【小学】大崎ハンドボールクラブスポーツ少年団

GK	171cm	右利き
----	-------	-----

世界で戦えるキーパーになりたいです!

たけうち ここみ
竹内 心美【高校1年】
 茨城県
 【高校】学校法人昭学院 昭学院高等学校
 【中学】守谷市立けやき台中学校
 【小学】スポーツ少年団 守谷クラブ

PV	170cm	右利き
----	-------	-----

日本代表となって世界と戦いたいです

かじの なつき
梶野 菜月【中学校3年】
 埼玉県
 【高校】大崎ジュニアクラブ
 【小学】さいたま市ハンドボールクラブ

RB	164cm	左利き
----	-------	-----

がむしゃらに頑張ります

かなざわ かほ
金澤 夏帆【高校1年】
 埼玉県
 【高校】学校法人昭学院 昭学院高等学校
 【中学】大崎ジュニアクラブ
 【小学】さいたま市ハンドボールクラブ 川口ハンドボールクラブ

LB, CB, RB	162cm	右利き
------------	-------	-----

見ている人を楽しんでもらえるようなプレーをしたいです。

ながもと みこ
長本 美琴【高校1年】
 埼玉県
 【高校】学校法人佐藤学園 埼玉栄高等学校
 【中学】三郷市立早稲田中学校

PV	176cm	右利き
----	-------	-----

高さを生かしたフローターとの2対2が得意です!

まつだ そら
松田 想叶【高校1年】
 埼玉県
 【高校】学校法人九里学園 浦和美学園高等学校
 【中学】大崎ジュニアクラブ
 【小学】美園r. ハンドボールクラブ

CB	166cm	右利き
----	-------	-----

ディフェンスで流れを変えられるような選手になりたいです!

みねむら しん
峯村 心【中学校3年】
 千葉県
 【高校】東久留米市立西中学校
 【小学】HC 市川

GK	166cm	右利き
----	-------	-----

信頼されるG Kを目指して頑張ります!!

さとう ゆう
佐藤 優羽【中学校3年】
 東京都
 【中学】東久留米市立西中学校
 【小学】小金井ハンドボールクラブ 東久留米ハンドボールクラブ

LB, CB, RB, PV	163cm	右利き
----------------	-------	-----

一生懸命頑張ります!

ふくはら ひかり
普久原 光怜【高校1年】
 東京都
 【高校】学校法人白梅学園 白梅学園高等学校
 【中学】東久留米市立西中学校
 【小学】小金井ハンドボールクラブ

LB, CB, RB	156cm	右利き
------------	-------	-----

ランフェイントが得意です。判断力に自信があります!

しみず れい
清水 伶衣【高校1年】
 神奈川県
 【高校】学校法人依成学園 依成女子高等学校
 【中学】川崎市立生田中学校
 【小学】川崎有馬ハンドボールクラブ 生田HCボンバーズ

RB	174cm	左利き
----	-------	-----

オリンピックに出場して世界で活躍できる選手になりたいです!

いちかわ なる
市川 匠也【高校1年】
 富山県
 【高校】学校法人荒井学園 高岡向陵高等学校
 【中学】富山市立興羽中学校

LB, CB, LW	170cm	右利き
------------	-------	-----

憧れの佐々木春乃選手を超えるハンドボーラーを目指します。

こつば ななせ
小坪 夏星【高校1年】
 富山県
 【高校】富山県立氷見高等学校
 【中学】氷見市立北部中学校
 【小学】氷見乃江ハンドボールクラブ HC氷見

LB	165cm	右利き
----	-------	-----

日本代表になり、活躍できる選手になります!

きたむら みづき
北村 美月【高校1年】
 福井県
 【高校】学校法人福井精華学園 啓新高等学校
 【中学】福井市立明倫中学校

GK	169cm	右利き
----	-------	-----

アンダー18に選ばれるように頑張ります

あさだ りこ
麻田 梨心【高校1年】
 京都府
 【高校】学校法人熊見学園 神戸星城高等学校
 【中学】京都府京田辺市立培良中学校
 【小学】喜内HTC 東海ハンドボールスクール

LB	166cm	右利き
----	-------	-----

フィジカルが強い選手になって、世界で活躍したいです!

かなやま みずき
金山 瑞季【高校1年】
 京都府
 【高校】京都府立洛北高等学校
 【中学】京田辺市立大住中学校
 【小学】松井ヶ丘小学校ハンドボールクラブ

LB, LW	164cm	右利き
--------	-------	-----

軽いフットワークで、攻守ともに活躍できる選手になります!

くほせ あやの
久保木 彩乃【高校1年】
 京都府
 【高校】学校法人宣真学園 宣真高等学校
 【中学】京田辺市立大住中学校
 【小学】京田辺市立松井ヶ丘小学校

GK	163cm	右利き
----	-------	-----

瞬発力と肩の強さ、スローの正確さには自信があります!

あんどう ひな
安堂 妃葉【高校1年】
 大阪府
 【高校】学校法人四天王寺学園 四天王寺高等学校
 【中学】高石市立高南中学校
 【小学】高石市スポーツ少年団

LW, PV	166cm	右利き
--------	-------	-----

LWは何があっても絶対に私が入りたいです!

おのうえ みゆう
尾上 美優【高校1年】
 大阪府
 【高校】学校法人昭学院 昭学院高等学校
 【中学】高石市立高南中学校
 【小学】キタイSC UP-BEAT

LB, CB, RB	160cm	右利き
------------	-------	-----

少しでも出来ることを増やせるように頑張りたいと思います

かく うごおちめいか
角 ウゴオチ明夏【高校1年】
 大阪府
 【高校】学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校
 【中学】大坂ジュニアクラブ
 【小学】大浜キッズ

GK	164cm	右利き
----	-------	-----

最後まで諦めず自分の得意なところを活かしてプレーします!

たなか みゆ
田中 美優【高校1年】
 大阪府
 【高校】学校法人四天王寺学園 四天王寺高等学校
 【中学】大阪ラヴィッツみらい

LB, CB, RB	162cm	右利き
------------	-------	-----

状況判断が素早く小さくても世界で活躍できる選手になりたいです

NTA 参加者名簿

くぼ せいら
久保 星良【中学校3年】
兵庫県
【中学】明石市立望海中学校
【小学】きさきネクスHC

LB, CB, RB 169cm 右利き

プレー面や精神面で
チームを引っ張りたいです!

はごぎき はるか
箱崎 陽奏【高校1年】
兵庫県
【高校】学校法人熊見学園 神戸星城高等学校
【中学】明石市立大久保北中学校
【小学】明石ジュニア

RB, RW 165cm 左利き

ガッツは誰にも負けません!
世界でも輝ける選手になりたいです!

はまぐち りお
濱口 りお【高校1年】
鳥取県
【高校】学校法人昭和学院 昭和学院高等学校
【中学】鳥取県境港市立第二中学校
【小学】境港マリンバード

LB, CB, RB, LW 168cm 右利き

周りも活かしながら自分も活きる
プレーします!

なかむら かなこ
中村 華菜子【中学校3年】
岡山県
【中学】倉敷市立多津美中学校
【小学】天城ジュニアハンドボールクラブ

LB 172cm 右利き

手の長さを生かした、しなりのある
ロングシュートが得意です。

かわぐち ここあ
河口 心愛【中学校3年】
山口県
【高校】周南市立岐陽中学校
【小学】LITTLE GUTS

GK 172cm 右利き

みんなに頼られるキーパーに
なりたい!

まつうら ゆう
松浦 優【高校1年】
香川県
【高校】香川県立高松商業高等学校
【中学】綾川町立綾川中学校

GK 173cm 右利き

全力でゴールを守り、
世界で戦えるGKになります。

こんどう ゆずき
近藤 柚希【高校1年】
愛媛県
【高校】香川県立高松商業高等学校
【中学】HCえひめ

LB, RB 166cm 右利き

努力を惜みず一生懸命取り組み、
世界に通用する選手になります

さいとう ゆら
齊藤 優空【高校1年】
愛媛県
【高校】愛媛県立今治東中等教育学校
【中学】HCえひめ
【小学】新居浜ジュニアハンドボールクラブ

LB, CB, RB, PV 166cm 右利き

どんなことにも笑顔で
とことん全力で頑張ります!

うちやま ほのか
内山 穂乃佳【高校1年】
熊本県
【高校】熊本市立千原台高等学校
【中学】宇土市立鶴城中学校
【小学】HC宇土

PV 162cm 右利き

小さくても負けない選手に
なりたいです。

たかやま ゆい
高山 由衣【高校1年】
熊本県
【高校】学校法人九州ルーテル学院 ルーテル学院高等学校
【中学】宇土市立鶴城中学校
【小学】花園ハンドボールクラブ

RB 155cm 左利き

遠攻は誰にも負けません!

みうら ひな
三浦 陽奈【高校1年】
熊本県
【高校】学校法人九州ルーテル学院 ルーテル学院高等学校
【中学】宇土市立鶴城中学校
【小学】HC宇土

CB 157cm 右利き

スピードとステップを生かし
世界で注目されるセンターになる

ながた あやね
長田 絢音【高校1年】
大分県
【高校】大分県立大分鶴崎高等学校
【中学】大分市原川中学校
【小学】下郡ハンドボースポーツ少年団

LB, PV 171cm 右利き

体格を活かしたプレイをし、
世界で活躍できる選手になります!

あらかき るい
新垣 瑠唯【高校1年】
沖縄県
【高校】沖縄県立浦添高等学校
【中学】那覇市立松島中学校
【小学】那覇新都心コミュニティハンドボールクラブ

GK 177cm 右利き

キーピングが上手にできるように
頑張ります。

いしだ ほのか
石田 穂の香【高校1年】
沖縄県
【高校】沖縄県立浦添高等学校
【中学】浦添市立神森中学校
【小学】浦添市立神森小学校HBC

GK 173cm 右利き

手足の長さを生かし、全力で
プレーしチームの勝利に貢献したい

しまじり みちか
島尻 三千夏【中学校3年】
沖縄県
【中学】浦添市立仲西中学校
【小学】宮城小学校ハンドボール部

PV 169cm 右利き

海外でプレーしてみたいです!



J-STARの活動について

目的

シニア代表として、オリンピック競技大会および世界選手権において、個人賞(最優秀選手賞や優秀選手賞、得点ランキングトップ10など)を獲得できる可能性がある選手の輩出を目的とする。

ハンドボールの本場ヨーロッパのリーグ戦あるいはチャンピオンズリーグ(欧州ハンドボール連盟HP参照)において主力として出場し活躍し続ける可能性がある選手の輩出を目的とする。

方法

- J-STARプロジェクト(独立行政法人日本スポーツ振興センター委託事業)および地域の有能なタレントの中から形態・体力データを活用して選考した選手を対象とする。
- 日本版FTEMのF3からT2に該当する高身長高体力の選手を検証し、個別のインキュベーションを経て、日本ハンドボール協会が運営する発掘育成事業のNTSセンタートレーニング及びNTAに繋げる。

内容

- ハンドボールに関する基本的な知識や技術の習得を促すために合宿形式でのトレーニングやリモート形式でのトレーニングを実施する。
- 合宿形式でのトレーニングでは、パス・キャッチ・スローの基礎的な技術の精度を上げ、段階的に個人技術・戦術の習得を目指す。
- ディフェンスの際のボディコンタクトへの抵抗感を低減するために、ディフェンス技術の向上を目指す。
- 体づくりを促すための栄養摂取の仕方など、選手の発達段階に応じた栄養指導を行う。
- リモートトレーニングでは、自らの現在地を知るために、JHAのアスリート発掘育成パスウェイについて理解を深め、目標設定の根拠として活用できるようにする。
- トップアスリートであった講師の考え方について触れる機会を設け、選手が自らの思考や行動に転化することを促す。



J-STAR専門委員長
桑原 康平
(仙台大学)



J-STAR参加者名簿

ジャパンライジングスター 2024年度

STAFF

12名

NTS・NTA 兼任

にかわどり よしひろ
荷川取 義浩
【東京都】

ハイパフォーマンス
ディレクター
日本ハンドボール協会

NTS・NTA 兼任

たなか としゆき
田中 俊行
【愛知県】

ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
日本ハンドボール協会

NTS・NTA 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦
【沖縄県】

発掘育成委員長
名城大学

NTS 兼任

くわはら こうへい
桑原 康平
【宮城県】

J-STAR専門委員会 委員長
仙台大学

女子

いしたて まゆこ
石立 真悠子

【三重県】
コーチ
三重バイオレットアイリス

女子

もりぐち てつし
森口 哲史

【福岡県】
コーチ
福岡大学

NTS 兼任

女子

ふくだ じゅん
福田 潤

【福岡県】
コーチ
九州産業大学

女子

うへはら しんせい
上原 真生

【熊本県】
コーチ
熊本県立牛深高等学校

女子

ふなき ひろと
船木 浩斗

【愛知県】
コーチ
中京大学

女子

よこやま かつひと
横山 克人

【北海道】
コーチ
札幌国際大学

女子

おおにし しんぞう
大西 信三

【茨城県】
ドクター
筑波大学附属病院

NTS・NTA 兼任

さとう なつみ
佐藤 なつ美

【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会事務局

PLAYER

女子 4名

NTS

まつだ なつき
松田 夏輝【中学校2年】
岩手県
【中学】盛岡市立大宮中学校

LB, CB, RB, LW, RW 162cm 両利き

両利きを活かして世界で活躍したい!
今の目標はバチレバ選手!

NTS

たかはし つなみ
高橋 つな美【中学校3年】
山形県
【中学】HC山形

RB, RW, PV 172cm 左利き

つな美の力でハンドボール界に
big waveを巻き起こします

とくおか あおい
徳岡 葵【中学校2年】
愛媛県
【中学】HCえひめ

LW 168cm 右利き

スピードを生かした力強い
プレーができるように頑張ります。

NTS

まつうら こすず
松浦 鼓紗【中学校3年】
宮崎県
【中学】日南市立吾田中学校

LW, RW 162cm 右利き

メンタルとフィジカルを強くして
世界で戦える選手になります!



SECTION
01

強くなる
ために

ハンドボール選手としての 3つの心がまえ

選手のみなさんがハンドボールをしていて最も喜びを感じるのは、ゲームに勝利したときでしょう。この喜びをチームメート、コーチ、家族と分かち合う時間は何ものにも代えがたいほど素晴らしいですね。

一方で、ハンドボールが競技スポーツである以上、勝ちたいと願い努力すれば必ず勝利できるわけではありません。負けてしまうこともあるのです。また、自分が思い描くようなプレーができなかったり、チームメートと意見が食い違ったりして、苦悩することもあるでしょう。こんなときほど「何のためにハンドボールをやっているんだろう」と、後ろ向きの自分が出てきてしまうものです…。

近代オリンピックの創設者であるクーベルタンは、1908年ロンドンオリンピック期間中の演説において、以下のように述べました。

人生において重要なことは、成功することではなく、努力することである。根本的なことは、征服したかどうかにあるのではなく、よく戦ったかどうかにある。

ここから読み取れるのは、選手のみなさんが大事にするべき **3つの心がまえ** です。

心がまえ①

勝利へ向かって練習や試合に取り組むこと

勝利を目指して日々の練習や試合では全力を尽くしましょう！勝ったときには喜びを、負けたときには学びを得ましょう。

心がまえ②

ルールを守ること

ハンドボールはゲーム、つまり、定められたルールの中で勝敗を競うあそびです。ハンドボールのルールを守ることから、学校や社会のルールを守る態度を養いましょう。

心がまえ③

仲間と一緒にハンドボールを楽しむこと

ハンドボールは1人ではできないので、仲間の存在が必要不可欠です。苦楽をともにするチームメート、いつも支えてくれるコーチや家族、試合で同じコートに立つ相手チームの選手たち・審判の人たちのことを大切に、ハンドボールを楽しみましょう！

参考：独立行政法人日本スポーツ振興センター ウェブサイト

この「3つの心がまえ」を大事にして日々を過ごしてください。少し時間が経ったときにふと、自分の成長を実感できるはずですよ。そうしたら、もっともっと伸びたくなる自分に出会えますよ。



指導委員長
船木 浩斗
(中京大学)



ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

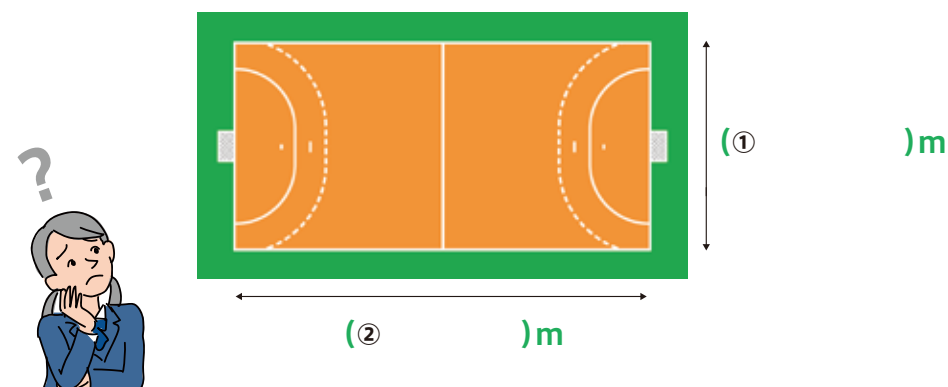
1 | ルールの基本

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

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

問題 1

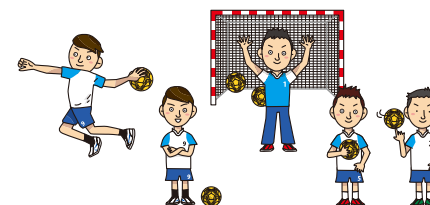
ハンドボールが行われるコートの広さは何メートルかな？ ()に記入してみましょう。



問題 2

ハンドボールの試合に出場するために、少なくとも何人の仲間が必要でしょうか？

正解は 人



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

ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

問題 3

「自分たちのチーム」「相手のチーム」と、もう一つのチームがコート上にいます。もう一つのチームとは、誰でしょうか？



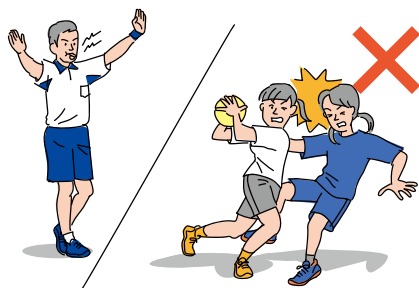
正解は ④ です。
 ハンドボールの試合では、
 2名の ④ が担当します。

では、審判は何のためにコート上にいるのでしょうか？

学校や社会には、沢山のルールや規則、法律があり、皆さんはこれらを守りながら、日々過ごしているかと思います。ハンドボールにも「やっていいこと」「やってはいけないこと」があります。それが書かれているのが、大きく18に分かれた「競技規則」というものです。



皆さんがハンドボールを楽しむためにこの競技規則は存在し、皆さんが練習してきたことをコート上で存分に発揮できる手助けをするために、審判はコートに立っています。審判は、皆さんの「悪いところ(違反)」を探すためではなく、皆さんが相手を傷つけないこと、皆さんのプレーを見守り、ハンドボールという競技を支える一員として存在しているのです。



こたえは70ページにあるよ

膝から上ならOK!



2 | やっていいこと(例)

膝から上の体の一部を使ってボールを投げたり、キャッチしたり、止める、押すあるいは叩く

3秒までボールを持っている

ドリブル後、片手または両手でボールを持つ

ボールを持って、3歩まで動く

相手の手からボールを取るために、開いた状態の片手(手首から先)を使う

相手の体に触れながら、そのまま相手の動きに合わせてついていくために、曲げた腕を使う

相手が空いているスペースへ移動しようとするのを防ぐために、胴体を使う

3 | やってはいけないこと(例)

⚠ 以下の反則をした場合、相手チームのボールとなる

膝よりも下でボールに触れる

3秒を超えてボールを持つ(オーバータイム)

ボールを持って、4歩以上動く(オーバーステップ)

ドリブルから持ったボールを、もう一度ドリブルする(イリーガルドリブル)

パスカットしたボールを、他の選手が触る前に自分でボールを持って、その後ドリブルする(イリーガルドリブル)

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

走って、あるいはジャンプして相手にぶつかる(プッシングまたはオフENSIVファール)
 ※オフェンス側も同じように罰則となることもあります

ボールを投げようとしている腕を叩く(ハッキング)

相手を背後から捕まえ続ける、あるいは引き倒す(ホールディング)

ジャンプして空中にいる相手を押す(プッシング)

ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

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

- 審判の判定に抗議する
- 違反されたような動作(演技)をする
- 膝から下の部分で、シュートやパスを妨害する
- 相手がボールを持った時、それまでボールを持っていた選手が、すぐにそのボールを床に落とすか置かなかった
- 相手(審判、オフィシャル、相手チームの選手や役員、観客など)をけなしたり脅したりする
- ゴールキーパーと1対1の状況で打ったシュートが、ゴールキーパーの頭部に直撃した
- ▶ シューターは、ゴールキーパーの安全を守りながらシュートを打とう!!

4 | 審判からのメッセージ

ここで紹介したことを頭に入れながらプレーするだけでも、自分たちが練習してきたことを、コート上で思いっきり発揮することができるかと思えます。

でも、**ハンドボールは1人ではできません**。チームメイト、アドバイスをしてくれる監督やコーチ、対戦相手、審判、時間、モップなど試合運営をしてくれるオフィシャルや大会役員、そして皆さんのプレーを観に来てくれた家族、友達といった観客…。沢山の人がいてくれるから、ハンドボールが成り立ちます。言い換えれば、**皆さんは、多くの人たちに支えられてハンドボールをしています**。

だからこそ、**相手チームが練習してきたことをコート上で発揮できるよう、相手を尊重し、相手を傷つけることなくプレーすることも、ハンドボールをする上で、とても大切なことではないでしょうか**。

ハンドボールのルールを知ってもらうことで、少しでも皆さんにハンドボールの楽しみ方、上手くなるためのチャンス、1人じゃないんだ(相手がいないとできないんだ)という気付き…そこにつながっていくことを願っています。

私たち審判員も、日頃から頑張っている皆さんに負けないよう、体力や技術、競技規則に関する勉強などのトレーニングをこれからも頑張ります。**コート上で、皆さんの最高のプレーに出会えることを楽しみにしています!!!**



ハンドボール アナログンマップ

他のスポーツでもハンドボールを上手くなるう!

アナログンって初めて耳にする言葉ではないですか？人は、これまでやったことのないような動きをするときに、これまで経験したことのある似た動きを参考にしています。みなさんも思い当たることありませんか？

アナログンとは、まだやったことのない新しい動きを頭の中でイメージするとき、実際に動こうとするときに役立つ似た動きの例のことです。

ハンドボールは、「走る」「跳ぶ」「投げる」がバランスよく組み合わせられたスポーツです。また、味方との連携や相手とのかけひきなどもあります。ハンドボール以外のスポーツで似たような「動き」をまとめたのが、ハンドボールアナログンマップです。

例えば、ハンドボールのジャンプシュートは、バレーのスパイクやバスケットボールのレイアップシュートに似ています。体育の授業で、他のスポーツを上達させることは、ハンドボールを上達させることにもつながります。いろいろなスポーツを楽しみながら上達させてください。そのときに、「この動きは、ハンドボールのシュートに似てるな」と気がつけるといいですね。

岐阜大学教育学部 杉森弘幸
発掘育成委員長 仲田好邦



GKの状況はバレーのレシーブ 野球のバッティング



GKは足を含めた全身で守る



空手や剣道の間合い



柔道の駆け引き



将棋やチェスの知略

コーディネーション トレーニング

内容の流れ



藤中 修



1 コーディネーショントレーニングの説明

7種類の能力について紹介

- 01 | **リズム能力** | 体を動かすタイミングを上手く掴む能力
- 02 | **バランス能力** | バランスを正確に保ち、崩れた姿勢を立て直す能力
- 03 | **変換能力** | 状況の変化に応じて、素早く動作を切り替え対応する能力
- 04 | **連結能力** | 筋肉や関節の動きをスムーズにタイミングよく同調させ、全身を動かすための能力
- 05 | **定位置能力** | 相手やボールなどと自分の位置関係を把握する能力
- 06 | **識別能力** | 手や足といった身体や道具などを正確に使いこなす能力

上記の能力を身につけることで「動作がスムーズになる」「身のこなしが上手になる」「身体を上手に操ることができる」「機敏に身体を動かすことができる」といった運動能力が身につきます。

2 今回のリズムジャンプトレーニングの実施方法

使用する物について

- 音源(テンポの良い音楽)
- スピーカー(大きな音が出ると良い)
- ロープやゴムバンド1m程度のもの
- その他(マーカー、カラーコーンなど)

方法

音楽のテンポに合わせてジャンプやステップを行います。

ポイント

- しっかりお手本の動きを見て、上手にモノマネしよう!
- 失敗してもOK!選手たちはどんどんチャレンジできる雰囲気を作ろう!

3 実践(トレーニングの内容)

アイスブレイク

- マリオネットジャンプ1 | 腕を「上→横→下」の順に3拍子で動かす、足は「閉じる→開く」の2拍子で動かす。
- マリオネットジャンプ2 | 腕を「頭→肩→クロス→肩」の順に4拍子で動かす、足は「閉じる→開く」の2拍子で動かす。表拍と裏拍のタイミングで動かす。

ジャンプトレーニング

- ジャンプ1 | サイドジャンプ
- ジャンプ2 | 前後ジャンプ
- ジャンプ3 | ランジジャンプ
- ジャンプ4 | パージャンプ+クロスステップ
- ジャンプ5 | パージャンプ+回転(半回転・全回転)

ボールを使ったジャンプ

- ジャンプ6 | サイドジャンプ
ボールを左右に動かす・動作のタイミングを変えてみる
- ジャンプ7 | パージャンプ(ボール正面)+4分の1回転(テイクバック)

応用編

ジャンプの回数を決め、色々な動作を付け加えていく(判断トレーニング)

- 2色用意したどちらかの色を素早く取る(取る色はジャンプのタイミングに合わせて指導者が言う)
- ルーズボールを取りに行く
- セービング動作(GK)
- ボールを持ってジャンプ→すばやくダッシュorドリブルをする
- ボールを持ってジャンプ→シュート

スキルに差がつく! 7つの能力
リズムトレーニング 基礎編



上手くなるための体の動き
リズムトレーニング 応用編



BASIC7 PLUS

～ はじめに「BASIC7 PLUS」について ～

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

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

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

▼ つまり!!

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

BASIC7 PLUS1

①スクワットスライド

片足支持の準備エクササイズ



☆ポイント☆ スライド時に上下せず行いましょう！

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

②シングルスクワット

片足で自分の体重をコントロールするエクササイズ



☆ポイント☆ 背中が丸まったり体がかたむかないように注意！

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

③シングルヒップヒンジ

股関節をしっかり曲げるエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

BASIC7 PLUS2

①ドロップスクワット

着地動作を安定させるエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

② ジャンプ (ノンカウンター・カウンタージャンプ)

ジャンプ動作を安定させるエクササイズ



(ノンカウンター)



(カウンター)

☆ポイント☆

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



ノンカウンター

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

カウンター

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



BASIC7 PLUS3

① 前ストップ

前方向への強いストップ動作のエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

② Tステップ (後ろストップ)

後ろ方向への正しい止まる動作のエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

③ シャッフル (サイドステップ)

早く横移動するための動作エクササイズ



☆ポイント☆

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

～左方向へ進む場合～

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

④ クロスオーバーステップ

移動スピードの速い動作エクササイズ



☆ポイント☆

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

～左方向へ進む場合～

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

BASIC7 PLUS1・2・3を段階的に実施し、最終的に安定した「止まる」動作を習得し、競技動作の中で身体を効率よく使いましょう！

体力 ——— 体を「うごかす」力

基本的な体力

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

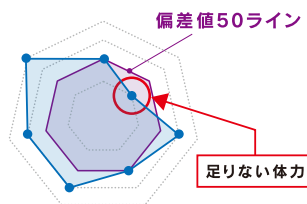
NTSの体力測定

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

自分の体力を分析しよう

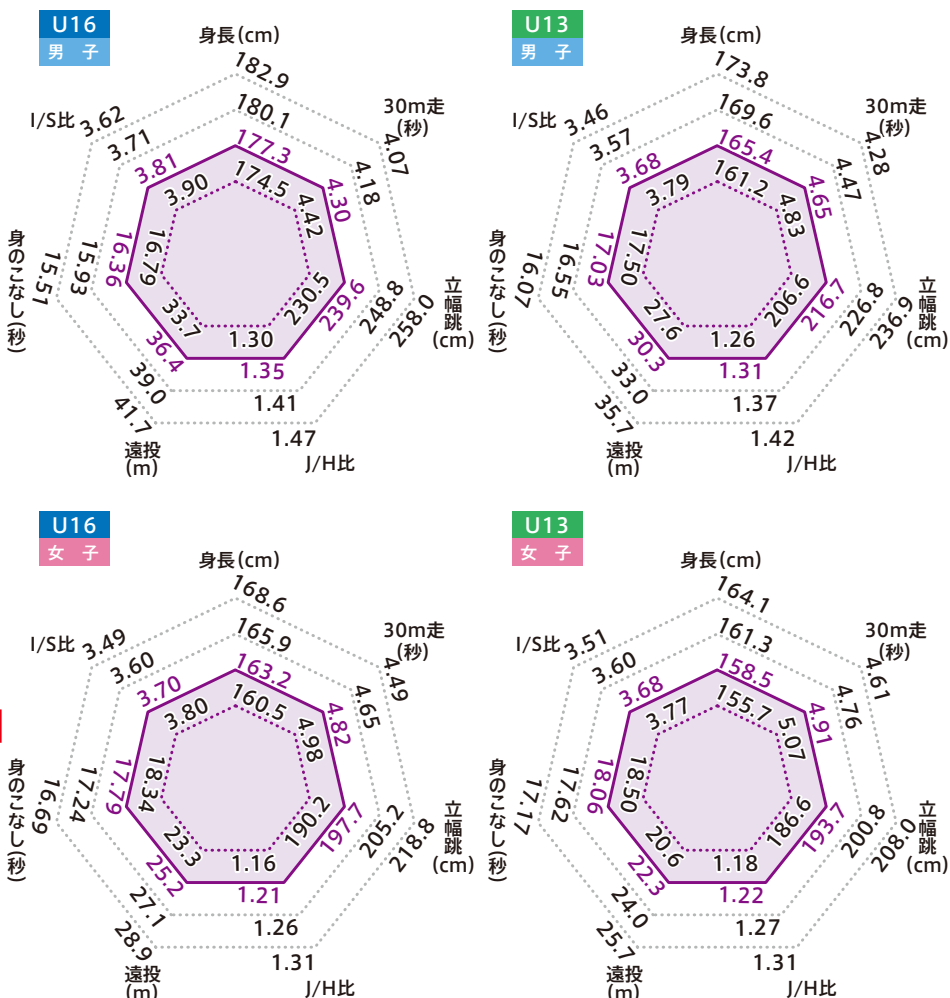
右のチャートはNTSブロックトレーニング(2017・2018・2019)とNTSチャレンジトレーニング(2020・2021・2022)、その他発掘事業に参加した選手の体力結果です。

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



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

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



いつ鍛える?	→	U13	→	U16	→	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。

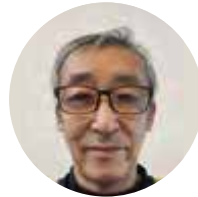
NTSブロックトレーニング(2017・2018・2019)およびNTSチャレンジトレーニング(2020・2021・2022)その他発掘事業に参加した選手の体力データ

男子	偏差値35	偏差値40	偏差値45	偏差値50	偏差値55	偏差値60	偏差値65
U16	身長	168.9	171.7	174.5	177.3	180.1	182.9
	30m走	4.66	4.54	4.42	4.30	4.18	4.07
	立幅跳	212.1	221.3	230.5	239.6	248.8	258.0
	J/H比	1.18	1.24	1.30	1.35	1.41	1.47
	遠投	28.3	31.0	33.7	36.4	39.0	41.7
	身の高なし走	17.64	17.22	16.79	16.36	15.93	15.51
	I/S比	4.10	4.00	3.90	3.81	3.71	3.62
U13	身長	152.7	157.0	161.2	165.4	169.6	173.8
	30m走	5.19	5.01	4.83	4.65	4.47	4.28
	立幅跳	186.4	196.5	206.6	216.7	226.8	236.9
	J/H比	1.14	1.20	1.26	1.31	1.37	1.42
	遠投	22.1	24.9	27.6	30.3	33.0	35.7
	身の高なし走	18.46	17.98	17.50	17.03	16.55	16.07
	I/S比	4.01	3.90	3.79	3.68	3.57	3.46

女子	偏差値35	偏差値40	偏差値45	偏差値50	偏差値55	偏差値60	偏差値65
U16	身長	155.1	157.8	160.5	163.2	165.9	168.6
	30m走	5.31	5.15	4.98	4.82	4.65	4.49
	立幅跳	175.1	182.6	190.2	197.7	205.2	212.8
	J/H比	1.07	1.11	1.16	1.21	1.26	1.31
	遠投	19.5	21.4	23.3	25.2	27.1	28.9
	身の高なし走	19.44	18.89	18.34	17.79	17.24	16.69
	I/S比	4.01	3.90	3.80	3.70	3.60	3.49
U13	身長	150.1	152.9	155.7	158.5	161.3	164.1
	30m走	5.37	5.22	5.07	4.91	4.76	4.61
	立幅跳	172.3	179.4	186.6	193.7	200.8	208.0
	J/H比	1.09	1.13	1.18	1.22	1.27	1.31
	遠投	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7
	身の高なし走	19.38	18.94	18.50	18.06	17.62	17.17
	I/S比	3.94	3.85	3.77	3.68	3.60	3.51

フェイント

「フェイントは難しい」と感じている人は多いのではないかと思います、決して難しいものではありません。うまくいかない人の原因は『キレッキレ』や『キュンキュン』という言葉のイメージにだまされているのではないかと思います。これらの言葉はスピードを上げ、足で強く床を蹴り「キュ」という音とともに素早く移動する感覚で、フットワークばかりの練習になってしまいがちです。



元日本代表監督
古橋 幹夫

実はフェイントで重要な要因は、**目線や顔の動きや向き、そしてボールの動きなど主に上半身の動きです。**

フットワークは上半身を自由自在に動かすためのもので、**無意識で安定した動きをしてくれなければなりません。**「フットワークができた段階でフェイントが完成した」という勘違いが多いなあと感じます。本当は**フットワークが無意識レベルでできるようになってからがフェイント練習のスタートだ**と考えてもらえば、誰でもできる技術になっていくと確信しています。動画を参考に、上半身の練習に行き着くまで、あせらず練習を積み重ねてマスターしてください。

フットワーク編

1 ストップ動作 (ベーシックセブンプラスP.00をご覧ください。)

フェイント時のスピードコントロールや足(シューズ)の使い方をマスターし、けがを防ぐ動き作りをする。

POINT.01

前進は踵から着地、ブレーキはつま先、ストップはシューズの外側(小指の下)を使う。

踵から地面に突き刺すように足を着いていくフェイントやストップ動作は、とても危険ですので、やめてください。※「ハンドボールの力で膝のけがを防ごう!」P.00をご覧ください

POINT.02

急激にストップするには、重心をストンと落とす『**抜重**』と重心を後方に置いておくための**ヒップヒンジ**を使う。

前後のストップ動作を左右に使えばフェイントの形ができあがる。ただし、頭の位置が外側の足の上にあることが条件です。

2 両足でのフットワーク

両足でのストップはシューズが左右平行または内股で行なう。膝は内にも外にもいかにないように気をつけよう。

1 両足でのボックスジャンプ ▶ 前に抜重しながらストップ ▶ すぐに真横に跳び、再び前へと繰り返す ▶ シューズの裏は常に床と平行に近い状態しておく

2 両足ストップから真横にクロスで片足で立つ

3 両足ストップから真横にクロスで片足で立つ ▶ これに一步前進を加えて再び両足。 ▶ 1、2、3のリズムで左右に繰り返す ▶ 両足のフェイントでは上半身の動きがなくても抜けることが多いので、これが正確にできたら両足のフェイントは完成に近い。

3 片足でのフットワーク

上半身のバランスを崩し、倒れていく途中で片足で床を押さえバランスを戻す。

1 片側のみ連続して行なう (4歩のリズム) 2 両側を交互に行なう (3歩のリズム) 3 中央の軸足を大きく移動させる (3歩のリズム)

4 両足でのジャンプを使うフットワーク ▶ 左へ右足、左足と両足同時に近いタイミングで大きく横移動 ▶ すぐに両足ジャンプで右に移動し、縦に右、左と足を出しジャンプシュートの形を作る ▶ 右側も同様に逆足ジャンプのシュート体勢を作る

上半身の動き作り編

骨盤から下を右に移動する形を作り、肋骨から上を左に向けボールも左に出す

- この時ディフェンスが見ているのは顔とボールが主であり、下半身は見えない。そして上半身の動きに合わせてディフェンスは左に動く。
- 1m前にいる人の全身を見ることはできないのでディフェンスは顔とボールに注目し、フェイントにかかってしまう。



人間の頭は6~8kgあると言われ、けっこう重いので、動かす時には上半身全体ではなく**肋骨から上だけを猫背で動かしたい**

そして**頭と骨盤はみぞおちを中心として回転するように反対の動きを作れると簡単に移動できる。**

1 フットワーク編でやったことに頭の動きをつけていく。 ▶ 頭の動きと同時に下半身が反対方向に動き出せたらフェイントの完成。

2 スライドからのカットイン (フェイントではないが上半身の動きが重要) ▶ 右からのパスを受けるときに頭をさげながら右足を左足と入れ替える。(上半身はアンダーハンドシュートの体勢。) ▶ その時左足は大きく後ろに移動させ、かかとから着き反転。 ▶ 次の一步でジャンプシュート。常に頭が足より遅れて動くことがコツ。

3 スライドからのカットインの途中で切り返しを入れる。 ▶ スライドの途中でストップ動作を入れ、頭をできる限り大きく左に動かしてから右に移動してシュート。 ▶ スピードを上げようと頭を先に右に倒してしまうと抜けない。左右どちらもできるとよい。

まとめ

フェイントに限らずプレイが上手くなるには、**無意識にできることを多く持っている必要があります。**世界の一流プレイヤーであっても毎日、基本の練習は欠かしません。**無意識にできることに加えて判断を意識し、超一流を目指してください。**フェイントに関しては、普段の生活でも周りの人を思いやりを持って観察し、何をしてあげられるかを考えましょう。**相手の立場に立って考えられるようになるとフェイントもシュートもディフェンスも必ず上達すると考えています。**皆さんの今後の活躍を心から願っています。

試合で使えるフェイントで得点力UP
フェイントトレーニング 基礎編

https://youtu.be/wYVxZ73pw3I?si=DSyC7J4364RXGy_o



点が決まるフェイント
フェイントトレーニング 応用編

<https://youtu.be/hwHcAEidAYg?si=ctnlzGLQ3T98J6zt>



ハンドボールの力で 膝のけがを防ごう！

小笠原一生

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

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

選手や指導者みなさん、

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

長くハンドボールを指導されている方であれば、よくご存知であると思います。

前十字靭帯は、膝のなかにある靭帯(じんたい)のひとつで、

太ももの骨とすねの骨を連結する大切な靭帯です。

この靭帯は、膝の曲げ伸ばしの軸になったり、

膝のひねりや外折れに抵抗したりして、

膝の安定な動きにとても大きな役割を果たしています。

ひとたび、この靭帯が切れてしまうと、ひざがグラグラと安定しません。

それでもハンドボールを続けていると、膝が抜ける感じがして激痛が走り、

関節の表面を覆っている軟骨(なんこつ)や、

半月板(はんげつばん)を傷つけてしまいます。

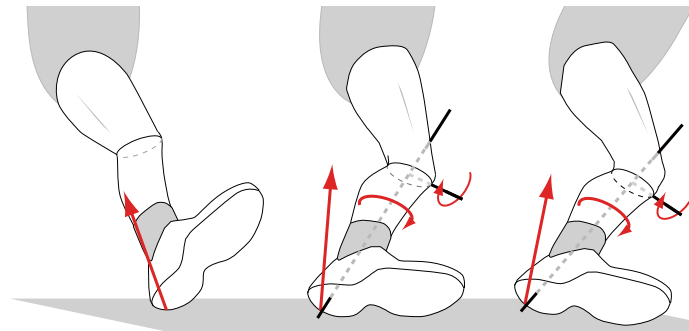
若い頃の無理のつけは中高年期に激しい膝の痛みとなって現れます。

よって、**前十字靭帯は、選手から指導者までみんなが一丸となって**

防いでいかなければならない怪我のひとつです。

1 | まずは危ない動きを知ろう！

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



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

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

では、足のどこで地面をとらえるのが理想でしょうか？

それは足の親指の付け根にあたる拇指球(ぼしきゅう)**です。**

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



拇指球で地面をとらえる方法は、

足関節の動きを
活用できる

切り返し動作の
接地時間を短くできる

地面からより大きな反発力を
素早くもらえる

ハンドボールのパフォーマンスを高める効果もあります。

2 | ハンドボールの専門家だからこそできる動き作りと安全対策

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

意識しなくても自動的に拇指球で地面をとらえる方法は？

それは、適度な前傾姿勢をキープすることです。

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

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



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

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

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



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

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



この危険な状況を打開する唯一の方法こそ

正しい状況判断と、正しいプレイの選択肢を与える指導者の手腕になります。

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

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

3 | 普段の練習が最高の予防トレーニング

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

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



ケガのない体で、大好きなハンドボールを思う存分楽しんでください。

情報分析について

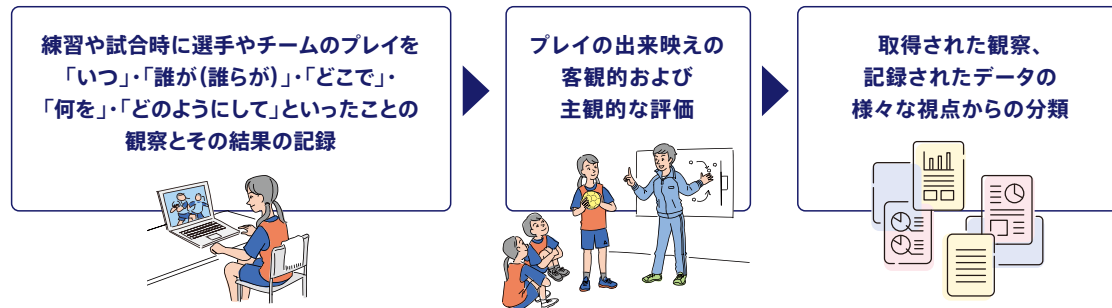
現在のスポーツでは、チームや選手がより強く、よりよい選手となるために、**練習や試合の時に守備や攻撃時のシュート、ゴールなどの回数やその出来映えについてのプレイに関する様々なデータを取得しています。**

これらのデータは、分析担当者が様々な角度から科学的な分析手法を用いて、それぞれのプレイ状況を「見える化」し、選手やコーチが

技術 **戦術スキル** **フィジカル** **コンディショニング**

の向上のために使える情報へと変換します。

プレイの状況の「見える化」での具体的な方法の一例として、



このような方法でプレイ状況を「見える化」することで、自チームに対する分析では、**技術や戦術スキルまたはゲームセンスの現在地を確認させることを容易にし、自分たちの強みや弱みの理解や将来なりたい自分たちに必要なものは何であるかを考えるきっかけを作ることができます。**

また対戦相手の分析では、対戦相手チームの特徴を知ることができるようになり、**試合の時にどのような攻撃や守備が効果的であるかを予想することが可能となります。**

このように

スポーツでの練習や試合を一般的な科学的な手法である「観察」、「記録」、「分類」してデータを情報として「見える化」し、「見える化」された情報を「考察」(考える)することによって、より一層スポーツの奥深さを知ることができるようになり、スポーツをする・みることの楽しさがより一層大きくなります。



情報科学委員長
市村 志朗
(東京理科大学)



日比 敦史
(株式会社SPLYZA)



仙波 慎平
(環太平洋大学)

スタッツとは

ハンドボールにおけるスタッツとは、**数値のことです。**

試合中に起きたプレイ(シュートやミスなど)の回数を記録し、掛け合わせてまとめることで、ハンドボールのスタッツを作成することができます。現代のハンドボールでは、チームやプレイヤーのパフォーマンスを評価する上で、多くのカテゴリーにおいて必要不可欠なものです。試合後にこのスタッツを確認することで、**プレイ中には気づけなかった良かった点や改善点が見えてきます。**



ハンドボールを数値から振り返る能力は、コーチやアナリストだけでなく、**プレイヤーにとっても重要なものです**

では、スタッツを作成することで何が見えてくるのでしょうか？

例えば、「**攻撃の質**」を評価することができます

攻撃の質とは、「**チームが攻撃したときに、得点できる確率**」のことです。これは $(\text{得点数}) / (\text{攻撃回数})$ で求められます。

$$\text{攻撃の質} = \frac{\text{得点数}}{\text{攻撃回数}}$$

※攻撃回数は、「そのチームがシュートした回数と、シュート以外の方法で相手チームにボールが渡った回数を足したもの」です。

良い攻撃ができていたかどうかは、得点数だけ見ても判断できません。**攻撃回数を記録し、得点数と掛け合わせる必要があります。**

例として、以下の状況をイメージしてみましょう。

Q. A中学校ハンドボール部は土曜日にB中学校と、日曜日にC中学校とそれぞれ試合をしました。どちらの試合も30点を取り勝つことができましたが、自分たちの攻撃回数は同じではありませんでした。攻撃の質が高かった試合はどちらでしょうか？

VS B中学校		VS C中学校	
得点数	30	得点数	30
攻撃回数	50	攻撃回数	70



先ほどの計算式に当てはめてそれぞれ算出してみると、

A.

B中学校との試合 得点できる確率	60.0% $(\frac{30}{50})$	C中学校との試合 得点できる確率	42.9% $(\frac{30}{70})$
---------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------

B中学校との試合の方が攻撃の質は高かったと言えますね。

このように、得点数だけでなく攻撃回数も記録し掛け合わせることで、複数の試合を比較し、評価することができるようになります

今回は攻撃回数を記録して攻撃の質を算出しましたが、シュート本数を記録すれば、「シュートの質」も見ることができます。さらに、「誰がシュートしたのか」という情報を加えれば、チームだけでなくプレイヤー個々のシュートを評価することも可能です。ハンドボールのスタッツは、項目を自由に設定でき、プレイを客観的に評価することができるため、育成年代からトップレベルまで幅広く活用されています。スタッツだけで隔々まで評価することは難しいですが、数値から得られる気付きはたくさんあるはずです。ぜひ皆さんも、チームの試合や自分のプレイで気になった項目を記録して、オリジナルのスタッツを作ってみてください。

アナリストの 1日

What is an analyst?

みなさんこんにちは。

今回は「アナリストの1日」というテーマで、
アナリストが大会期間中にどんな1日を過ごしているのか、
どんな仕事をしているのかをお伝えしようと思います。



アナリストはどんな仕事をしているか 知っていますか？

みなさんはアナリストと聞いて、どんな1日を想像しますか。1日中パソコンと向き合って、たくさんの計算をしているイメージでしょうか？それとも、難しいデータの話をしているイメージでしょうか？

もちろんパソコンで作業をする時間は他のスタッフよりも長いと思います。でも実は、複雑な計算をしたり、とんでもなく難しいことをしたりしているわけではないのです。

あまり馴染みのないアナリストという仕事を知って「私もやってみたい!」と思ってもらえると、とても嬉しいです。

それでは、試合当日のアナリストの1日を見ていきましょう。夕方から試合があるときはざっくりとこのような1日になります。

7:30～	朝食
10:00～	試合会場で公式練習
12:00～	昼食
14:00～	出発前チームミーティング
15:00～	会場到着・ウォーミングアップ
16:30～	試合開始
18:00～	試合終了・片付け
18:30～	ホテル到着・夕食
19:00～	スタッフミーティング
21:00～	部屋に戻って作業

チームとしては、まず試合会場での公式練習を行います。試合に向けてコンディションを整えながら、戦術的な確認をすることが多いです。練習映像の撮影やミーティング資料の確認をしながら、サポートしていきましょう。出発前のミーティングについては、前の試合が終わったあと、もしくは練習の合間に監督やコーチと相談して、どんなことを伝えるか、どんな資料を見せたいかを決めておきます。映像だけのときもありますし、監督やコーチの考えが伝わりやすいように数値的なデータを使うこともあります。少しでも良いミーティングになるよう、迫ってくるミーティングの開始時間と闘いながら準備を進めます。

試合中の作業は、時間が勝負!

ミーティングが終わると、いよいよ試合です。試合中はパソコンを使ってどちらのチームの何番のプレーヤーがどこで何をしていたのか、という一つ一つのプレーを全て記録します。監督やコーチとハーフタイムにどんな話をするのかを考えながら集計ができるの良いですね。そのデータを元にしてハーフタイムには監督やコーチとスタッフについて話し合います。ハーフタイムは15分しかありませんから、少しだけ急ぎながら、その試合でどんなことが起きているのかを手短かに話し合います。ときには、選手から意見を求められることもあります。速攻のときにどこのスペースが広いのか、ディフェンスの位置取りがどうか、選手の疑問に答えられるよう、スタッフの入力だけに集中しすぎないようにしたいですね。試合の後半も前半と同じようにスタッフを集計しつつ、試合の行方を見守ります。60分間が終われば、他の選手やスタッフと同じように、いやそれ以上に、目一杯喜びましょう!

ただ、いつまでも喜びに浸っている時間はありません。試合の映像やスタッツをインターネット上で見られるように準備します。特に試合のあとは早く映像を見たい選手が多いので、ここはスピード勝負です。自分たちのオフェンスだけが見たい、相手GKの7mTのセービングだけが見たいといったように特別なリクエストをもらうこともあります。そのときは試合会場で選手たちが着替えている間や、ホテルに戻るバスの中でささと作業をして済ませてしまいます。アナリストの1日はまだ終わりません。時間を見つけてどんどん作業をしていきましょう。



試合後もやることはたくさん!

ホテルに戻ると、翌日のミーティングについて監督やコーチと話をします。実際に試合映像やスタッツを見ながら、「このディフェンスの連携については話をしよう」「この選手のプレーは特にたくさん映像見せよう」といったように、翌日のミーティングのイメージを固めていきます。試合が終わってからはあまり時間がないので、監督やコーチと話をしてミーティングの全体像を掴みつつ、細かい作業は翌日のミーティングまでの隙間時間で完了させなければいけません。しかし、準備が必要なのは翌日の試合だけではなく、大会が進んで行くと、当然相手チームも複数の試合をしていくので、分析対象となる試合はどんどん増えてきます。試合直前になって3試合も4試合もの試合映像を見る時間はありませんから、試合をする可能性のある相手の試合についてはあらかじめ編集しておく必要があります。選手やスタッフの負担を少しでも軽減するためにアナリストが事前に映像を加工しておくわけですね。

このように翌日のミーティングだけでなく、その翌日、そのまた翌日のミーティングの準備を同時に進めていく必要があるから、アナリストは大会中は少し慌ただしいのです。パソコンが得意、数字に強いというような能力だけでなく、大会期間中の3週間は休む間も惜しんで頑張ることができる、ということもアナリストに必要な能力なのかも知れませんね。

とってもやりがいがある仕事です!

ここまで読んでみて、いかがでしょうか？朝起きてから夜寝るまで、試合当日の大まかな流れを紹介してきました。楽しそうだなと思ったでしょうか、大変そうだなと思ったでしょうか。文字にしてみると映像を撮影してアップロードして編集してスタッツを集計する、たったそれだけのことも知られませんが、今回ご紹介したような1日を送るためには見ええないところで色々な準備をしています。たくさんの選択肢の中から自分のスキルや求められている仕事内容から考えて最も良い方法を探していきたいと思います。

私が今、スタッツの集計のために使っているスプレッドシートは東京オリンピックまで長年日本代表のアナリストを務められた嘉数陽介さんから受け継いだものです。元を辿れば嘉数さんよりもっと前にアナリストとして活動していた方が作ったファイルを元にして、常に改良を加えて、進化させてきたものです。より効果的で効率的な方法はないのか、日々試行錯誤を繰り返して、そのときそのときのアナリストが自分なりの方法を模索しています。今よりもっと良い方法はないのかを常に探し続けることも大切な準備の一つです。今日紹介したような1日を過ごすための準備こそがアナリストの1番大切な仕事なのかも知れませんね。

アナリストは本当に楽しい仕事です。練習や試合の中で一つ一つのプレーで心から喜んだり悔しがったりする選手たち。そんな選手たちをそれぞれが専門性を持って全力でサポートするスタッフたち。こんなにも毎日感情を揺さぶられる仕事はなかなか無いと思っています。

「私もやってみたい!」と思ってもらえると、とても嬉しいです。

情報科学委員会
榎 浩輔

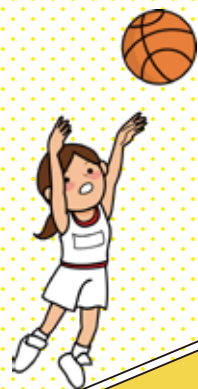




ハンドボールクイズ!

こたえは70ページにあるよ

5球技を思い浮かべて
答えてみよう!



バスケットボール



バレーボール



サッカー



ハンドボール



ラグビー

Q.1

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

A.

Q.2

2021年に東京オリンピック・パラリンピックが開催されましたが、日本では何回目の夏の大会でしょうか？
また、冬のオリンピックは過去に何回開催されたのでしょうか？

A. 夏

回目

A. 冬

回

Q.3

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



ハンドボール

番



バスケットボール

番



バレーボール

番



サッカー

番



ラグビー

番

Q.4

各球技が生まれた国はどこ？線で結んでみよう!

ハンドボール

・

アメリカ



バスケットボール

・

アメリカ



バレーボール

・

イングランド



サッカー

・

イングランド



ラグビー

・

デンマーク



Q.5

ヨーロッパ型の球技にはなくて、アメリカ型の球技にはあるものは何でしょうか？

ヨーロッパ型 なし

アメリカ型 あり

- ・ハンドボール
- ・サッカー
- ・ラグビー

- ・バスケットボール
- ・バレーボール
- ・野球

A.

★ヒント★

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

1. 食事の基本と重要性

身体は食べ物からできている!

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



食事の基本を理解しよう!

主食	ごはん、パン、麺類 炭水化物(糖質)	ごはん 男子:350g以上 女子:250g以上
主菜	肉、魚、卵など たんぱく質、脂質	毎食1~2品は必ず入れる
副菜	野菜、海藻、きのこなど ビタミン、ミネラル	必ず緑黄色野菜を入れる 汁物に具を多く入れるのも◎
果物	柑橘類、季節ものなど ビタミン、ミネラル、糖質	100%オレンジまたはグレープ フルーツのジュースへの代用◎
乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ カルシウム、たんぱく質	1日2食以上は必ず入れる

学校の給食をイメージしよう!

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

時間をかけずに食べられる
アレンジ料理を活用しよう



主食、主菜、副菜、乳製品を1品で



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

※その他のルウ物にもアレンジ可能

副菜の選択

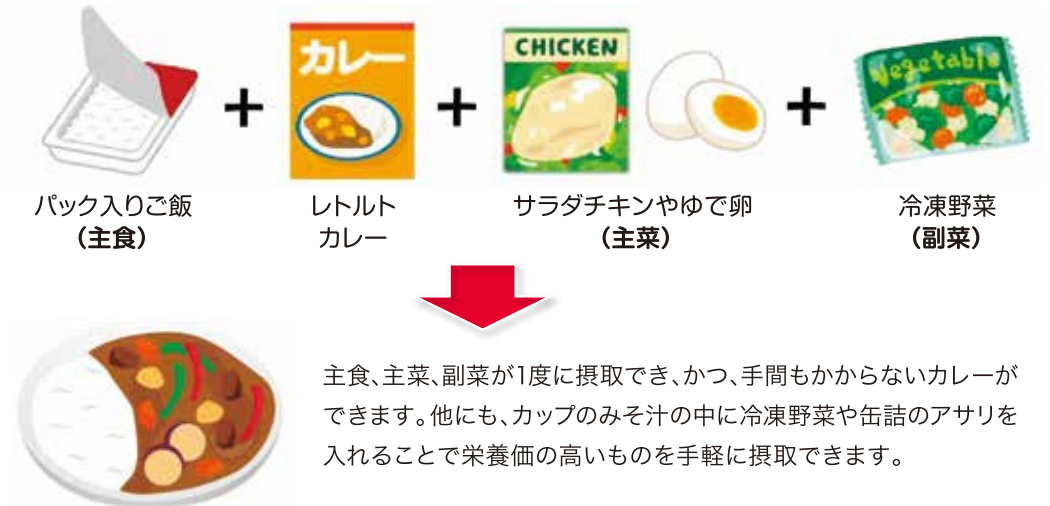


汁物も副菜の1品となるため、けんちん汁など、具の多い物をとるようにしましょう。

2. コンビニやスーパーの利用法

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

調理ゼロでも栄養バランスの良いカレー



補食に活用できる食品や栄養補助食品など

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



栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



ホットスナックは、たんぱく質が確保できる一方で脂質が高いため注意しよう。

ドーピング防止について



1. ドーピングとは

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

ドーピングというと、皆さんは、「競技力を高めるために、意図的に興奮剤や筋肉増強剤などの禁止されている物質を体に取り入れたりすること」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。

皆さんは、こうしたドーピングを防ぐために、自分の体に取り入れるものに対して、常に高い意識を持ちながら生活してください。



2. ドーピング防止を通じて考えるスポーツのフェアとは

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

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

参考:公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構ウェブサイト

メディカルサポート委員会
貝沼 圭吾
(貝沼小児科内科)

P.43 ルール こたえ ①20m ②40m ③5人 ④審判

P.66 ハンドボールクイズ こたえ

- Q.1 太陽
- Q.2 夏: 2回目/冬: 2回

- Q.3 ・ハンドボール 3番(1936年)
- ・バスケットボール 3番(1936年)
- ・バレーボール 5番(1964年)
- ・サッカー 1番(1900年)
- ・ラグビー 1番(1900年)

- Q.4 ・ハンドボール..... デンマーク
- ・バスケットボール..... アメリカ
- ・バレーボール..... アメリカ
- ・サッカー..... イングランド
- ・ラグビー..... イングランド

Q.5 作戦タイム



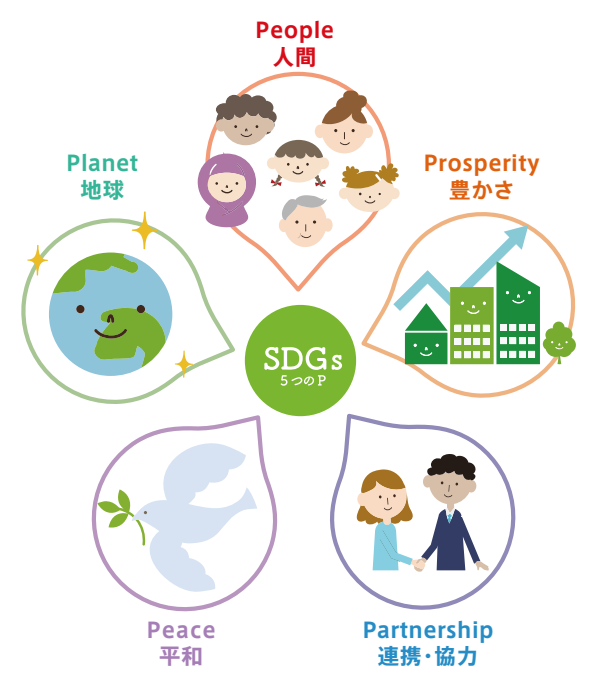
大好きなハンドボールに
打ち込めるのは
当たり前のこと？

スポーツは、**応援してくれる人や
チームの関係者、家族、友達をはじめ、
ボランティアやスポーツ医学、国際協力など、
たくさんのことに支えられています。**



みんなを支えてくれるものを、
もっとずっと大切にしていくために、
君たちはどんな
活動ができるだろう？

そのことを日ごろから考え、
できることから始めてみましょう。





Japan Men's Youth National Team Game Model

みんなで考えてみよう

自分で考えて書いてみよう!

Q 大好きなハンドボールをこの先もずっと続けていくためには
練習以外でどんな活動や生活が必要かな?

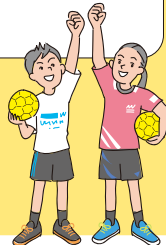
家では…?

学校では…?

地域や社会では…?

その他、関係している人にできることは…?

コートの中だけでなく、生活や社会にも目を向け、
オフコートでもお手本となるハンドボール人になろう!



2024年度 男子日本代表 U-19チーム ゲームモデル

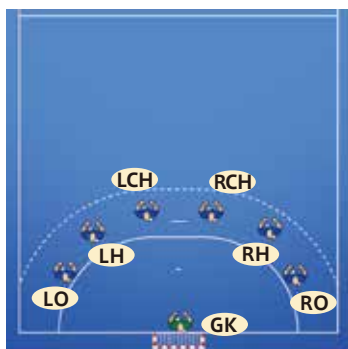
男子日本代表U-19チームでは、
ゲームモデルを「チームのメンバー全員(選手・スタッフ)が共通理解を持って
パフォーマンス発揮するためのバイブルであり、
主要4局面(セットディフェンス、リトリート、セットオフense、速攻)ごとに
どのようにボールを取り戻すか、どのように得点するか等の
プレー原則を示したチームを成功へと導くガイド」と定義しています。
2024年9月にヨルダンにて開催されたアジア選手権では、
このゲームモデルに沿ってプレーをし、
見事このカテゴリーで初めてアジアチャンピオンになることができました。
皆さんの競技力向上の参考にしてみてください。



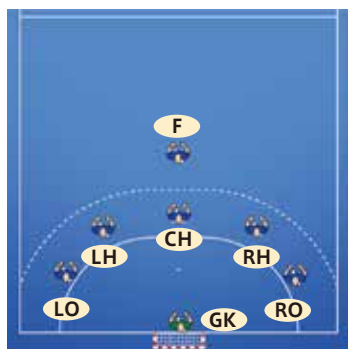
01

ポジションの名前

6-0DF



5-1DF



オフェンス



略称	正式名称
LO	レフトアウトサイドディフェンダー
LH	レフト-halfディフェンダー
LCH	レフトセンター-halfディフェンダー
RCH	ライトセンター-halfディフェンダー
CH	halfディフェンダー
F	フォワードディフェンダー
RH	ライト-halfディフェンダー
RO	ライトアウトサイドディフェンダー
GK	ゴールキーパー

略称	正式名称
LW	レフトウイング
LB	レフトバック
CB	センターバック
RB	ライトバック
RW	ライトウイング
PV	ピヴォット

※ポジションの名前については、「ハンドボール大事典」も参考にしてください。

02

ゲームモデルと基本原則

ゲームモデル

身体接触と戦術的意図を持った躍動感溢れるプレーをする

駆け引きのある力強いセットとスピーディーなトランジションでゲームを支配する

日本代表としてチーム全員が闘争心を持って試合終了まで考えながら戦い抜く

セットディフェンスの基本原則

- 常にボールを奪うチャンスをモノにするための準備をする
- 相手の意図やプレーを先読みし、やりたいことをやらせないようにプレーをする
- 全員が連動し、相手をスペースが少ない方へ追い込みプレッシャーを与え続け、6m~9mを強固に守り抜く
- PVを前に置かない位置取りをする
- 1vs1はパスが飛んでくる方に方向付けする

リトリートの基本原則

- 8mまで素早く帰陣し、タックルの準備をする
- 攻守交代よりも帰陣を優先する

セットオフェンスの基本原則

- 相手ディフェンスとの適切な距離を保った、コート幅広く使うポジショニングをする
- 相手ディフェンスではなく、空いたスペースを攻撃する
- 確率の高いシュートチャンスを作るために粘り強く攻撃を継続し、その過程で隙があればディスタンスシュートを打つ

速攻/ファストスローオフの基本原則

- ワイドなポジショニングから素早くフロントコートへボールを運ぶ
- 常に速攻を止める勇気を持つ

ゴールキーパーの基本原則

- 腕はボクシングの構えからハンズアップし、両手が視野内に見える位置を維持する
- 少し前傾の状態では股関節に溜めを作り、足幅は肩幅より少し広くする
- セービングポイントは前に置き、少ない動作でシュートコースを埋める工夫をする
- ゴールマスの外に飛び出さないようにダイナミックなセーブをする
- 素早くボールを処理し、より早くフロントコートにボールを運ぶことができるコートプレーヤーへパスをする

03

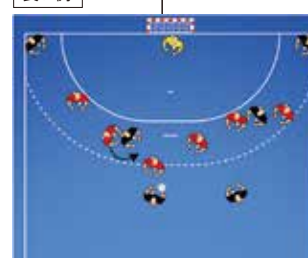
基本原則の補足図

「PVを前に置かない位置取りをする」の補足



○RBが2人目のPVとなり、CBがやや右側にずれながら、コート中央へ大きく走り込んでくるLBにパスを出すシーンです。

良い例



悪い例



- 上記の図のように、RHはPVの前に回り込んで守ります。
- 写真の通り、ヨルダン線ではRHがこの通り守っています。

○ 上記の図のように、PVの後ろに回り込んでしまうと、強烈なPVを守り切ることができません。世界と戦うことを想定した場合、このような守り方は得策ではないでしょう。

04 セットディフェンス ポジションごとのルール

LO or RO

- LW or RWへのパスをさせないようにする
- LH or RHの動き(クロスアタック、1vs1で負けるなど)に連動する
- 2vs1ができた時は、ギリギリまで駆け引きをする
- ウィングトランジションなどでは、2vs2をやらせないようにLB or RHに対して高く出る



LH or RH

- スムーズに攻撃をさせないように、牽制をかける
- クロスアタックを狙う
(インターセプトするため、パス回しのリズムを崩すため)
- Pがいる場合は、基本的にCHと2vs2で守る
- 基本的に1vs1はアウトを100%で守る
- LO or ROの動き(クロスアタックなど)に連動する



LCH or RCH

- 基本的に9mの外に出ないようにする
- Pがいる場合は、LCHとRCHで2vs2で守る
- LH or RHの動き(クロスアタック、1vs1で負けるなど)に連動する
(“アウトカバー”)
- 5-1DFでLH or RHと2vs2で守る場合は、RB or LHに対してアタックすることもある

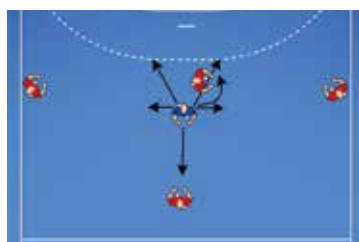


F

- 基本的にゴール幅を守る
(ゴール幅を超えてLB or RHにアタックはしない)
- LB - RH間のパスは遮断する

その他

- Pに対して、常にプレッシャーをかける
(簡単に位置を取らせない、スライドさせない)
- トランジションに対して、コンタクトをして簡単に切らせない
- センターポストやフリースローなどPが9m外から侵入しようとする場合は、ディフェンスラインを作る



05 5-1DF 基本事項

基本事項 ①

- 各ディフェンダーはそれぞれの守るべきエリアを守ることが基本です。



基本事項 ②

- RBがボールを持っている場合、LHとCHでPVとの2対2を守ります。
- 右図のように、LHがRB、PVはCHと完全に分断して守ることは避けましょう。
- この時Fはゴール幅いっぱいの位置をとり、2対2を助ける準備しておきましょう。



基本事項 ③

- RHはPVがない場合、CBからLBへのパスに対して牽制をすることも可能です。
- 相手オフェンスのリズムを崩して、気持ちよく攻撃させないようにしましょう。
- 反対側のLHについても同様です。



06 5-1DF ポイント

ポイント ①-1

- RBが方向転換してインを攻めてきた場合、CHが前に出て守ります。
- LHはPVの前を回り込み、PVへパスさせないように守ります。
(チェンジ or スイッチ)
- この時Fは過度に反応せず、2対2を助けることができる位置で、RBからCBにパスが出た場合すぐにCBを守る位置をとります。
- RBがCBへのパスしか狙っていない場合は、パスカットを試みても良いかもしれません。



ポイント ①-2

- RBからCBへパスが回ったら、FはCBを守りましょう。
- CHはPVにスライドさせないように、6mへ下がってることが良いでしょう。



ポイント ②

- RBが大きく方向転換してFが守るゴール幅エリア内を攻めてきた場合、Fが守ります。
- LHはPVの前を回り込み、PVへパスさせないように守るのは同様です。
- この時CHはCBの攻撃に準備するため、7m~8mぐらいの位置にいるのが良いでしょう。

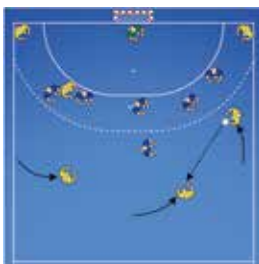


07

5-1DF ポイント

ダブルポスト

○最近、コート中央に大きなスペースを作り出すために、RBがLHを外側へ引っ張り、CBとLBがそれに合わせてポジションをずらし、両方のPVがワイドポジションに位置をとるダブルポストに近い配置で攻撃してることがあります。



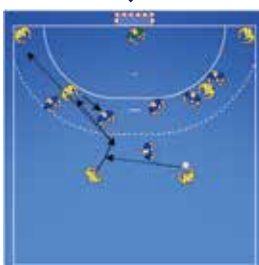
○この攻撃に対して、5-1DF隊形を維持して守ることは難しいです。



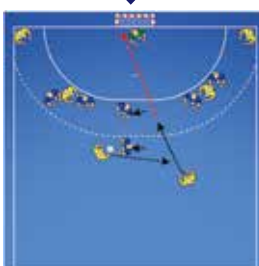
○RBの攻撃に対してFとCHが気を取られすぎると、LBがコート中央から簡単にシュートを打てるようになります。



○RHがLBを守ろうとすると、PVが空いてしまいます。ROがPVを守ろうとすると、LWがフリーになってしまいます。

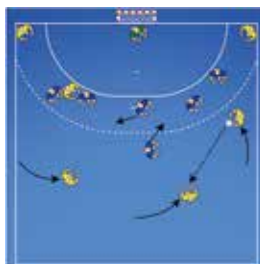


○だからと言って、LBに対してFとCHが密集すると、RBにスペースを与えてしまうことになります。



ポイント③-1

○この攻撃に対しては、Fが一時的にLCHに下がり、同時にCHがRCHとなり、6-0DF隊形へ変形して守ります。



○相手オフェンスが両方のPVがワイドポジションに位置をとるダブルポストに近い配置で攻撃を続ける場合は、6-0DF隊形のまま守りましょう。



○シングルポストに戻ってきた場合は、こちらも5-1DF隊形に戻します。

○相手の攻撃に対して、必ずディフェンス隊形を崩してはいけません。

○柔軟な対応ができるように、様々な攻撃に対するチーム戦術、グループ戦術、個人戦術を身につけていきましょう。

08

セットオフェンス ポジションごとのルール

LW or RW

- チームが繋いだボールを、ゴールに叩き込む
- きっかけやクロスチェンジ後、ダブルピヴォットへトランジションすることもある
- フリートランジションを常に狙う

LB or RB

- 得点量産を狙う(ただし、ロングシュートに頼らない)
- ワイドポジションを取る
- ブレイクスルーを狙う過程で、相手ディフェンスの位置が低い場合はディスタンスシュートを狙う

CB

- ゲームをコントロールする(時間と点差を考えてプレーする)
- セットオフェンスをコントロールする
- きっかけの指示を徹底する
- パサーにならず、自らも得点を狙う
- 幅のある攻撃をする

PV

- パワーポジションで位置を取り、パスがほしい位置に手を出す
- ボールは必ずキープする ○相手の退場を誘う
- どんな態勢でもシュートを決め切る
- スライド(フリートランジション)を常に狙う

09

きっかけ その1

1-1

- CBは大きくインへ回り込んだRBへパスをして、LBへ移動します。その時RBはLCHを9mに引っ張り出すようにしましょう。
- 同時にLBはCBへ移動します。(ユーゴ)



1-2

- LBからCBへ移動したプレイヤーはコートの中(灰色のプレイヤー)の位置ではなく、真ん中からズレた位置から斜めに走り込んでボールをもらいます。
- RBのパスのタイミングで、PVはスライドしましょう。



1-3-1

- CHのディフェンダーが2人とも前に出ている場合、その後ろのスペースを攻撃しましょう。PVへのパスでシュートチャンスを作ることができます。



1-3-2

- RCHのディフェンダーが前に出ている、LCHのディフェンダーがスライドしたPVに惹きつけられた場合、CBは方向転換して、新たに生まれたLCHとLHの間の黄色いスペースを攻撃し①、右側へ攻撃を展開しましょう②③。



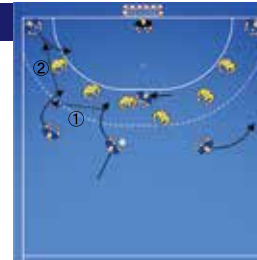
1-3-3

- RCHのディフェンダーが前に出ている、RHのディフェンダーがスライドしたPVに惹きつけられた場合、CBは左側へ攻撃を展開しましょう。



1-3-4

- CHのディフェンダーが2人ともPVに惹きつけられている場合、CBは1vs1で突破を試みましょう。図ではRCHとRHの間のスペースを攻撃して、左側へ展開しましょう。



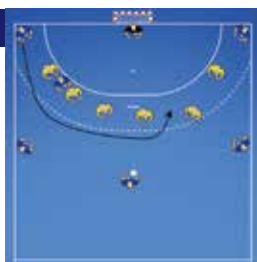
【ポイント】 ディフェンダーが前に出てこない場合、ディスタンスシュートを打つこともできますが、よりレベルの高い相手の場合、ディスタンスシュートは高確率で得点できる選択肢にはならないことが多いです。粘り強くカットインやポストシュートを作り出せるように、攻撃を継続しましょう。

10

きっかけ その2

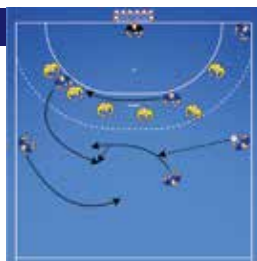
2-1

○バックプレイヤーがパス回しをしている時に、LWは2人目のPVヘトランジションします。



2-2

○LWのトランジション後、CBはRBからボールをもらい、回り込んできたPVへパスをしながら、LBへ移動します。その際、LBはCBへ移動します。(センターポスト)



○トランジションしたLWは2人目のPVとして、少しずつスライドします。

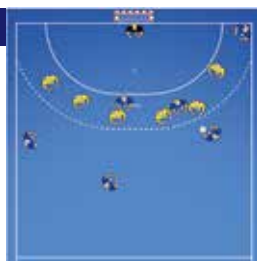
2-3

○PVはRBへパスをしてLCHとLHの間に位置をとります。



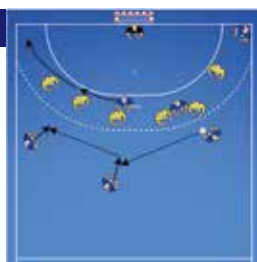
2-4

○RBはPVと2対2を狙っているように相手を騙しましょう。



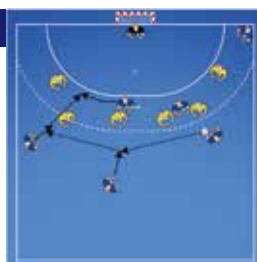
2-5

○ここからの基本的な動きは、RBからCB、そしてCBからLBへとパスを回し、同時に2人目のPVになったLWが元々のLWの位置へ戻る動きをします。



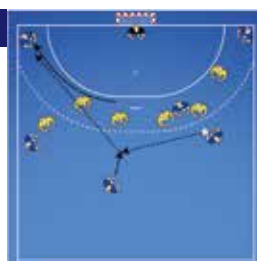
2-6-1

○RBからCB、そしてCBからLBのパスのタイミングでRHがLBを守ろうと前に出てきた場合は、LWはRHの裏のスペースでボールをもらいシュートチャンスを作ることができます。



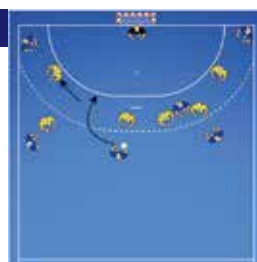
2-6-2-1

○RBからCB、そしてCBからLBのパスのタイミングでROがLBを守ろうと前に出てきた場合は、元々のLWの位置でボールをもらいシュートチャンスを作ることができます。



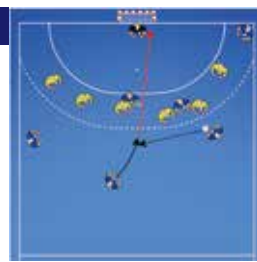
2-6-2-2

○もしもLWにRHがついていった場合は、RCHとRHの間に広いスペースがあるので、そのスペースを攻撃しましょう。



2-6-3

○RBからCBへのパスでRCHがLWを守っている低い位置にいる場合があります。ロングシュートに自信がある選手は、思い切ってシュートを打ってみても良いかもしれません。

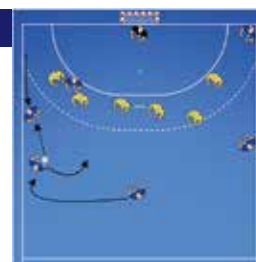


11

きっかけ その3

3-1

○LBは高く上がったLWにパスをして、CBへ移動します。同時に、CBはLBの後ろを回って、LBへ移動します。(サイドユーゴ)



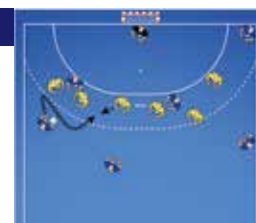
3-2

○LWはLBにパスをして、2人目のPVヘトランジションします。



3-3

○LBはPVと2対2をして、RCHを惹きつけます。その際、ドリブルは使って構いません。



3-4-1

○RCHを惹きつけたLBはCBにパスをしましょう①。
○CBはLCHが守りにこないようであれば、シュートを狙いましょう②。
○守りに来るのであれば、PVがチャンスかもしれません③。
○LHがPVを守っているようであればRBに…と右側に攻撃を展開しましょう④⑤。



3-4-2

○RCHを惹きつけたLBがCBにパスをするタイミングで①、PVがLCHにスクリーンをかけて、CBがそのスクリーンによってできたスペースを攻撃することもできます②。



12

きっかけ その3 / ヨルダン戦での実例

2-1



○LBは高く上がったLWにパスをして、CBへ移動します。同時に、CBはLBの後ろを回って、LBへ移動します。(サイドユーゴ)

2-1



○LWはLBにパスをして、2人目のPVヘトランジションします。

2-3



○LBはPVと2対2をして、RCHを惹きつけて、CBへパスをします。

2-4



○CBはLCHが守りに来ていて、LHがPVを守っていることを確認して、RBにパスをします。

2-5



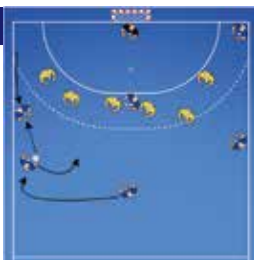
○RBはLHがPVを守ることによって一瞬遅れたことを見逃さず、シュートを決めました。

13

きっかけ その4

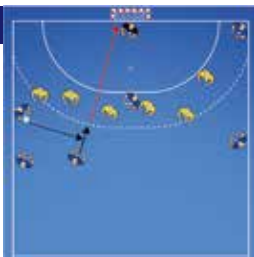
4-1

○LBは高く上がったきた LWにパスをして、CBへ移動します。同時に、CBはLBの後ろを回って、LBへ移動します。(サイドユゴ)



4-2-1

○LWはCBへパスをし、CBはボールをもらったらシュートを狙いましょう。



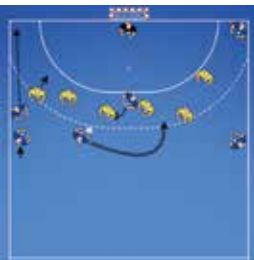
4-2-2

○LWはCBにパスをする際、RCHが早めにCBに準備をして高い位置にいるなら、PVへパスをしてシュートチャンスを作ることができます。



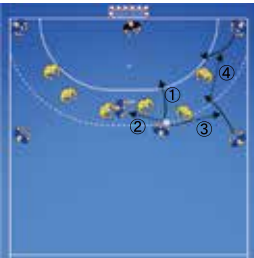
4-3

○CBはシュートが打てなかった場合、ドリブルを使いながら大きく回り込んで、LCHとLHの間のスペースを攻撃します。その際、PVはRCHにブロックしましょう。



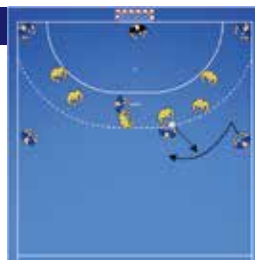
4-4

○CBは突破してシュートを打てるかもしれません①、LCHが守りに来るならPVにパスができるかもしれません②。
○LHが守りに来るなら、右側へ攻撃を展開しましょう③④。



4-5

○CBはRBとクロスして攻撃を継続することも可能です。



SECTION
02
キャリアパス
を考えよう



未来の君たちへ!

<p>ハンドボールに関わる企業へ</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツメーカー スポーツショップ スポーツクラブ 旅行会社 メディア会社 イベント会社 出版会社 観光会社 スポーツバー 	<p>アスリートとして活躍</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本代表 海外に留学してプレーしてみたい! インカレで優勝したい! 海外に留学してプレーしてみたい! 海外に留学してプレーしてみたい! 海外に留学してプレーしてみたい! 海外に留学してプレーしてみたい! 海外に留学してプレーしてみたい! 	<p>プレーヤーのサポートを</p> <ul style="list-style-type: none"> チームスタッフ スポーツトレーナー スポーツライター スポーツカメラマン スポーツアナリスト 	<p>教育やハンドボールの研究</p> <ul style="list-style-type: none"> 教員 ハンドボール部顧問 研究者 大学教員 	<p>ハンドボールの強化や普及に</p> <ul style="list-style-type: none"> 監督 コーチ 国際審判員 審判員 選手 海外スポーツ指導員 日本リーグ審判員 ハンドボール協会スタッフ
---	--	--	---	--



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。

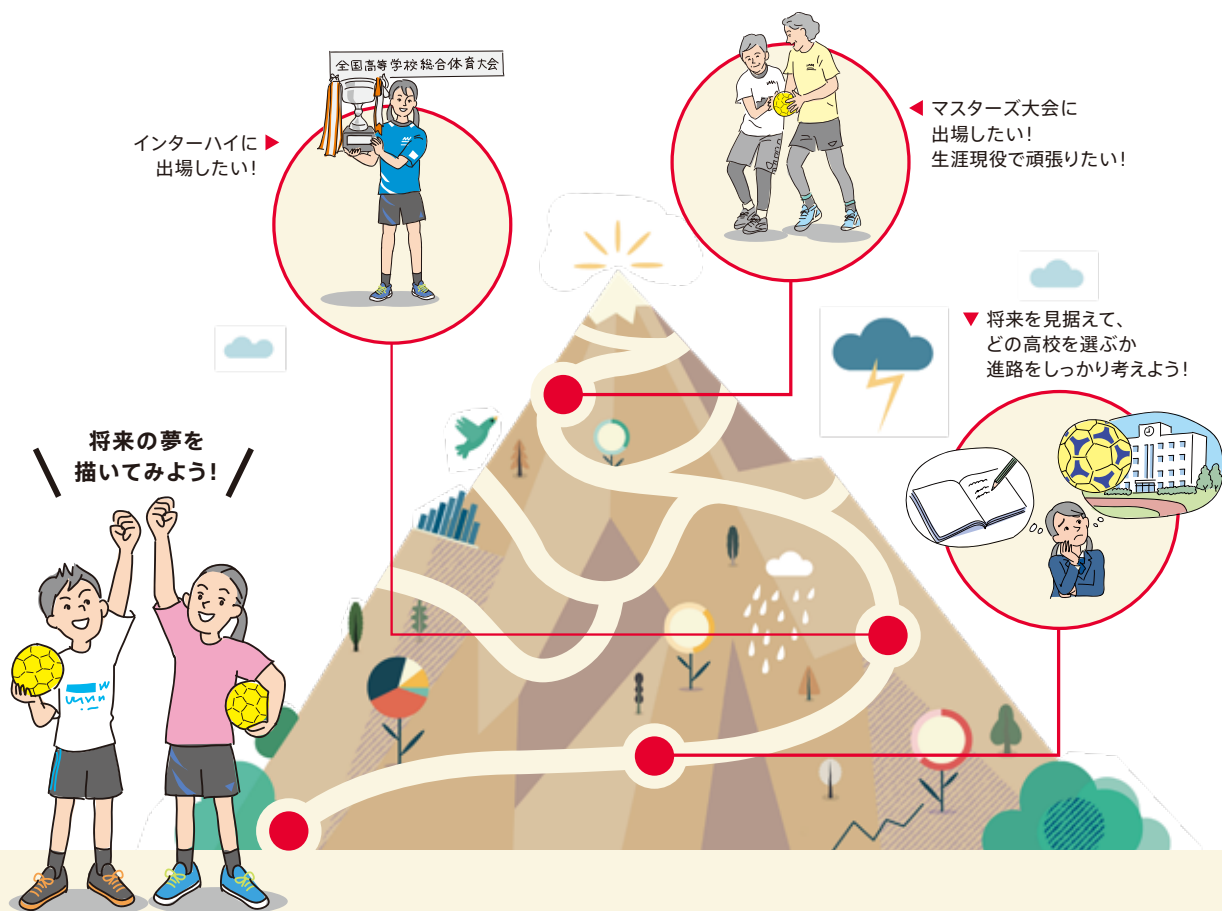
近道もあれば、遠回りもありますし、道に迷うこともあります。

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。



A

アスリートとして長くプレーをしたい

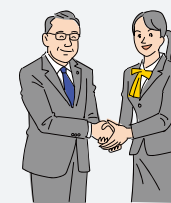
クラブチーム入団

結果を出してチームに貢献したい!



プロ契約

セルフプロデュースをしっかりと考えよう



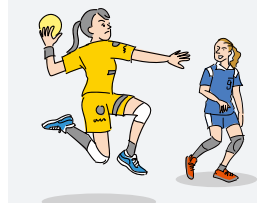
クラブチームプレーヤー

サポーターを大事にしよう



クラブチームプレーヤー

豪快なプレーで観客を魅了したい



実業団チーム入団

仕事もしっかり。職場から愛される選手に!



実業団プレーヤー

リーグHで優勝を目指す!



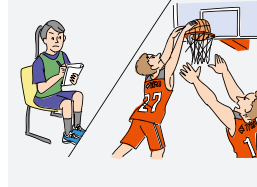
実業団プレーヤー

子どもたちに夢を与えられるプレーを!



実業団プレーヤー

他競技もハンドボールのヒントがあるかも



日本代表

日の丸をつけている誇り!



日本代表

オリンピックに出たい!



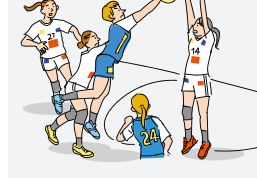
海外チームプレーヤー

海外のチームに自分を売り込もう



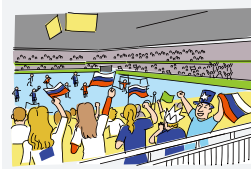
海外チームプレーヤー

レギュラー争いを頑張る!



海外チームプレーヤー

ヨーロッパのハンドボール人気ってすごい!



日本代表

ビーチハンドボールの大会に出る



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

B

ハンドボールに関わる企業に入りたい

スポーツメーカー

カッコ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



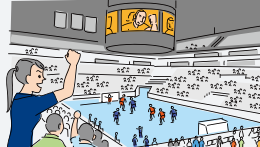
メディア会社

TV業界でハンドボールをメジャーにしたい!



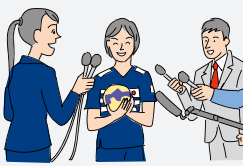
イベント会社

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

ハンドボーラー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



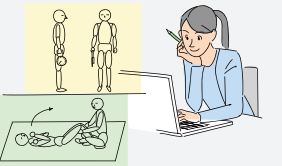
大学教授

ハンドボールをもっと研究したい



研究員

体力学を学びスポーツテストを考案する



E

ハンドボールの強化や普及に努めたい

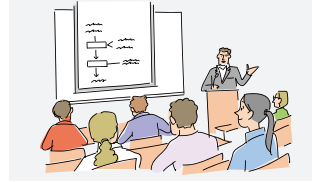
監督

日本リーグを盛り上げるチームづくり



コーチ

海外コーチの資格を取得しよう



国際審判員

国際大会で審判として活躍したい!



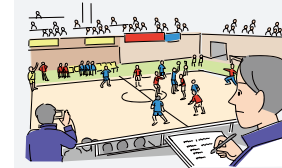
指導者

全国各地の指導者と交流、指導の幅を持とう



指導者

日本代表に繋がる選手の発掘・育成



講師

講習会で今までの経験を伝えよう



地域スポーツ指導員

地域のスポーツ教室で子どもたちに指導



日本リーグ機構スタッフ

日本リーグを盛り上げたい



ハンドボール協会スタッフ

日本のハンドボールのためには何ができる?




▶ 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



<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



<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>体力テストは、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と楽しい!</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>オーバ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

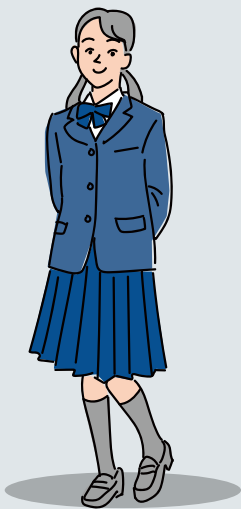


<p>体づくりは食事から!栄養バランスをしっかり</p>	<p>身の回りの整理整頓って大事!</p>	<p>脱いだ靴はしっかり揃えよう</p>	<p>早寝早起き朝ごはん!規則正しい生活が大事</p>	<p>睡眠はしっかり!</p>
<p>家のお手伝いは自分からやろう</p>	<p>海外の選手を動画で観戦、こんなシュートを打ってみたい!</p>	<p>ハンドボールノートに課題を書き、意識して練習しよう!</p>		

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

 自分が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

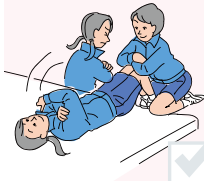
中学生になった自覚をしっかりともつ



将来に備え語学も学ぼう



体力テスト、全種目満点とるぞ



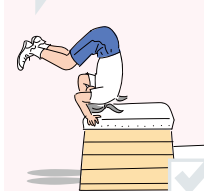
学校の体育でも色々なスポーツに全力で!



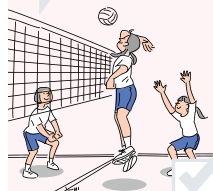
マット運動で色々な技ができる



跳び箱で台上前転クリア!



バレーボールなど、他の球技も楽しい♪



陸上部の助っ人としても活躍



200m個人メドレー完泳



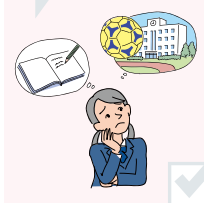
バスケの基礎動作を身に付けハンドボールの試合に活かす



インサイドキックなどキックの使い分けができる



将来を見据えて、どの高校を選ぶか進路をしっかりと考えよう!



練習

個

NTS U-16に選ばれる



海外でプレーしてみたいな



外国人と交流、色々な文化や考え方の違いがあるのだな



カテゴリーの代表に選ばれなかった…次は選ばれるように頑張ろう!



準備、片付けもしっかりと!



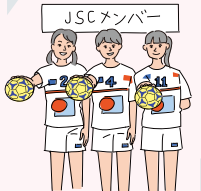
全中優勝を目指す!



春中優勝を目指す!



JSCメンバーに選ばれるように頑張る



クラブチームカップ優勝を目指す



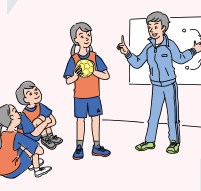
大会ごとにチームの目標を立てる



試合の映像をみて、できたこと、できなかったことの整理が大事



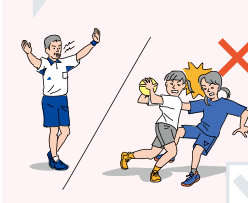
ミーティングで、チームの課題や方向性を仲間と共有しよう



プレー中、自分の意思を言葉にして仲間に伝えよう



ルールを守って反則しない! フェアプレイ



取材には、気持ちよく対応



memo

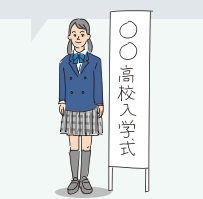
高校生で 身に付けたいこと

- # 人生設計
- # 目標・課題達成力
- # 国際感覚

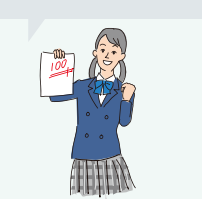


学 校

勉強と練習を両立できるように頑張ろう!



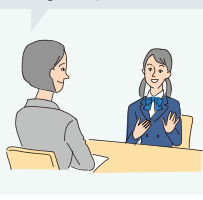
試験に向けて、予習・復習をしっかりとやろう



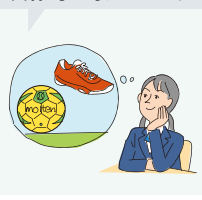
礼儀正しく自立した高校生



将来を見据えて進路をしっかりと考えよう!

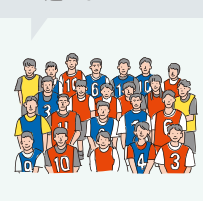


ハンドボールに関わる仕事をしたいな具体的に考えてみよう



練 習

アカデミー生に選ばれる



U-16日本代表、日韓戦でプレー!



団スポメンバーに選ばれるよう頑張る



春の選抜優勝を目指す



インターハイ優勝を目指す



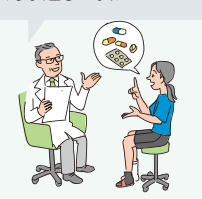
ケガをしない体づくりを目指そう



ヨーロッパのハンドボールを体感



医師にドーピング検査の対象選手と伝える



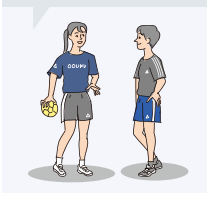
ドーピング検査はクリーンの証明



大学生～達成を目指すこと

- # 社会貢献
- # 自己実現
- # 次世代の育成

自分の意見をしっかりと持ち、発信できる人になろう



まわりの人の意見を傾聴できる人になろう



インカレで優勝だ!



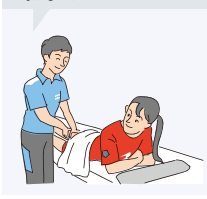
U-19日本代表に選ばれた!



日本代表として、強豪国を倒すぞ!



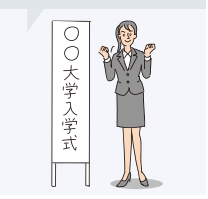
練習後の体のケアも大切。サポートする仕事もいいな...



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



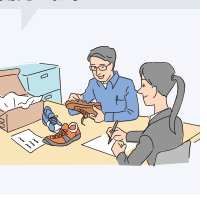
大学に入学、大人としての自覚をもって行動



夢の実現に向け、大学の講義で具体的な方法を考えよう



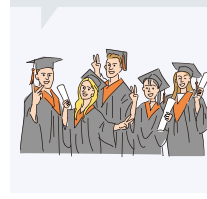
スポーツメーカーにインターンシップ、シューズ開発の仕事もいいな...



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...



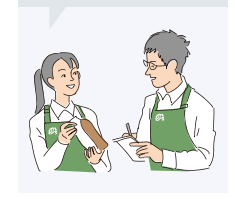
海外に留学して、海外でプレーしてみたい!



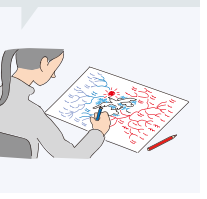
一人暮らしは自己管理をしっかり



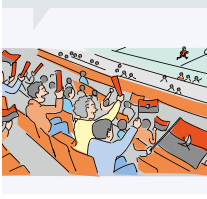
アルバイトと両立、お金を稼ぐのって大変



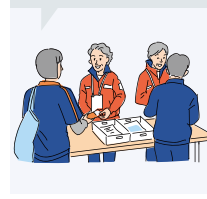
夢の実現に向けて、イメージマップを書いて具体的な方法を考えよう



ハンドボール大会を見に行き、ハンドボールを盛り上げる



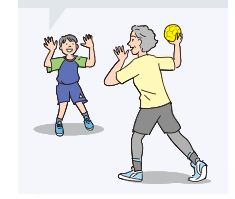
ボランティアに参加する



卒業生として、母校を応援する



孫がハンドボールを始める



マスターズ大会に出場する 生涯現役



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



あなたは将来、
何になりたい
ですか？

ハンドボールに関わる仕事はたくさんあります。
A～Eのカテゴリ(87～89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.87

B ハンドボールに
関わる企業に入りたい ▶ P.88

C ハンドボールプレイヤーの
サポートをしたい ▶ P.88

D 教育やハンドボールの
研究をしたい ▶ P.89

E ハンドボールの強化や
普及に努めたい ▶ P.89



SECTION
03
指導に
向けて

プレーヤーズ・センタード

このところ、日本のアンダーカテゴリーが国際大会で活躍しています。

どのカテゴリーでもコンスタントに結果を残しています。

現場で戦う代表スタッフや選手の頑張りはもちろんですが、

その成果を支えているのは、このテキストを読んでいる

選手・指導者の日々の活動によるものであることに疑いの余地はありません。

改めて、NTS・NTA・J-STARの活動に関わる

すべての関係者の皆さんに心から感謝申し上げます。

ここに掲載されているトレーニングメニューは、

その日々の活動に役立つように厳選・工夫されたものですが、

その背景には「**指導の心得**」が存在しています。

全国の指導者が選手を育成するには、具体的な練習メニューと同時に、

そのバックボーンになるべき指導理念が求められます。

ここでJSPOやJHAが提唱する内容を整理しておきたいと思います。



前指導普及本部長
三輪 一義

1 プレーヤーズ・センタード

以前は“プレーヤーズ・ファースト”と呼ばれ、コーチ・ファースト(監督が一番、監督のために)という言葉の裏腹として「選手が一番、選手を最優先に」という意味合いで使われてきたものに対し、プレーヤーズ・センタードとは「**選手を中心に、関わる周囲がみんな幸せになることを目指す**」という考え方です。指導者

や保護者は選手を支えることで犠牲になるのではなく、**活動に関わるすべての人が幸福になることが重要です。**



3 目先の一勝より、この子の一生

バーンアウト(燃え尽き症候群)という言葉があります。「目先の選手の将来を考えて指導を」と言われます。では“将来”とは“いつ”をイメージしているでしょう。高校生になって?大学生になって?日本代表になって?…。**将来とはプレーヤーで終わらず、その後の人生ではないでしょうか。**その選手が10年後、20年後にどんな人生を歩んでいるのか。皆さんの指導はその子の一生に影響を与えます。現役を引退しても指導者として戻ってきた時に、皆さんの指導を受けた選手はどんな指導者になるのでしょうか。皆さんの指導は目先の選手を育てるだけでなく、**世代を超えて日本ハンドボールの将来も育てているのです。**



2 選手の自立と自律を育む

育成年代において、指導者が目の前の結果を追い求めすぎるあまり、<教え過ぎる>ことによる選手の“自立”を阻んでいる例を目にしたことはありませんか。**身体(技術)にも、心(感情)にも、脳(判断)にも、自分のモノになるには適切なタイミング(発達段階)が存在します。**ハンドボールは『後期専門化スポーツ』の代表的なスポーツ種目です。自立を育むことは“自律”にも繋がるという信念をもって、教育的な見守りをお願いします。



4 どんな選手・チームを育てたいかと同じくらい、どんなコーチになりたいかを語ろう

日本全国で活躍される多くの指導者が、「どんなチームを創りたい、どんな選手を育てたい」という夢をお互いに語ってきたことで、日本のハンドボール界は発展してきました。もし、「どんなコーチになりたい、どんな指導をしたい」という理念も言葉にしてきたなら、もっと異なる発展をしてきたことでしょう。指導者は<チーム・選手を育てること>と同じくらい**<自分自身が成長すること>にワクワクする気持ちを忘れないことが大切です。**指導者になったことはゴールではなく、選手と一緒に歩むスタートを切ったことを意味します。経験論に留まらず、**学び続けながら、自分の指導者像について、仲間と意見交換をしてください。**



U13 トレーニングメニュー: ボールハンドリング

ドリブル基礎

○ 片手ドリブル & 片手パス (手を固定 / ドリブル入替え)

- 準備**
- 2人1組で行う。ボール2個用意する。
 - 1人のプレーヤーがボールを1個保持し、片側の手でドリブル。
 - もう1人のプレーヤーが、別のボールをパス。

- ① ドリブルをしていない方の手で、片手キャッチ & パス。
- ② パスが来たらドリブルする手を入替え、片手キャッチ & パス。

○ 両手ドリブル & 片手パス

- 準備**
- 2人1組で行う。ボール2個用意する。
 - 1人のプレーヤーがボールを1個保持し、両手でドリブル。
 - もう1人のプレーヤーが、別のボールをパス。

- ① ボールが来てない側の手でドリブルし、片手キャッチ & パス。
- ② 同様に実施し、投げられたボールをワンドリブルし、片手キャッチ & パス。

○ 2人組、手つなぎドリブル (同方向 / 異方向)

- ① 同方向 / 2人が同じ向き (前向き or 後ろ向き) で手を繋ぐ。
- ② 異方向 / 一人は前向き、一人は後ろ向きで手を繋ぐ。
距離を決めて、競争 or リレー形式で行う。

初級

○ 手を使わない押し相撲 (エリアを決めて)

- 準備**
- 3m程の円程度のエリアを決める。
 - 2人以上のプレーヤーが入り、ボールを1人1個保持する。

- ① ドリブルしながら、他のプレーヤーを押し出す。ただし、手を使って押さない。

○ 1対2

- 準備**
- 1人のプレーヤーがボールを保持しドリブル。他の2人はDF。

- ① DFの2人のプレーヤーがスチールを狙う。ディフェンス側の選手はファウルをしてはならない。

中級

○ 2人組、押し / 押されドリブル (左右)

- 発展**
- 2人ともドリブルで

- 準備**
- 片側のプレーヤーがボールを保持しドリブル。
 - もう一方のプレーヤーは横に立つ。

- ① ドリブルしているプレーヤーを横から押し続ける。
ドリブルしているプレーヤーは、その押しに負けない様に体幹を維持し、前方へ進む。
- ② 逆にドリブルしているプレーヤーが、押しながら前方へ進む。

上級

○ 2対1コーンタッチ

- 発展**
- 6mラインへ4~5mの間隔でコーンを2つ設置。
 - バックプレーヤー1名、ピヴォット1名、ディフェンス1名

- DF**
- バックプレーヤーへタッチをすれば勝ち。ただし、9mラインから出てはいけない。

- OF**
- バックプレーヤーは、ドリブルをして移動。
 - DFに触られず、コーンへタッチできれば勝ち。
 - ピヴォットは、スクリーンでディフェンスの邪魔をする。

ドリブルスキル

VTR



パス・キャッチスキル

※ピヴォットパスの習得

VTR



U13 トレーニングメニュー: パス・キャッチ

フォーム作り

○ フォーム作り ※2人組で実施。

- 準備**
- パストレーニングをするプレーヤーは長座。もう一方は、立位。

- ① 長座両手パス ▶ 両手で頭の後ろからパス。
- ② ひねりパス ▶ 両手で頭の後ろまで持っていき、片側へ捻って両手パス。(両側実施)
- ③ ひねりからの片手パス
▶ 逆の肘をたたまない意識
▶ 両手で頭の後ろまで持っていき、片側へ捻って片手パス。(両側実施)

初級

○ 両足を持って引きずり (2人組) (ボール無し / ボール有り)

- 準備**
- パストレーニングをするプレーヤーは長座。もう一方は、立位。

- ① 立位プレーヤーは、長座プレーヤーの足を持ち引きずる。
- ② 長座プレーヤーは、体幹を保ち、背中および手をつかない。

○ 両足を持って引きずり (3人組) (片手キャッチ & パス・横 & 前)

- 準備**
- 2人組同様に実施。もう1人はボールを保持し、横 or 前に立つ。
 - ボールを長座のプレーヤーへパスをする。

○ 手歩行パスキャッチ

- 準備**
- パストレーニングをするプレーヤーは、手を前向きで手歩行。
 - もう一方のプレーヤーは立位でボールを保持。

- ① 手歩行プレーヤーの前に、ボール保持プレーヤーは立ち任意でパスをする。片手キャッチ & パス。

- 発展**
- ほふく前進で実施

○ ピヴォットへの様々なバウンドパス

- 準備**
- 1名がボールを保持。

- ① 距離を3m、2m、1mと連続でパスを実施。▶ 1mパスは、ひねりパスへ変化させる。

中級

○ 4人組ボール2つ手つなぎパスキャッチ

- 準備**
- 4人がほぼ一直線上に立ち、外側のプレーヤー同士が5~6m程
 - 外側のプレーヤーが1個ずつボールを保持。○ 内側のプレーヤーが向き合う方向で立つ。

- ① 内側のプレーヤーは、逆方向へボールをもらいに行く。(ボール側の手で片手キャッチ・パス)
▶ 内側のプレーヤーのボールを扱わない方の手は、握手し、相手のプレーへ影響を与える。

○ 三角パス / 中央1対1、1対2

- 準備**
- 三角パスの状態を作る。三角の中心に2名 or 3名入る。

- ① 三角パス (移動無し): 中央1対1
- ② 三角パス (移動有り): 中央1対1
- ③ 三角パス (移動無し): 中央1対2

上級

○ 4人組ボール2つホールディングパスキャッチ

- ▶ 4人組ボール2つ手つなぎパスキャッチからの発展 ▶ 手つなぎの手をホールディングへ

○ 2対2におけるピヴォットへの様々なバウンドパス

- 準備**
- 2名がDF。1名がバックプレーヤー。1名がピヴォットプレーヤー。

- ① バックプレーヤーはどちらかのサイドを攻める。
▶ バックプレーヤー側のDFは必ず1歩詰める。▶ ピヴォットプレーヤーは、スクリーンをかける。



U13 トレーニングメニュー:シュート

初級

- **ピヴォットのシュート①**
▶片足をライン際へつき、バウンドパスをキャッチしてシュート(片手で左右、逆向きも実施)
- **ピヴォットのシュート②**
▶ラインDFの裏から回り込んで片手キャッチシュート
▶ラインDFの裏を走って片手キャッチシュート
- **ピヴォットのシュート③**
▶ラインDFの正面で片手キャッチ。振りほどいてシュート。▶DFは軽くホールディングする。

中級

- **前方向へ倒れながらのパス(ベクパス)**
準備 ○ 2人一組で行う ○ 投げるプレーヤーは膝をついた状態から実施する
○ 受けるプレーヤーは立位。
① 投げるプレーヤーはボールを保持し、前方へ転倒する。
(転倒は、弓状に体を反り、足元より徐々に着地する)
▶腹部が着地した時に、受けるプレーヤーの顔へ投げる。

上級

- **横回転パス①(ベクパス)**
準備 ○ 2人一組で行う ○ 投げるプレーヤーは相手に対して横向き。
▶右利きであれば右側が頭部の向きで片手腕立て(左手)状態。
▶右手でボールを保持から実施する。▶受けるプレーヤーは立位。
① 投げるプレーヤーはボール保持している手を顔の前から振り抜き、受けるプレーヤーの顔へ投げる。
▶投げる時、逆の手は地面から離している状態となる。
▶投げ終わったら回転し、受け身を取る。
- **横回転パス②(ベクパス)**
準備 ○ 横回転パス①と同様に実施する。○ 投げるプレーヤーは相手に対して横向き。
▶右利きであれば左側が頭部の向きで片手腕立て(左手)状態。
▶右手でボールを保持から実施する。
▶受けるプレーヤーは立位。
① 投げるプレーヤーはボール保持している手を振り抜き、受けるプレーヤーの顔へ投げる。
▶投げる時、逆の手は地面から離している状態となる。
▶投げ終わったら回転し、受け身を取る。
- **ボール保持腕側転倒(ベクパス)**
準備 ○ 2人一組で行う ○ 投げるプレーヤーは膝をついた状態から実施する
○ 受けるプレーヤーは立位。
① 投げるプレーヤーはボールを保持し、ボール保持側の膝で立ち、同方向へ転倒する。
(転倒は弓状に体を反り、足元から徐々に着地する)
▶横腹部が着地した時に、受けるプレーヤーの顔へ投げる。
▶顔が横にならない様に心がける。
- **ボール不保持腕側転倒(ベクパス)**
準備 ○ 2人一組で行う ○ 投げるプレーヤーは膝をついた状態から実施する
○ 受けるプレーヤーは立位。
① 投げるプレーヤーはボールを保持し、ボールの逆側の膝で立ち、同方向へ転倒する。
(転倒は弓状に体を反り、足元から徐々に着地する)
▶横腹部が着地した時に、受けるプレーヤーの顔へ投げる。
▶投げる手は顔の逆側から振り抜く状態で投げる。
▶顔が横にならない様に心がける。

シュート
スキル

VTR



U13 トレーニングメニュー:ディフェンス

初級

- **6m ▶ 9m押し上げ ▶ ボール保持OFへアタック ▶ ボール保持 ▶ パス ▶ シュート**
準備 ○ 1名が6mでOF。1名が12mあたりでOF。1名がバサー。
○ トレーニングする選手はボールを1個保持。
① ボールを6mにいるOFへ渡す。
▶6mのOFを9mまで押し上げる。
▶9mまで押し上げられたOFは、12mのOFへパス。
▶同時に押し上げを止め、12mのOFへアタック。ボールを奪う。
▶奪ったボールをバサーへパスし、ゴールへ向かって走りシュート。
※12mのOFは、以下へ応用変化させる
▶ドリブルOFからスチール、キャッチOFからパスカット
- **握手から1対1**
準備 ○ 2人一組で実施
○ 片手握手した状態を保持
○ 片側のプレーヤーがリードする。
① リードするプレーヤーは、前後左右にランダムな動きを行う。
▶もう一方のプレーヤーは、その動きに合わせて、握手状態を維持する。
(方向づけを意識させる。動作範囲1m、2m、3m)

初級

- **握手から1対1**
準備 ○ 2人一組で実施(攻撃側と防御側を決定)
○ 片手で握手した状態で攻撃側プレーヤーがボールを持つ
○ 合図に合わせて、握手を解除し1対1を開始。
① 攻撃側のプレーヤーはドリブルで突破する
▶防御側のプレーヤーは、方向づけを意識しスチールを狙う。
- **バックポジションで牽制からの1対1**
準備 ○ 2人一組 & バサー1名で実施(攻撃側と防御側を決定)
○ 防御側は牽制を入れ、バサー側に面を向ける。
① パスが通った瞬間に利き腕側へ位置を取り、方向づけを意識させる。
▶攻撃側のプレーヤーはドリブルで突破する
▶防御側のプレーヤーは、方向づけを意識しスチールを狙う。

初級

- **高い位置から3対3(ジクイックスキル)
OF▶DF▶速攻のつなぎ**
準備 ○ 高い位置3対3を実施
※DFの3名を①、OFの3名を②、次の攻撃3名を③とする
▶②が攻め①が守る
▶②が攻撃成功 or ②がシュートを外す or ②がミス
▶①は直ぐにパスをつなぎ③へボールを運ぶ。その時、②はインターセプトを狙う。
▶インターセプトしたら、②は③へパス。
▶③は、①か②よりボールをもらった瞬間から攻撃がスタート。
▶①は終了。②は3対3のDFとなる。
上記を繰り返す。

ディフェンス
スキル

VTR



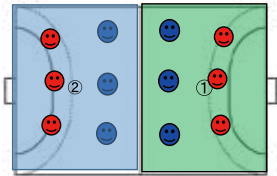
0:00

OF導入 タッチハンド(ボールなし)

【ねらい】 OFの連動/コミュニケーション

コートを2分割する

- ① DFは9m内からスタート(スタート後は自由)
- ② OFは一人でもタッチされずに6m内に入れば勝ち
- ③ タッチされたOFはアウト→コートの外へ



ポイント

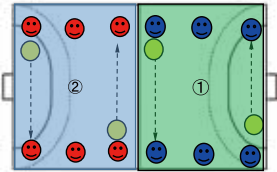
- ・対面の1対1
- ・攻撃の連動
- ・コミュニケーション

0:20

6人のパス

【ねらい】 バックステップ & ボールをもらう前の動き

- ① 1分間パス ② パス後のバックステップ
- ③ ボールをもらう前の動きで隣のボールをキャッチ



ポイント

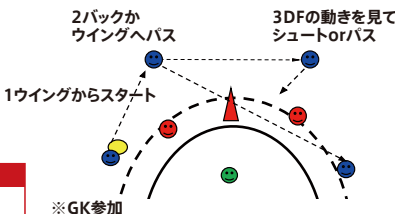
- ・ボールをもらう前の動き
- ・パスの質(回転・利き腕側)
- ・動きの強弱の使い方

0:30

シュート

【ねらい】 ボールをもらう前の動き+状況判断

- ① ウイングからバックヘパス
- ② 逆のバックかウイングにパス
- ③ DFは1名(駆け引きをする)
- ④ 動きの強弱を使い、縦を攻める
- ⑤ シュートを打った選手がDFに入る



ポイント

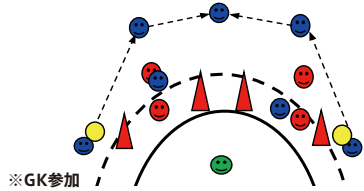
- ・数的有利時の状況判断
- ・DFとの駆け引き

0:50

縦の2対2

【ねらい】 ボールをもらう前の動きからピヴォットとの連動

- ① DFは2枚目が9m、3枚目が6m
- ② バックはウイング、センターとパス回し
- ③ バックの動きにピヴォットが連動
- ④ DFの動きをみて状況判断



ポイント

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

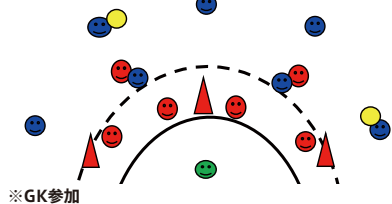
1:10

3対3

【ねらい】 ・ボールをもらう前の動きからピヴォットとの連動

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ① きっかけはピヴォットのブロックから
- ② センターはパスのみ
- ③ バックの動きにウイング・ピヴォットが連動
- ④ DFの動きをみて状況判断



ポイント

- ・選手間のコミュニケーション
- ・ピヴォットとの連動
- ・DFとの駆け引き

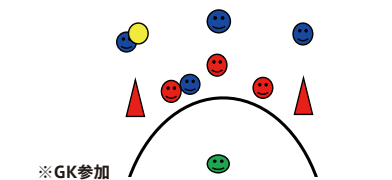
1:40

4対3(中央)

【ねらい】 ・OFの連動・速いパス回し ・ノーマークの発掘

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ① 速いパス回し(パスでDFをずらすイメージ)
- ② 選手間でのコミュニケーション

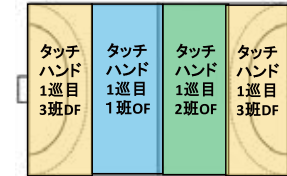


ポイント

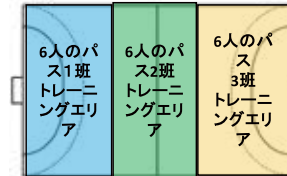
- ・速いボール回し
- ・ボールをもらう前の動き
- ・DFの動きをみて状況判断

2:00

コートバランス

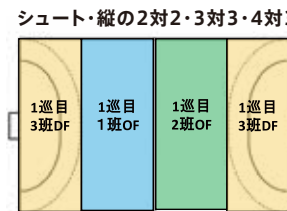


○ 7分でDF交代
▶ 2巡目→1班DF
▶ 3巡目→2班DF



○ メンバーを入れ替えながら、
▶ 1分×4セット
▶ レスト1分

○ 6人のパス後、10分 キーパー・シュート
←(左)メニューよりキーパー参加



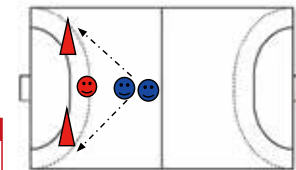
○ 7分でDF交代
▶ 2巡目→1班DF
▶ 3巡目→2班DF

0:00

DF導入 パワートレーニング(ボールなし)

【ねらい】 利き腕側をとり、前へ押し出す意識付け

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

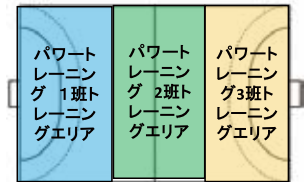


ポイント

- ・下がって守らないように意識
- ・利き腕側をとる意識

コートバランス

パワートレーニング後、パス・キーパー・シュートを10分入れる

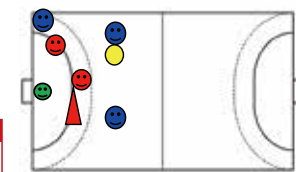


0:10

2対2

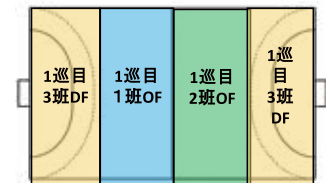
【ねらい】 攻撃を予測し、先手をとる

- ① バックコートプレーヤーのパスからスタート
- ② DF/OF共に負荷をかけた状態から1対1
- ③ ウイングDFの牽制
- ④ 選手間のコミュニケーション



ポイント

- ・利き腕側を守る意識
- ・ウイングDFの駆け引き
- ・選手間のコミュニケーション



○ 8分でDF交代
▶ 1巡目→3班DF
▶ 2巡目→1班DF
▶ 3巡目→2班DF

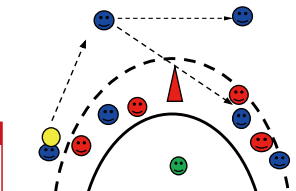
0:30

3対2(半面)

【ねらい】 コミュニケーション、駆け引き

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ① ウイングからバックヘパス
- ② OFのきっかけは自由
- ③ 勝負所へ誘導する



ポイント

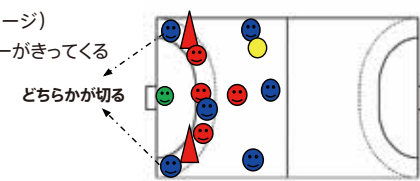
- ・選手間のコミュニケーション
- ・駆け引き→勝負所へ誘導

1:00

4対4+1

【ねらい】 ウイングプレーヤーの受け渡し

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



ポイント

- ・牽制入れ駆け引きをする
- ・利き腕側を守る意識

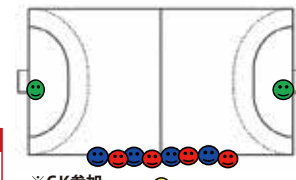
1:30

4対4(FB局面)

【ねらい】 FB時のマーク、状況判断

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ① 開始時、サイドラインに交互に並ぶ
- ② 失点後は、クイックスタート
- ③ 3点先取のゲーム方式



ポイント

- ・選手間のコミュニケーション
- ・FB時の状況判断

下記の順番で繰り返し

- ▶ 1班 VS 2班
- ▶ 2班 VS 3班
- ▶ 3班 VS 1班

NTS GoalKeeperトレーニング

世界トップレベル・将来の日本代表 GKを目指し、オリンピック出場とメダル獲得に向けてGKに必要な基本的要素を学び、習得していく。

世界のスピード、パワーあふれるシュートに対して、セーブを成立させていく知識とチャレンジする大切さを学ぶ。

豊かな心を育むとともに日本代表としての英知と社会性を学び、誇りをもって戦い抜くメンタリティと全ての方々に夢と感動を与えていく大切さを学ぶ。

コーディネーショントレーニング

【ねらい】 リズム感、ステップング力を高める

- 構えのよい姿勢を保ちながらステップを踏む
手を上げた状態でポジショニングができるようになる
予備動作がなく、股関節が伸び切らない姿勢を意識する

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。
構え方を意識して手を上げたままステップが踏めるようにしましょう。
股関節が伸び切らないようにしましょう。

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

- 個々の柔軟性に合わせて可動域を広げてゆく
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

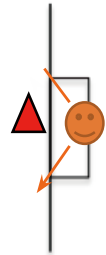
GKポイント
可動域は時間をかけて続けていきましょう。最初から無理して大きな動きを出さないようにしましょう。
身体の重心バランスも意識しましょう
左右の身体の硬さや動きの違いがあることを気づいていけるようにしましょう。

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!
構える時は腕は上げた状態を保持しましょう
次のセーブ動作ができるバランスを保ってみよう
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



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。

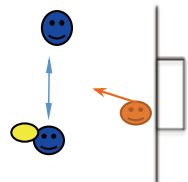
- ステップ動作を段階的に複合していく

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
RB側の利き手によってポジショニング位置が異なることを理解する

- ゴール幅で2ポイントでパスをする
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ない状態をつくる

- 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間にどれくらいシューターへの観察ができていたかな?
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。
身長が低めのGKにはパスは高さを調節をお願いします。

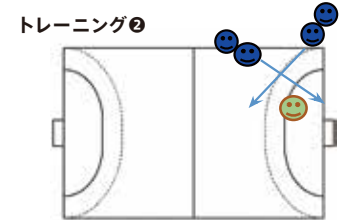
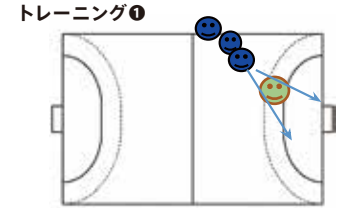
ポジショニングトレーニング① ウイングシュート

【ねらい】 角度のないシュートに対してセーブする範囲の理解を深める

トレーニング ①
1 ゴール近くからシュートを打つ
2 GKはボールに自分の体を合わせる
3 シュートポイントから出た方向に体スライドさせていく

トレーニング ②
1 ポイント2箇所(コーナー・ウイングポジション)
2 2箇所のポジションからそれぞれウイングシュートを打つ
3 立ち位置がずれている状況の中でもセーブする範囲を理解し、その状況でできるセーブバリエーションをチャレンジする

GKポイント
2つのシュートの特性を理解してみよう
ボールがゴールに入ってくるコースに体をスライドしてみよう
先動きをせず、手からボールが離れるまでしっかり待ちましょう。
ゴールバーを触らなくても立ち位置が取れるようにしましょう。



ポジショニングトレーニング② ビヴォットシュート

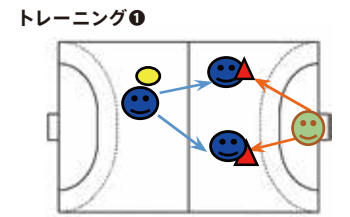
【ねらい】 ビヴォットシュートに対して立ち位置を変化させてセーブをしよう

トレーニング ①
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)

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

GKポイント
BP、Cがシュートであるか? PVへパスの展開であるか? 見極めてみましょう。また見極めのキーワードを見つけてみましょう。
BTやPVの攻撃展開を観察しながら次に起こりうる状況を予測してみましょう。

指導者の方へ
前へ構える高さを変化するタイミングが掴めないときは声かけをしてあげてください。また、変化した後バランスを崩す場合もありますが、長期的なコーチングをお願いします。
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有意義な位置に変化させていくことに気づくことが大切です。



ポジショニングトレーニング③ ディスタントシュート

【ねらい】 DFのどの間から打ち込んでくるのか観察しセーブしよう

トレーニング ①
1 DF2ポイント・パスあり
2 パサーからのパスでDFの間からシュートを打つ
特にDFの内側から打つシュートに対して位置取りの「ずれ」に対し位置取りを微調整しましょう

トレーニング ②
1 DF2ポイント、OF3ポイント
2 センターが1ドリブルについてアウトに広げた後、ラウンドしてくるシューターにパスする
ラウンドしてシュートに入って来るシューターがDFのどの位置で打つのか見極める

GKポイント
観察のポイントを整理しましょう。DFとの間合い・入り方・腕の高さ・広げ方・手首の使い方、シュートタイミングを理解していきましょう
蹴り足を強調して、体幹をしっかり動かしボールに対して体をスライドしましょう。
ラウンドして走りこんでくるシュートにはアングルの微調整をしましょう

指導者の方へ
ゴールエリアの内・外側で立ち位置や構え方の準備が異なることに気づかせていきましょう。
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かせていきましょう。
観察のポイントが整理できているか?(シューターが走り込んでくるコース・ボールの高さ・タイミング・ボールの軌道)など、どのくらい観察ができていますか選手とディスカッションしてください。



OFポイント

- 適切な状況判断をする。
- 常にシュートを狙い、DFに捨てられない。
- 目の前のDFをよく観察する。
- DFとの駆け引きを楽しむ。
- 足を止めずに常に良いポジションをする。
- コンタクトの中でもボール、腕を生かし続ける。(挙上する。)
- パスの精度及びパススピードを意識する。

DFポイント

- 確率の低いところで勝負する状況判断。
- 必要な声かけで連携・連動する。
- クロスアタック・牽制を積極的に仕掛ける。
- ハードコンタクト & 手数を増やす。
- GKがセーブしやすい状況を作る。
- ハードワーク、覇気を出す。(OFのミス誘発する。)
- OFにコンタクトでき、且つ牽制後自分のDF位置に戻れる距離感の習得。

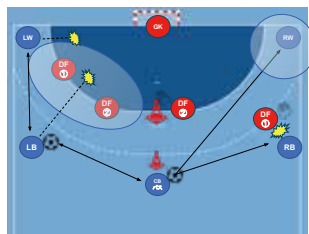
TR1 2 vs 2 (2 vs 1)

OF

- LB・RBはDF②との駆け引きをしスタートする。ドリブルからスタートしても良い。
- **CBに両手でパスをした時のみDF②は中央コーンを必ずタッチしなければならない。**
- 一時的に2 vs 1が生まれるので、このチャンスをうまく使い効果的に攻める。
- ※CBはパスのみ ※WPTランジション禁止

OF

- 外角BTで勝負するのかDF①も連動し(クロスアタック)WSで勝負するのか状況判断。
- GKと連携し失点を防ぐ。
- DF②の遅れた状況をDF①がカバーする。
- DF②の遅れた状況で内側から外側に追い込むようにDFする。



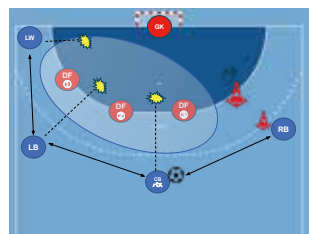
TR2 3 vs 3 (3 vs 2)

OF

- CBはDF③との駆け引きをしスタートする。ドリブルからスタートしても良い。
- RBに両手でパスをした時のみDF③はRB前コーンを必ずタッチしなければならない。
- 一時的に3 vs 2が生まれるので、このチャンスをうまく使い効果的に攻める。
- ※RBはパスのみ ※WPTランジション禁止

OF★

- コート中央の方がシュート決定確率は高くなる。パススピードを意識する。人ではなくスペースを攻める

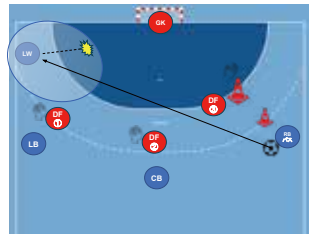


DF

- どこで勝負するのか、確率の低い場所はどこなのかを考えてDFする。
- DF①、DF②も連動し(クロスアタック・牽制)BTorWSで勝負するのか状況判断のもとGKと連携し失点を防ぐ。DF③の遅れた状況をDF①、DF②でカバーする。

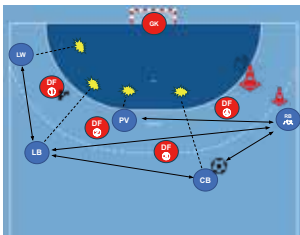
DF★

- ハードワーク & 手数を増やす。パスキャッチ回数が多いほどミス発生率は高くなる。



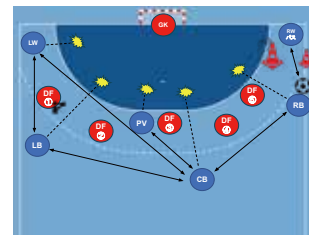
TR3 4 vs 4 (4 vs 3)

※ 上記内容と同じです



TR4 5 vs 5 (5 vs 4)

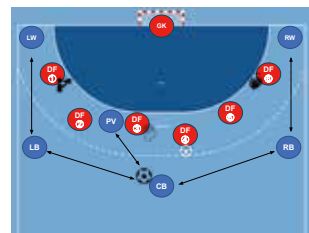
※ 上記内容と同じです



TR5 6 vs 6 (6 vs 5)

これまでのTRを実戦形式の中で習熟度をチェックする。

- 実戦形式の中でこれまでの習得度がチェックしにくい場合
 - ▶ DF②③④⑤の1人もしくは2人がボールを両手で持ちDFする
 - ▶ 例えば②④、③⑤が持つなどetc...DFが不利、OFが有利の状況ができる。



0:00

PVとの連携をもったシュートトレーニング

① PVのブロックを利用したシュートトレーニング

- DFに3人配置
- LBはワイドポジションをとってボールを受ける。
- PVのブロックを利用して、シュートを打つ。
- より少ない歩数でシュートを打つ。

OFのポイント

1. DFとの距離感を意識し、上にジャンプする。
2. 1歩で打てるようにする。
3. 右側のDFが出てきた時は、大きくかわしたり、PVに落としたりする。
4. PVのブロックのタイミング。

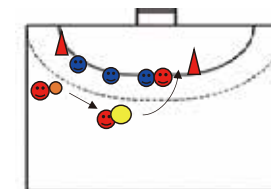


② PVのブロックを利用したシュートトレーニング

- DFに3人配置
- LBはワイドポジションをとってボールを受ける。
- PVのブロックを利用して、カットインを行う。
- DFのチェンジミスを誘発させるように大きく回る。

OFのポイント

1. ドリブルを利用し、大きく移動する。
2. ブロックを利用してカットインを行う。
3. 中央2枚のDFをコントロールする。



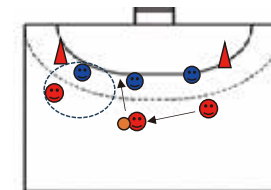
0:30

3対3 応用トレーニング

- 中央の3対3でCBの攻撃からスタート。
- LB(RB)側のDFにブロックをかける。
- PV(CB)のブロックを利用して、次のプレーを選択。
- シュート・PV・展開(広い1対1)。

OFのポイント

1. シュートトレーニングの流れを意識して、プレーを選択していく。
2. 中央のDFをコントロールする。



2024 NTSセンタートレーニング U16 DF・OF 複合(判断TR)

0:00

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
- OFはコーン内で突破を図る。
- パサーにボールが出たら、DFはマーカを踏む。
- ポジションチェンジ、クロスプレー等は自由
- マークチェンジしながら、機動力を使って守る。
- レベルに合わせてコーン、マーカの範囲を決定。

OFのポイント

1. DFの間を攻める。
2. オフザボールの動きを意識する。
3. 攻撃の連動(選手のアイデアを引き出す)

DFのポイント

1. OFとの駆け引きを意識する。
2. マークを外してクロスアタックを仕掛ける。
3. 守りの連動(選手のアイデアを引き出す)



0:30

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
- OFはコーン内で突破を図る。
- パサーにボールが出たら、DFはマーカを踏む。
- ポジションチェンジ、クロスプレー等は自由
- マークチェンジしながら、機動力を使って守る。
- レベルに合わせてコーン、マーカの範囲を決定。
- OF4人が連続でクロスパスしてから攻撃スタート。
- ※DFはマークの合わせを声かける。
- ※OFは広がりや奥行きを意識する。

OFのポイント

1. DFの間を攻める。
2. オフザボールの動きを意識する。
3. 攻撃の連動(選手のアイデアを引き出す)
4. 広がりや奥行きを位置どり。
5. DFを揺さぶり、スペースを作り出す。

DFのポイント

1. OFとの駆け引きを意識する。
2. マークを外してクロスアタックを仕掛ける。
3. 守りの連動(選手のアイデアを引き出す)
4. 積極的な活動により、パスを制限させる。



ステップアップメニュー

- ① パサーのランジションによる攻撃参加。
- ② BPを3名にして、PVを入れた4対4。
- ③ 攻撃がクロス後にPVに入り込む。

NTA GoalKeeper育成方向性

- 世界トップレベル・将来の日本代表GKを目指し、オリンピック出場とメダル獲得に向けてGKに必要な要素を長期的に育成する。
- スピード、パワーある実践的な戦術に対して攻撃を読み取り、DFが成立していない状況においてもセーブを成功させていく力を育成する。
- 豊かな心を育むとともに日本代表としての英知と社会性を学び、誇りをもって戦い抜くメンタリティと全ての方々に夢と感動を与え、愛される人間力豊かなGKを育成する。

パワー・スピード・あらゆるタイミングのシュートに対応していく力をつけよう

① 上半身&ステップワーク

蹴り足から腕の動きまで運動していく力をつけよう。▶構えの状態から身体の全身が運動して動くことができるように目指します。



ステップ台を使い、踏み切りから様々なステップを運動していく。

- 片足について逆の足で踏み切る
- 踏みかえて蹴り上げる
- 下の動きの時は蹴り足と開く足が同時に運動して動き出せるようにしていきましょう。
- 股関節の開き方、上腕の運動も同様に目指します。手が下がらないように意識しましょう。

② 下半身&ステップワーク

パワーある動きを成功していくために股関節の可動域と力をつけよう。▶体の運動性を理解し、股関節が機能的に動くことを目指します。

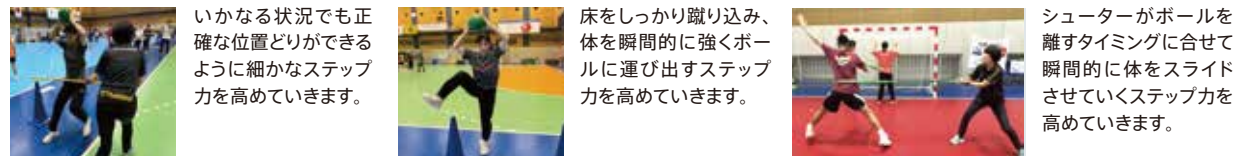


あらゆる動きの時も上半身が股関節の上に安定することを目指しましょう。

股関節が硬いと下腿が内旋して膝が内側に入ってしまう、足を開く動作が難しくなります。怪我もしやすくなります。

構える時は常に腕を上げたまま動くことができるように目指します。

基本の構えの姿勢から、あらゆる位置どりに素早く安定して体を運ぶことができるステップ力とボールに対して瞬間的に体を爆発的にスライドさせていくステップ力をつけよう。▶負荷をかけても正確に動くことを目指します。



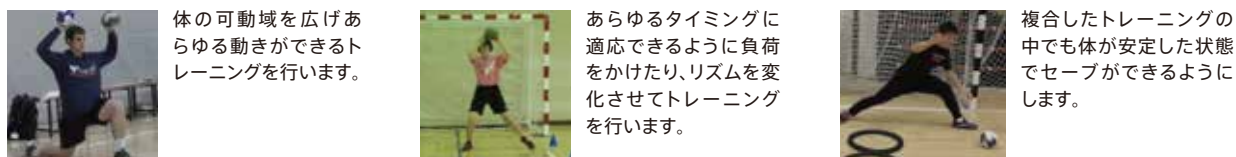
いかなる状況でも正確な位置どりができるように細かなステップ力を高めていきます。

床をしっかり蹴り込み、体を瞬間的に強くボールに運び出すステップ力を高めていきます。

シューターがボールを離すタイミングに合わせて瞬間的に体をスライドさせていくステップ力を高めていきます。

③ 体幹

スピード、パワー、あらゆるタイミングに対してもバランスを保持できる体幹とコーディネーション力をつけよう。▶様々なバリエーションを加えてトレーニングしましょう。特に成長曲線が安定してきたGKには負荷をかけていくことも大切です。



体の可動域を広げあらゆる動きができるトレーニングを行います。

あらゆるタイミングに適応できるように負荷をかけたり、リズムを変化させてトレーニングを行います。

複合したトレーニングの中でも体が安定した状態でセーブができるようにします。

どのような状況においても的確にポジショニングを修正し、セーブを成功させよう

① ポジショニング&セーブTR.1【ゴールエリア内】

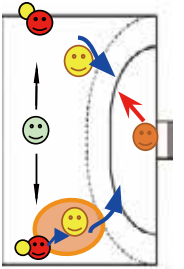
- シューターがボールをキャッチする前に、DFとの間合いと利き腕の状態を理解し、シュートを打ってくるであろうシューターの位置に的確に修正していく力をつけよう。



飛び込んでくるシューターはGKを見ていないため、この時間を利用して、最良な位置に修正して、位置どりをしましょう。



シューターによって飛び込んでくる体勢・打点・タイミングが異なります。常にDFとの間合い、利き腕の状態を読み取っていくことが大切です。



② ポジショニング&セーブTR.2【ゴールエリア内】

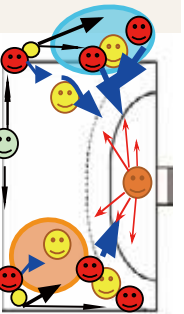
- シューターがボールをキャッチする前に、2秒先の起こりうる状況を予測し、プレーの選択が多い中でもシュートを打ってくるであろうシューターの位置に的確に修正していく力をつけよう。



飛び込んでくるシューターの方向、利き腕の状態を観察しながら、それぞれの異なった位置のポジションの特性に合わせた位置どりを目指しましょう。



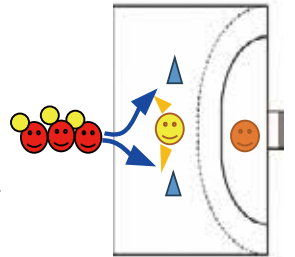
ウイングに対して引き出されてしまうことがあります。シュートを観察しながらも、どのコース、どのタイミングでも動くことができる位置どりを目指しましょう。



③ ポジショニング&セーブTR.3【ゴールエリア外】

- DFの動きを観察しながら、DFの外側から打ってくるディスタンスシュートに対してポジショニングし、ボールに対して体をスライドさせていくセーブを目指そう。
- 後ろからDFの状況を見て、シューターの走りこんでくるコース・効き腕の状況・タイミング・ボールの軌道を判断してセーブしましょう。
- 先動きをせず、体をスライドさせてボールをセーブしていきましょう。

- 正面
- 股下
- 上のコース
- 下のコース
- シュートフリー



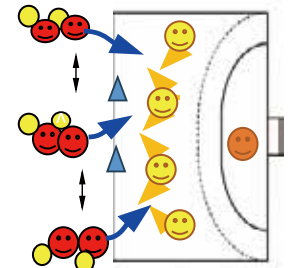
④ ポジショニング&セーブTR.4【ゴールエリア外】

- DFと連携し、成立していない時や不利な状況においても適応していく力をつけよう。

- センターDFの2人はバックシュートとセンターのDFを連続で行います。
- シュートの種類は限定しません。DFと連携してセーブを成立させていきます。

- ボールをもらう前のDFの間合い・利き腕の状態・DFの状況などを観察します。
- 観察しながらポジショニングを取る際に構え方・シュートに対しての角度・セーブする範囲をDFとの連携するコースの判断ができていようにしましょう。
- タイミングが異なったシュートに対しても対応できるように目指しましょう。
- DFが準備できていない、成立していない時でも対応できるようにシューターの動きをよく理解しておきましょう。

※DF、シューターも互いに様々な状況に適応していけるようスピードやタイミング、シュートの工夫を変化させていきます。



J-STAR PROJECT で身に付けたい 5つの個人OFスキル



3人1組パス

ファンダメンタル： その場でのパス・キャッチと動きを伴うパス・キャッチスキルの獲得



ポイント

- 両端の選手は距離に応じてパスの種類を変える
- 両端の選手はその場で足を動かしながらプレー
- 中の選手は切り返しの体重移動をパスに伝える
- 中の選手は動きながら強いパスを投げる

アレンジ

- ① 距離を長くする
- ② ジャンプパスやドリブルを入れる
- ③ 進行方向とパス方向を逆にする
- ④ 笛の合図で中と端の選手が入れ替わる

2ポイントパス

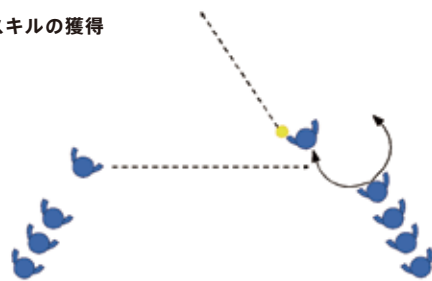
ファンダメンタル： ゴールを狙う意識、姿勢、プレーと味方の動きに合わせたパススキルの獲得



ポイント

- ボールをもらう前にアウト・インのスペースを確認
- キャッチングと同時にゴールを狙う
- 味方の動きに合わせてパスの種類やタイミングを合わせる

2ポイントパス～シュート

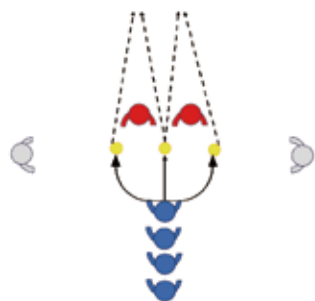


アレンジ

- ① シュートまで展開
- ② シュート前にフェイントを設定
- ③ DFを入れ、観察・認知・判断を加える

シュートバリエーション

ファンダメンタル： さまざまなシュートバリエーションとシュートコースの打ち分けを身につける



ポイント

- パスアウト後にDFの状況を確認
- ボールのもらい方を工夫
- DFを活用したシュート
- DFを上下・左右に動かし駆け引きする

J-STAR PROJECT で身に付けたい 5つの個人DFスキル



DF基礎練習

ファンダメンタル： DFに必要な構え、フットワーク、手や体の使い方の獲得

《 手押し相撲 》



ルール

1. 握手より短い距離で向かい合う
2. 互いに相手の手だけを押し体勢を崩す

ポイント

- 軽く膝を曲げ、力が発揮できるように構える
- 重心の位置を意識し、自身のバランスを保つ

《 2ペアで1対1 》



ルール

1. ペアの後選手は前選手の腰を持つ
2. 前選手は、相手ペアの後選手をタッチ
3. 相手にタッチされないようDFをする

ポイント

- 前選手は、手を使い相手を選ける
- 後選手は、細かい動きで味方ペアに合わせる
- ペアで声を掛け合う

《 コーン1対1 》



ルール

1. DFはOFのコーンタッチを阻止する
2. OFはDFをかわしコーンをタッチする

アレンジ

- ① ボール有りの条件を設定
- ② 2対2, ボール有りの条件を設定

ポイント

- 相手(OF)が動く前に構える
- 常にコーンを背にした位置を取る
- 常に正対したポジションを意識して動く
- 先に動き間合いを制する
- 手、足を動かし積極的にコンタクトをする

横の2対2

ファンダメンタル： 1対1のDFに加え、声を出して味方と協力(連携)するDFを身につける



ポイント

- DFは9m内に侵襲されないように早めの準備
- 自分のマーク以外に隣の攻防状況を確認
- 声を出し続け、味方に情報を伝達
- 「チェンジ」「そのまま」を理解する

アレンジ

- ① 2対2の場所を変える(2.3枚目、1.2枚目)
- ② 選手のレベルに応じて、数的有利・不利な条件設定

DFピストン



ポイント

- DFは9m内に侵襲されないように早めの準備
- 相手(OF)の力き腕にストレスを与える
- 出て下がる局面でのフットワークの使い方
- 声を出し続け、味方に情報を伝達

アレンジ

- ① 人数を増やし、DF4人、PV2人まで発展
- ② DF2人、BP1人、PV1人の縦の2対2まで発展

NTS/NTA/J-STAR Official Training Text 2024-2025 未来の君たちへ

発行日：2025年1月8日

発行者：金丸 恭文

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

編著：仲田 好邦

写真提供：公益財団法人 日本ハンドボール協会

企画・制作：公益財団法人 日本ハンドボール協会 発掘育成委員会
公益財団法人 日本ハンドボール協会 NTS専門委員会

編集：鈴木 康信
当山 琴之
鶴我 真弓

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

I S B N : 978-4-931333-13-0 C3075 ¥00000E

