



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 ——



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：



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。

Contents 目次ページ

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。

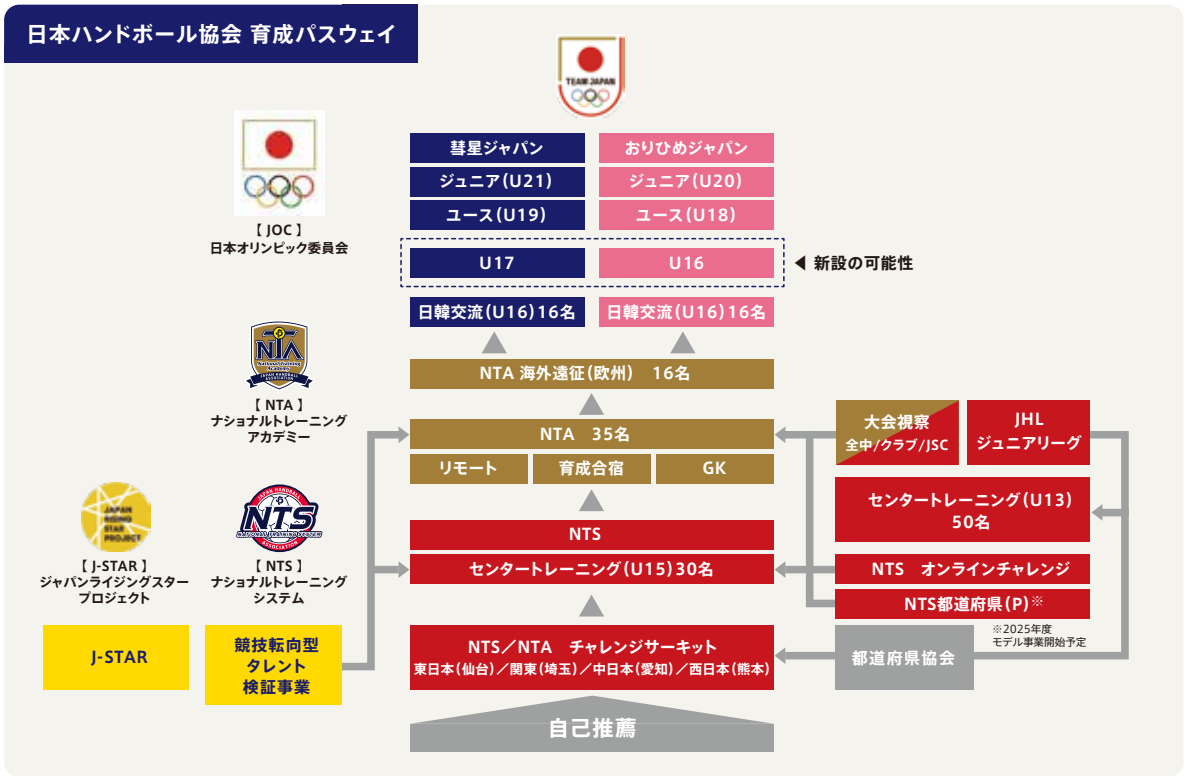
この活動に参加をされる皆さんが大きく成長することを期待し、
日本のハンドボールの未来にむかって
ともに歩んでいけることを願っています。



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。

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
U16	中学2年生・中学3年生・高校1年生

※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。

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

応募内容

[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になります。**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セントラ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
U16	中学2年生・中学3年生・高校1年生

※都道府県ハンドボール協会等の推薦は必要ありません。

- (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、正確な数値を申告をお願いいたします。**セントラ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。

センタートレーニング(U13)実施要項



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



交通アクセス

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

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

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

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	
	22:00	就寝	

期日	時間	内容	場所
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

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



交通アクセス

○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

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

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

- (1) ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者
 - (2) 将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者
 - (3) 日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者
 - (4) 育成パスウェイへの参加義務を順守できる者
- ※育成パスウェイとは、日本ハンドボール協会が定めるタレント育成のプログラムを指します。今回のセン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。
- (5) スポーツ選手として、各人の体調及び行動の管理できる者

宿 泊

選手およびスタッフとする。

集 散

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

旅 費

- 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。

宿泊費
および
交通費

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	<p>参加者には日本ハンドボール協会長名にて『参加依頼書』、所属長には『派遣依頼書』をメールにて送信する。 ※「NTSセンタートレーニング参加申し込みフォーム」より、申し込みいただいた方に、メールにて送信いたします。</p>		
タイムスケジュールとトレーニング内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 		
参加申込	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 		
参加者心得	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 		
持参物	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="234 772 422 952">必ず持参するもの</td> <td data-bbox="422 772 1262 952"> <ul style="list-style-type: none"> <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> </table>	必ず持参するもの	<ul style="list-style-type: none"> <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
	必ず持参するもの	<ul style="list-style-type: none"> <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	<ul style="list-style-type: none"> <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



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

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 那葉

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】
 矢町町立矢巾中学校

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

にいおか 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】
 矢町町立矢巾中学校

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】
 【山形県】
 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

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

いちかわ ひると
市川 央人

トレーナー
日本ハンドボール協会
いちかわ接骨院

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
佐塚 なつ美
【東京都】

事務局長
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

179.9cm 右利き

やまうち いっせい
山内 粹誠【中学校3年】
【山梨県】
甲州市立塩山中学校

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】
甲州市立塩山中学校

168cm 右利き

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】

H.C吉川

165.8cm 右利き

かねだ いく
金田 衣紅【中学校2年】
【東京都】

八王子ユナイテッド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】

八王子ユナイテッドH.C.

153cm 右利き

いのうえ ちな
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】

甲州市立塩山中学校

158cm 左利き

ゆう じゃん
禹 佳欣【中学校3年】
【山梨県】

甲州市立塩山中学校

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
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
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
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

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
GK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
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
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
神原 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】

知立市立電北中学校

177cm 右利き

あんどう みなと
安藤 凌冬【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 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

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

にっただ 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】
【兵庫県】

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 つばさ
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

ひろせ そうま
廣瀬 蒼真【中学校3年】
【鳥根県】

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】

広島市立立山中学校

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】

松山市立椿中学校

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سد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 侶温【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



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 凛琥【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



PLAYER

男子 33名

くじょう けいと
九條 圭人【高校1年】
【岩手県】

不來方高校

GK 176cm 右利き

くりやがわ たかひと
栗谷川 堯士【中学校2年】
【岩手県】

リベラー花巻

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】

リベラー花巻

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 せいしろう
中島 誠祥【中学校2年】
【神奈川県】

川崎市立拵形中学校

LB, CB, LW 185cm 右利き

にしよま 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】
【愛知県】

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

みよし 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

みよし 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 楓怜【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】
 大崎玉ユニアクラブ
 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, RB, 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 偲温【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】
 貝塚バーディーズ
 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



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

男子

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

男子

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

男子

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

男子

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

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

女子

女子

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

女子

だん れいな
團 玲伊奈
 【埼玉県】

コーチ

女子

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

男子

ふしなか 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

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

女子

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】

男子トレーナー
 東京城南整形外科

男子

女子

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 ここの
當山 琴之
 【愛知県】

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



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】
羽後町ハンドボルススポーツ少年団

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 じゅんや
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】
日岡ハンドボルススポーツ少年団

たねだ けんた
種子田 健太
【宮崎県】
小林ハンドボルススポーツ少年団

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

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。

にしざと 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】イズミメイブルレス広島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 凜太郎【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

日本を代表を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!



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、
スタミナがあります！

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
鞍成 心香【中学校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】ブレッド名古屋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！目標はオフタドル選手

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！

にしくち 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

みはしなの
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HC

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!



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

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

女子

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

こや りょうま
呉屋 良真
 【福岡県】

体力測定
 福岡大学

NTA 兼任

男子

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

女子

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

男子

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

NTA 兼任

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

NTA 兼任

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

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 こうろう
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
新岡 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 歩夢【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
 神奈川県川崎市立根形中学校

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ド選手です!

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 ぼし
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 紳心【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 凪【中学校3年】
 京都府
 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

こが はやと
古閑 颯斗【中学校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
鹿児島県霧島市立隼人中学校

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

たかはし つなみ J-STAR
高橋 つな美【中学校3年】
山形県
新庄市立日新中学校 J-STAR

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
にも積極的に守りにいきます

ながい るか
永井 瑠華【中学校3年】
群馬県
群馬県甘楽町立甘楽中学校

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
八王子ユナイトH.C.

LB 154cm 右利き

一所懸命

いのうえ ちなな
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。

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・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

NTS・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

NTS・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
名城大学

男子
女子

かかず ようすけ
嘉数 陽介
【東京都】
NTA専門委員長
日本ハンドボール協会

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

男子
女子

NTS 兼任

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

女子

男子

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

男子

女子

ふるはし みきお
古橋 幹夫
【石川県】
コーチ
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

男子
女子

女子

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

女子

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

男子
女子

男子

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

女子

女子

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

女子

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

男子

かばやま ゆうすけ
椋山 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

男子

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

男子
女子

男子

みつしい 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

男子
女子

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

男子
女子

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

男子
女子

PLAYER

男子 38名

いしばし せいはいし
石橋 晴波【高校1年】
北海道
【高校】学校法人駿台甲府学園 駿台甲府高等学校
【中学】函館市立本通中学校
【小学】かやげハンドボールクラブ

GK 188cm 右利き

藤坂さんのように若い世代から
日本代表で活躍できる選手を目指す

さくらだ だい
櫻田 大智【高校1年】
青森県
【高校】学校法人明星学園 浦和学院高等学校
【中学】十和田ユースハンドボールクラブ
【小学】十和田ジュニアハンドボールクラブ

RB 178cm 右利き

オリンピックに出場できるような
選手になります！

のなか ことろう
野中 琥太郎【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 182cm 右利き

万能型のレフトバックになり
欧州、日本代表でプレーしたいです。

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 けんとう
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】富岡市立南中学校
【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 つばさ
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】名古屋市立扇台中学校
【小学】生田HCボンバーズ

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
【中学】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ト

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！

いちばら 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】プレスト名古屋Jrハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

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】プレスト名古屋Jrハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

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 大同大学大同高等学校
【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】プレスト名古屋Jrハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

GK 182cm 右利き

すごいキーパーになります！

いんでん だいち
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】貝塚ハーデース

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

身長を生かし、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!

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

RBとRW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 凛之介【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サイトになります!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GK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!

なかもつ 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!

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 札幌新編高等学校
【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GK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】学校法人昭和学院 昭和学院高等学校
【中学】大崎市立田代中学校
【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】学校法人昭和学院 昭和学院高等学校
【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
【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

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】学校法人昭和学院 昭和学院高等学校
【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】学校法人佐藤栄学園 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 浦和美実業園高等学校
【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
【中学】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GK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】富山市立呉羽中学校

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。

こつぽ 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】比美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】草内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 妃菜【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】学校法人昭和学院 昭和学院高等学校
【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 うごちめいか

角 ウゴチ明夏【高校1年】

大阪府
【高校】学校法人叡学園 叡南高等学校
【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!

はごさき 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】境港マリナーズ

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
【中学】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】下郡ハンドボールスポーツ少年団

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

1 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。

2 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

1 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。

2 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。

3 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。

4 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。

5 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。

6 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)

JAPAN
RISING
STAR
PROJECT

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

うえはら 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!
今の目標はバヒレワ選手!

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よ。

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、負けて
しまっ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

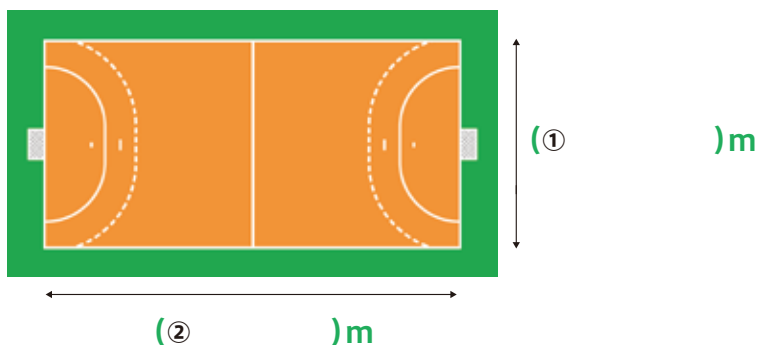
ハンドボールは個人スポーツではなく「チームスポーツ」なので、1人では試合ができません。もちろん練習も。実際の試合が近づくにつれ1人だけでは難しくなってきますよね。

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がを目標にプレーする競技です。

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

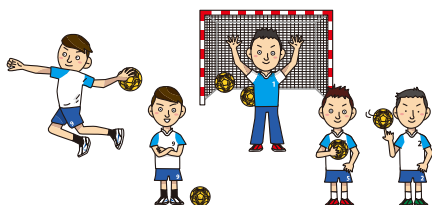
問題 1

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



問題 2

ハンドボールの試合に出場するために、
 少なくとも何人の仲間が必要でしょうか?



正解は

③ 人

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

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。

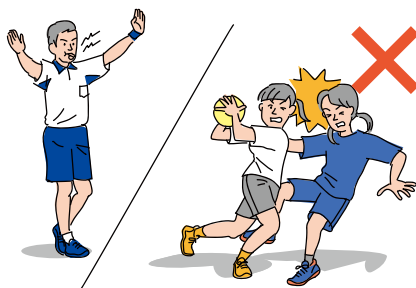


では、審判は何のためにコート上にいるのでしょうか？

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**手伝いをするために、審判はコートに立っています。審判は、皆さんの「悪いところ(違反)」を探すためではなく、皆さんが相手を傷つけることなく、皆さんのプレーを見守り、ハンドボールという競技を支える一員として存在しているのです。



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ことを防ぐために、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

フリースローやスローインなどを邪魔するために、3mの距離を守らない

相手チームのボールとなった時、それまでボールを持っていた選手が、すぐにそのボールを床に落とすか置かなかった

相手(審判、オフィシャル、相手チームの選手や役員、観客など)をけなしたり脅したりする

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います。

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(相手がいなくてできないんだ)という気付き…そこにつながっていくことを願っています。

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!!!**



走・跳・投



バスケのフットワーク



バレーのブロック

相撲やラクビーのコンタクト



スタミナ



パワー



走り高跳び



バスケのレイアップ



バレーのスパイク



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

受け身



柔道の
駆け引き



空手や剣道の
間合い

ラクビーやアメフトの
パスワーク



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 PLUS 1

① スクワットスライド

片足支持の準備エクササイズ



☆ポイント☆ スライド時に上下せず行いましょう！

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

② シングルスクワット

片足で自分の体重をコントロールするエクササイズ



☆ポイント☆ 背中が丸まったり体がかたむかないように注意!

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

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で股関節を曲げていきます。
- ③ 曲げたらスタートポジションに戻しましょう。

BASIC 7 PLUS 2

① ドロップスクワット

着地動作を安定させるエクササイズ



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

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

② ジャンプ (ノンカウンター・カウンタージャンプ)

ジャンプ動作を安定させるエクササイズ



(ノンカウンター)



(カウンター)

☆ポイント☆

着地の際に膝がぶれないように注意しましょう。まず最初にノンカウンターで行い、安定して出来たらカウンターへとステップアップしましょう。

さらに出来る人は両足で飛んで片足で着地してみましょう!

よりハンドボールの着地の競技動作に近い状態でのエクササイズになります。



ノンカウンター

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

カウンター

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



BASIC 7 PLUS 3

① 前ストップ

前方向への強いストップ動作のエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

② Tステップ(後ろストップ)

後ろ方向への正しい止まる動作のエクササイズ



☆ポイント☆

止まる時にしっかり重心を落とす。

その際に上体が後ろに倒れたりふらつかないように気をつけましょう。

最初はゆっくりフォームを意識して行い、正しく出来るようになったらスピードをあげて行いましょう。

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

③ シャッフル(サイドステップ)

早く横移動するための動作エクササイズ



☆ポイント☆

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

～左方向へ進む場合～

- ① スクワット姿勢をとります。
- ② つま先と膝を同じ方向のまま左へ進みます。その際に右足で地面を押し(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い、安定したらスピードをあげ、連続して行ってみましょう。なるべく遠くに移動出来るように意識しましょう!

～左方向へ進む場合～

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

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

体力 ——— 体を「うごかす」力

基本的な体力

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

NTSの体力測定

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

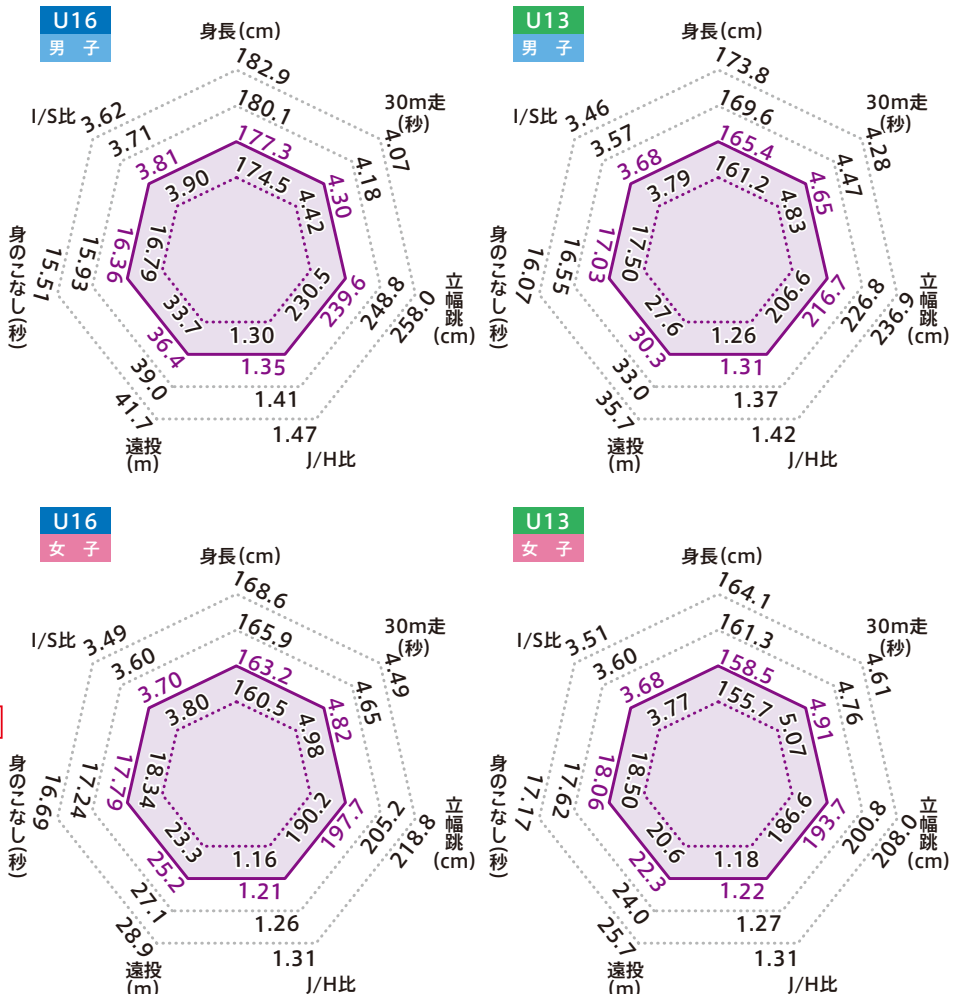
■ 自分の体力を分析しよう

右のチャートは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。



※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	185.7
	30m走	4.66	4.54	4.42	4.30	4.18	4.07	3.95
	立幅跳	212.1	221.3	230.5	239.6	248.8	258.0	267.2
	J/H比	1.18	1.24	1.30	1.35	1.41	1.47	1.52
	遠投	28.3	31.0	33.7	36.4	39.0	41.7	44.4
	身のごなし走	17.64	17.22	16.79	16.36	15.93	15.51	15.08
	I/S比	4.10	4.00	3.90	3.81	3.71	3.62	3.52
U13	身長	152.7	157.0	161.2	165.4	169.6	173.8	178.0
	30m走	5.19	5.01	4.83	4.65	4.47	4.28	4.10
	立幅跳	186.4	196.5	206.6	216.7	226.8	236.9	247.0
	J/H比	1.14	1.20	1.26	1.31	1.37	1.42	1.48
	遠投	22.1	24.9	27.6	30.3	33.0	35.7	38.4
	身のごなし走	18.46	17.98	17.50	17.03	16.55	16.07	15.59
	I/S比	4.01	3.90	3.79	3.68	3.57	3.46	3.21

女子	偏差値35	偏差値40	偏差値45	偏差値50	偏差値55	偏差値60	偏差値65	
U16	身長	155.1	157.8	160.5	163.2	165.9	168.6	171.3
	30m走	5.31	5.15	4.98	4.82	4.65	4.49	4.32
	立幅跳	175.1	182.6	190.2	197.7	205.2	212.8	220.3
	J/H比	1.07	1.11	1.16	1.21	1.26	1.31	1.36
	遠投	19.5	21.4	23.3	25.2	27.1	28.9	30.8
	身のごなし走	19.44	18.89	18.34	17.79	17.24	16.69	16.14
	I/S比	4.01	3.90	3.80	3.70	3.60	3.49	3.39
U13	身長	150.1	152.9	155.7	158.5	161.3	164.1	166.9
	30m走	5.37	5.22	5.07	4.91	4.76	4.61	4.46
	立幅跳	172.3	179.4	186.6	193.7	200.8	208.0	215.1
	J/H比	1.09	1.13	1.18	1.22	1.27	1.31	1.36
	遠投	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.4
	身のごなし走	19.38	18.94	18.50	18.06	17.62	17.17	16.73
	I/S比	3.94	3.85	3.77	3.68	3.60	3.51	3.43

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いとなりません。**「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にしておく
- 2
 - 両足ストップから真横にクロスの片足で立つ
- 3
 - 両足ストップから真横にクロス片足で立つ
 - ▶
 - 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、倒れていく途中に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、下半身は見えていない。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。) → その時左足を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っ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、

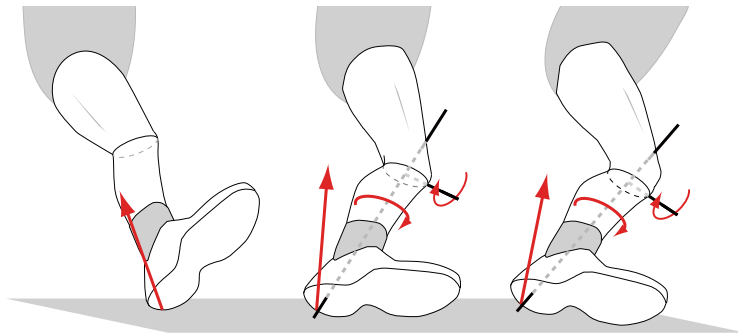
**関節の表面を覆っている軟骨(なんこつ)や、
半月板(はんげつばん)を傷つけてしまいます。**

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



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

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

では、足のどこで地面をとらえるのが理想でしょうか？

それは足の親指の付け根にあたる拇指球（ぼしきゅう）です。

みなさんのシューズソールの底を見てみましょう。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**いってフェイントをかけていくような局面です。間を取りたいディフェンス選手に対して、間を縮めたい一心のオフェンス選手は、より相手との距離を縮めるために大きく一歩を踏み出して、より遠くにフェイント足を着こうとします。そうすると、**体幹は後傾**してしまい、**危険なかかと着地**になってしまいます。



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

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



この危険な状況を打開する唯一の方法こそ

正しい状況判断と、正しいプレイの選択肢を与える指導者の手腕になります。

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

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

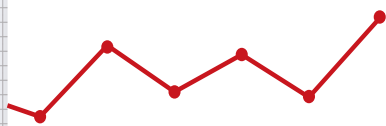
3 | 普段の練習が最高の予防トレーニング

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

そして、ハンドボールの巧みさでケガを予防する作戦をぜひ実行しましょう。**いい状況判断といいプレイ選択を普段の練習でたくさん経験することで、安全で上手なハンドボールを身に着けて行きましょう。**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

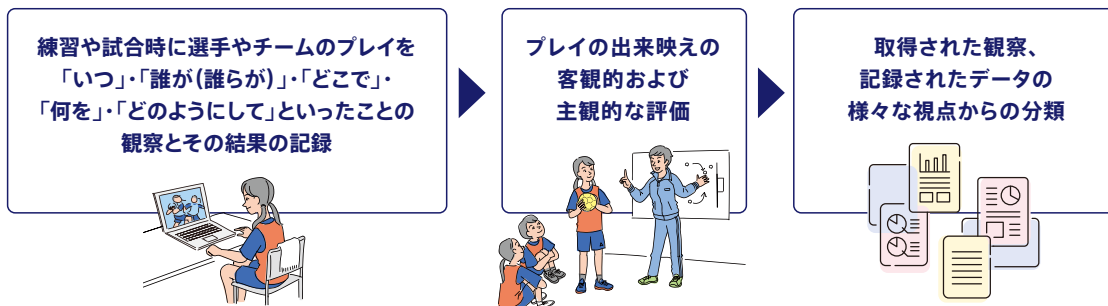
戦術スキル

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。

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

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

B中学校との試合の方が攻撃の質は高かったと言えそうですね。

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ツ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、スタッツ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ツを集計しつつ、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く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!

5球技を思い浮かべて
答えてみよう!

こたえは70ページにあるよ



バスケットボール



バレーボール



サッカー



ハンドボール



ラグビー

Q.1

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

A.

Q.2

2021年に東京オリンピック・パラリンピックが開催されましたが、日本では何回目の夏の大会でしょうか？

また、冬のオリンピックは過去に何回開催されたのでしょうか？

A. 夏

回目

A. 冬

回

Q.3

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



ハンドボール

 番


バスケットボール

 番


バレーボール

 番


サッカー

 番


ラグビー

 番

Q.4

各球技が生まれた国はどこ？線で結んでみよう！

ハンドボール

バスケットボール

バレーボール

サッカー

ラグビー

・		・
・		・
・		・
・		・
・		・

アメリカ

アメリカ

イングランド

イングランド

デンマーク



Q.5

ヨーロッパ型の球技にはなくて、アメリカ型の球技にはあるものは何でしょう？

ヨーロッパ型

なし

アメリカ型

あり

- ・ハンドボール
- ・サッカー
- ・ラグビー

- ・バスケットボール
- ・バレーボール
- ・野球

★ヒント★

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

A.

1. 食事の基本と重要性

身体は食べ物からできている！

これは大人も子どもも同じです。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。



あんぱん



カステラ



バナナ

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



エネルギーバー



エネルギーゼリー



ドリンク

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



肉まん



フランクフルト



唐揚げやフライドチキン

ホットスナックは、たんぱく質が確保できる一方で脂質が高いため注意しよう。

ドーピング防止について



1. ドーピングとは

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

ドーピングというと、皆さんは、「競技力を高めるために、意図的に興奮剤や筋肉増強剤などの禁止されている物質を体に取り入れれたりすること」と感じている人が多いと思いますが、風邪薬や漢方薬、サプリメントなどに禁止物質が含まれていて、不注意にドーピング違反となってしまう場合（「うっかりドーピング」と呼ばれます）があります。

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？

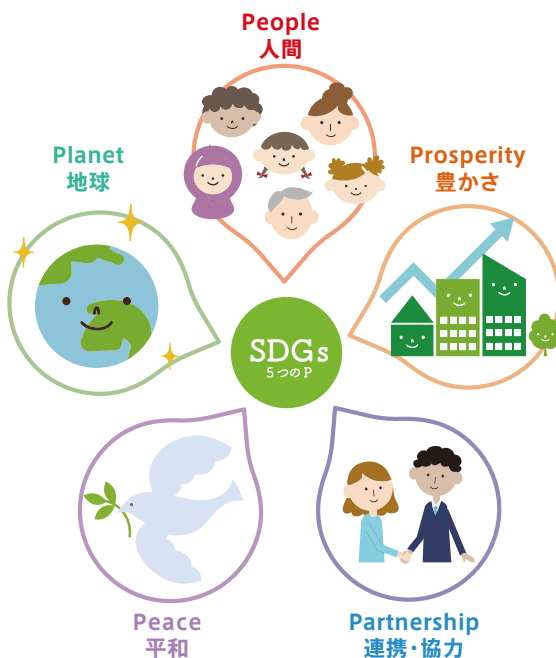


スポーツは、応援してくれる人や
チームの関係者、家族、友達をはじめ、
ボランティアやスポーツ医学、国際協力など、
たくさんの方に支えられています。



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。





みんなで考えてみよう



自分で考えて書いてみよう!

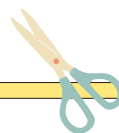
Q

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…?

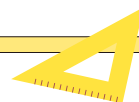


学校では…?

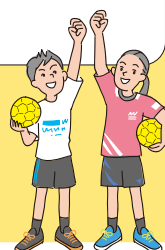


地域や社会では…?

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!



Japan Men's Youth National Team Game Model

2024年度 男子日本代表 U-19チーム ゲームモデル

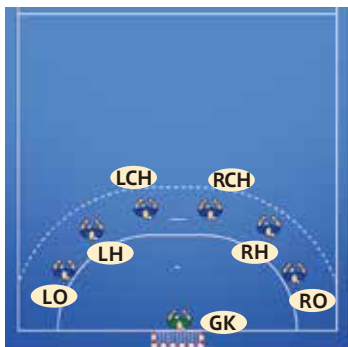
男子日本代表U-19チームでは、
ゲームモデルを「チームのメンバー全員(選手・スタッフ)が共通理解を持って
パフォーマンス発揮するためのバイブルであり、
主要4局面(セットディフェンス、リトリート、セットオフェンス、速攻)ごとに
どのようにボールを取り戻すか、どのように得点するか等の
プレー原則を示したチームを成功へと導くガイド」と定義しています。
2024年9月にヨルダンにて開催されたアジア選手権では、
このゲームモデルに沿ってプレーをし、
見事このカテゴリーで初めてアジアチャンピオンになることができました。
皆さんの競技力向上の参考にしてみてください。



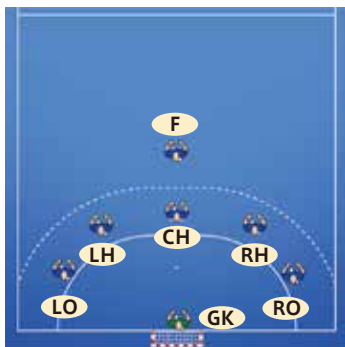
01

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	レフトハーフディフェンダー
LCH	レフトセンターハーフディフェンダー
RCH	ライトセンターハーフディフェンダー
CH	ハーフディフェンダー
F	フォワードディフェンダー
RH	ライトハーフディフェンダー
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
- 少し前傾の状態状態で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
- ゴールマウ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



- 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。

悪い例



- 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を助ける準備をしておきましょう。



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。



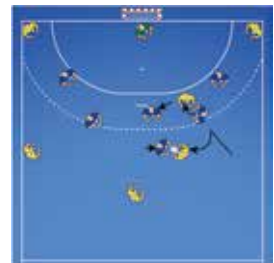
ポイント ①-2

- 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へ下がってく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。

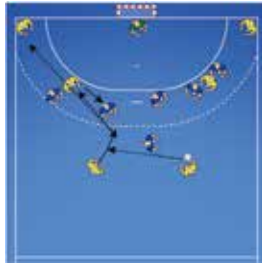
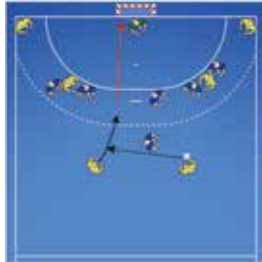
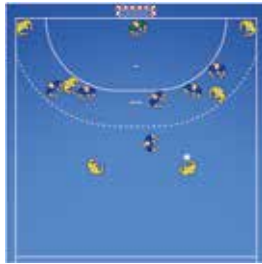


07

5-1DF ポイント

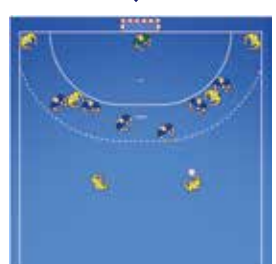
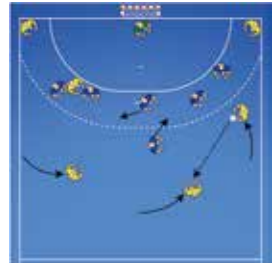
ダブルポスト

- 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隊形のままで守りましょう。
- 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

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

LB
or
RB

- 得点量を狙う(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

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

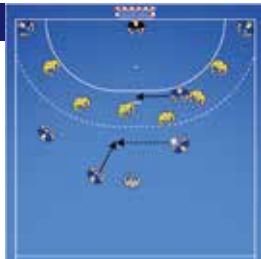
1-1

- 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、真ん中からずれ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。



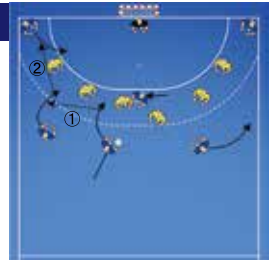
1-3-3

- 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人とも前に出ている場合、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。



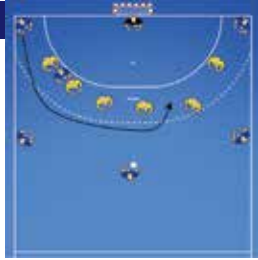
【ポイント】 ディフェンダーが前に出てこない場合、ディスタンスシュートを打つこともできますが、よりレベルの高い相手の場合、ディスタンスシュートは高確率で得点できる選択肢にはならないことが多いです。粘り強くカットインやポストシュートを作り出せるように、攻撃を継続しましょう。

10

きっかけ その2

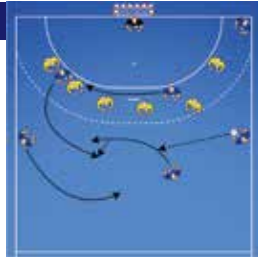
2-1

- 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。



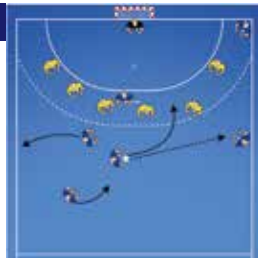
2-2

- 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。



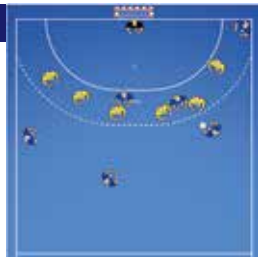
2-3

- PVはRBへパスをしてLCHとLHの間に位置をとります。



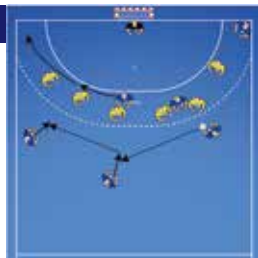
2-4

- 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。



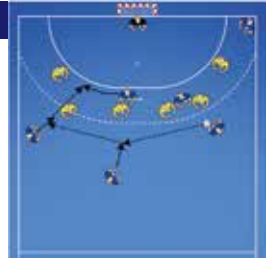
2-5

- 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。



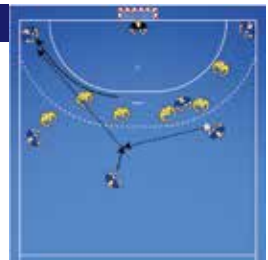
2-6-1

- 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できるので、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を守っていて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



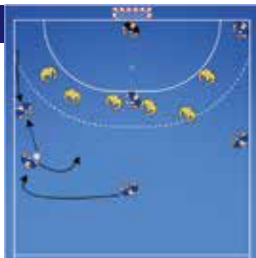
- RBはLHがPVを守ることによって一瞬遅れたことを見逃さず、シュートを決めました。

13

きっかけ その4

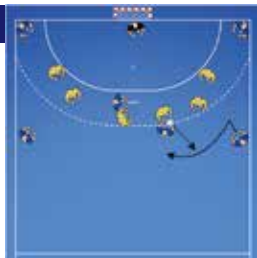
4-1

- 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)



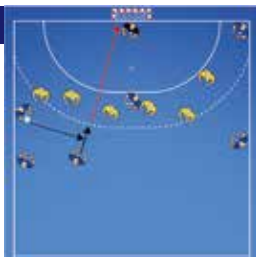
4-5

- CBはRBとクロスして攻撃を継続することも可能です。



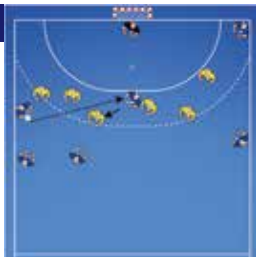
4-2-1

- 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。



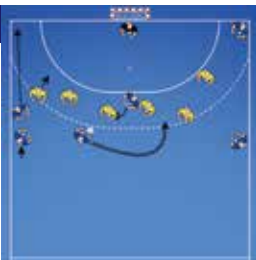
4-2-2

- 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。



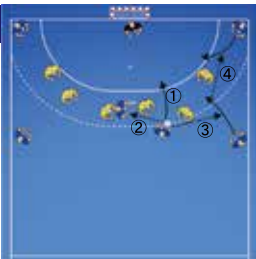
4-3

- 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が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。





SECTION
02

キャリアパス
を考えよう





未来 君た

ハンドボールに關わる企業へ



アスリートとして活躍



大学生

自己実現するために
社会貢献するために
目標を持って頑張ろう!

大学生活

練習

小学生

学校や家庭、練習でも
礼儀や思いやりを大事に
スポーツを楽しもう!

家庭

学校

練習



プレイヤーのサポートを



教育やハンドボールの研究



ハンドボールの強化や普及に



将来の夢を
描いてみよう!



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。

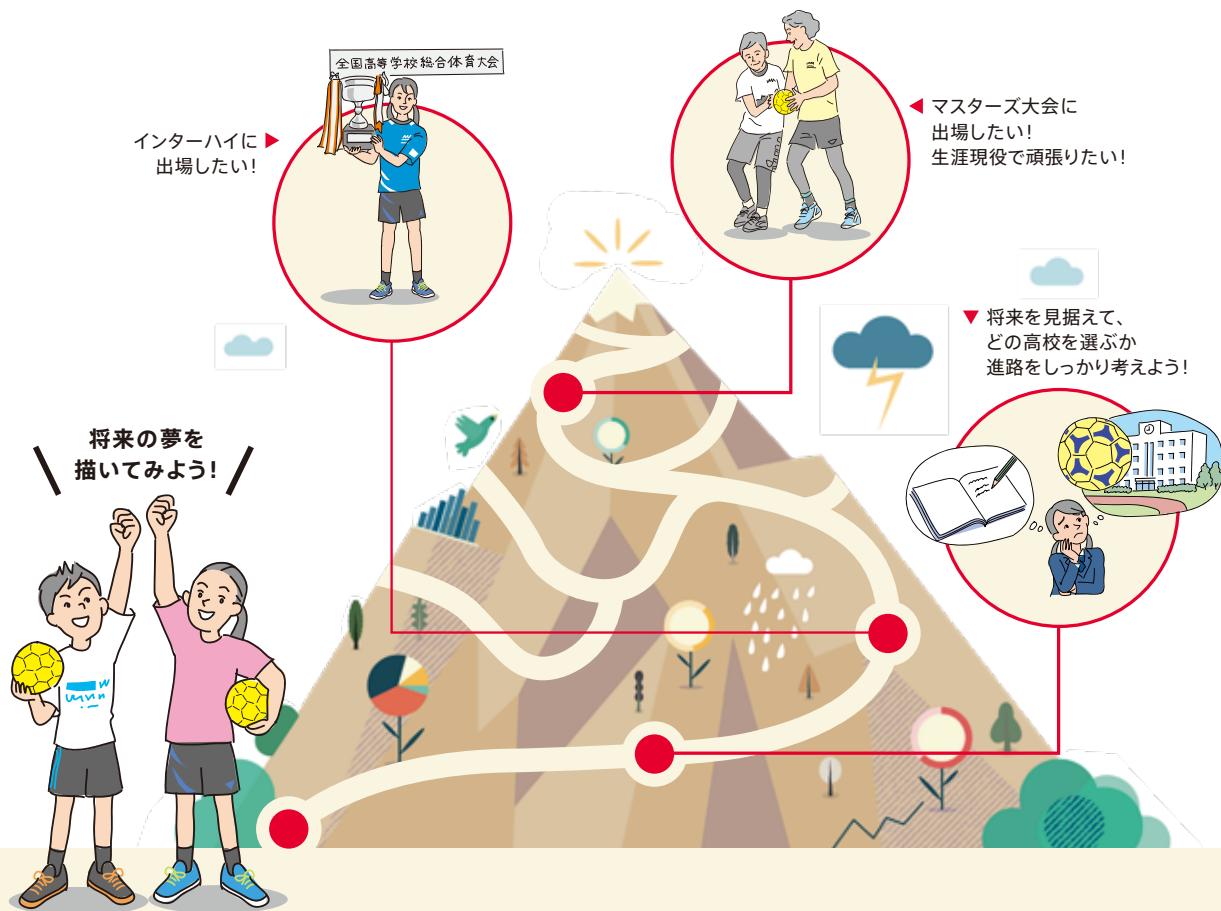
夢への道に、決まった道はなく、上り坂や下り坂もあります。

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。



アスリートとして長くプレーをしたい

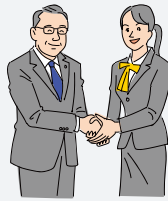
クラブチーム入団

結果を出してチームに
貢献したい!



プロ契約

セルフプロデュースを
しっかり考えよう



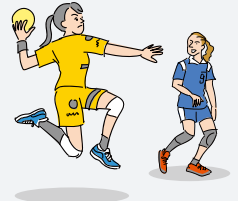
クラブチームプレーヤー

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!



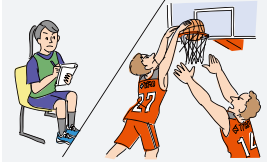
実業団プレーヤー

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!



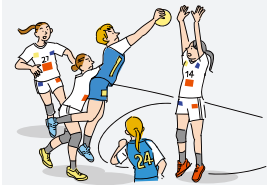
海外チームプレーヤー

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!



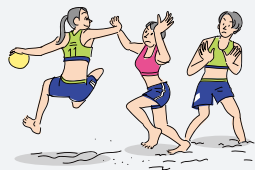
海外チームプレーヤー

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



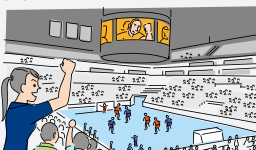
メディア会社

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!



出版会社

取材をしていい記事を書きたい



翻訳会社

ドイツのハンドボールの本を翻訳する



スポーツバー

ハンドボールの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



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

D

教育や ハンドボールの 研究をしたい

教職員

教育に関わりたい



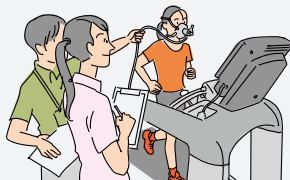
ハンドボール部顧問

ハンドボール部を強くするぞ



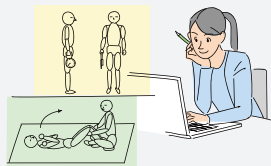
大学教授

ハンドボールをもっと研究したい



研究員

体力学を学びスポーツテストを考案する



E

ハンドボールの 強化や普及に努めたい

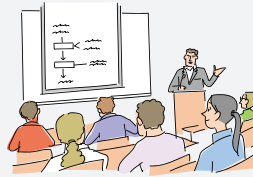
監督

日本リーグを盛り上げる
チームづくり



コーチ

海外コーチの資格を取得しよう



国際審判員

国際大会で審判として活躍したい!



指導者

全国各地の指導者と交流、
指導の幅を持とう



指導者

日本代表に繋がる選手の発掘・育成



講師

講習会で今までの経験を伝えよう



地域スポーツ指導員

地域のスポーツ教室で
子どもたちに指導



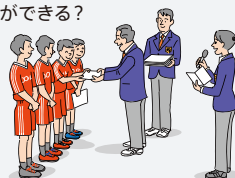
日本リーグ機構スタッフ

日本リーグを盛り上げたい



ハンドボール協会スタッフ

日本のハンドボールのためには
何ができる?



▶ 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!

小学生で 身に付けたいこと

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



自分ができていると
思うところにチェックを
入れましょう。



練習



個

ハンドボールって
楽しい!



一緒にプレーする
仲間ができる



目標を立てて、
頑張る!



送迎してくれて
ありがとう、
しっかりお礼する



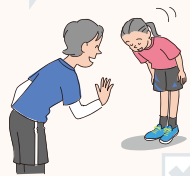
先輩に教えてもらって
嬉しい



先輩が教えてくれた
ように自分も後輩に
教えてみよう



コーチ、
おはようございます!
挨拶って大切!



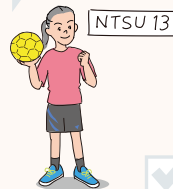
コーチ、
いつも教えてくれて
ありがとう!



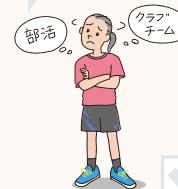
試合に負けても、
次は勝てるように



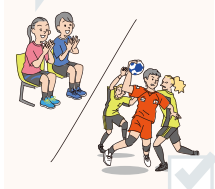
NTS U13に選ばれる!



部活がよいか、
クラブがよいか、
自分で選ぼう



日本代表の試合を観戦、
いつか自分も
日本代表になりたい!

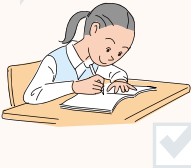


学 校



個

学校の勉強も全力!



クラスのリーダーを
やってみよう



授業は積極的に
取り組もう



掃除も全力!



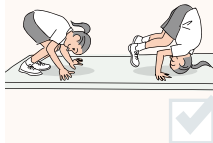
体力テストは、
全種目満点を目指す!



体育の授業も頑張る



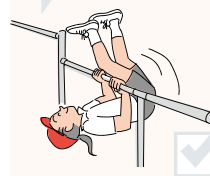
マット運動で
色々な技ができる
と楽しい♪



跳び箱8段クリア!



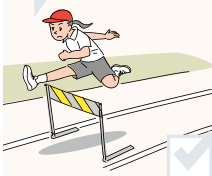
鉄棒で逆上がり、
空中逆上がりにも挑戦!



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



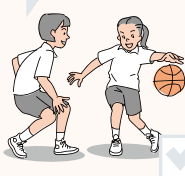
陸上のハードル走でも
好記録が出せるように
頑張る!



クロール、平泳ぎ、
背泳ぎ、バタフライを
練習



ドリブルは
ハンドボールの練習にも
つながるなあ



サッカーボールで
リフティング
10回クリア!



将来を見据えて、
どの中学校を選ぶか
しっかり考えよう!



家 庭



個

体づくりは食事から!
栄養バランスをしっかり



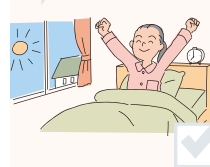
身の回りの
整理整頓って大事!



脱いだ靴はしっかり
揃えよう



早寝早起き朝ごはん!
規則正しい生活が大事



睡眠はしっかり!



家のお手伝いは
自分からやろう



海外の選手を動画で
観戦。こんなシュートを
打ってみたい!



ハンドボールノートに
課題を書き、
意識して練習しよう!



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。



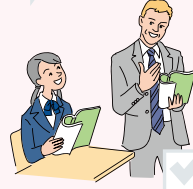
学 校

個

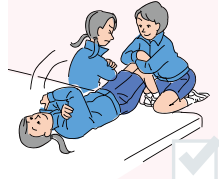
中学生になった自覚を
しっかりともち



将来に備え
語学も学ぼう



体力テスト、
全種目満点とるぞ



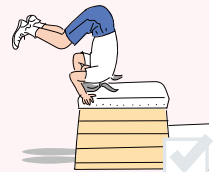
学校の体育でも色々な
スポーツに全力で!



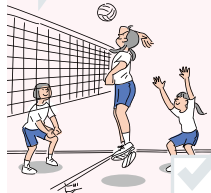
マット運動で色々な
技ができる



跳び箱で
台上前転クリア!



バレーボールなど、
他の球技も楽しい♪



陸上部の助っ人
としても活躍



200m個人メドレー
完泳



バスケの基礎動作を
身に付けハンドボールの
試合に活かす



インサイドキックなど
キックの使い分けが
できる



将来を見据えて、
どの高校を選ぶか
進路をしっかりと考えよう!



練習



個

NTS U-16に選ばれる



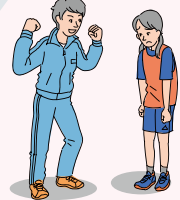
海外でプレーしてみたいな



外国人と交流、
色々な文化や考え方の
違いがあるのだな



カテゴリーの代表に
選ばれなかった…
次は選ばれるように頑張ろう!



準備、片付けもしっかりと!



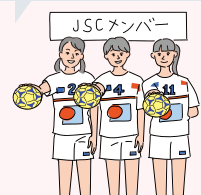
全中優勝を目指す!



春中優勝を目指す!



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



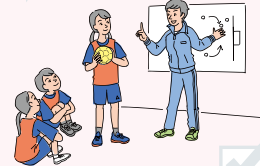
大会ごとにチームの
目標を立てる



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



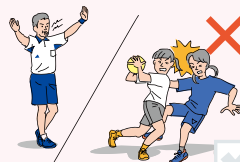
ミーティングで、
チームの課題や方向性を
仲間と共有しよう



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す



ヨーロッパのハンドボールを体感



医師にドーピング検査の対象選手と伝える



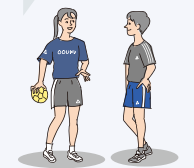
ドーピング検査はクリーンの証明



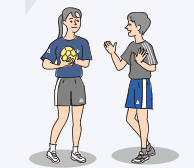
大学生～達成を目指すこと

社会貢献 # 自己実現 # 次世代の育成

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



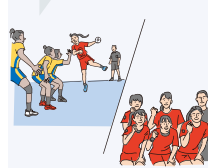
インカレで優勝だ!



U-19日本代表に
選ばれた!



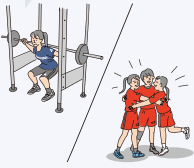
日本代表として、
強豪国を倒すぞ!



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
見に行ったらハンドボールを
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、コーチズ・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。**



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。



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。「目の前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。皆さんの指導は目の前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。**



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
スキル

VTR



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**
- 3 m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**
- 6 mラインへ4 ~ 5 m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**
- バックプレーヤーヘタッチをすれば勝ち。ただし、9 m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、コーンヘ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。

U13 トレーニングメニュー：パス・キャッチ

パス・キャッチ
スキル※ピヴォットパスの
習得

VTR

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or3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

シュート
スキル

VTR



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。

U13 トレーニングメニュー：ディフェンス

ディフェンス
スキル

VTR



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名がパス。
- 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。
 - ▶ 奪ったボールをパスへパスし、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 & パサー1名で実施(攻撃側と防御側を決定)
- 防御側は牽制を入れ、パス側面に面を向ける。

- 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(J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。

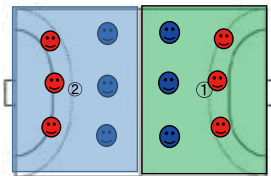
0:00

OF導入 タッチハンド(ボールなし)

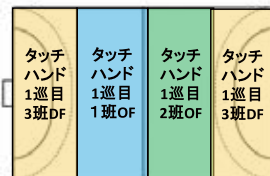
【ねらい】 OFの連動/コミュニケーション

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



コートバランス



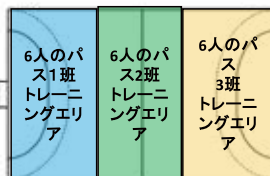
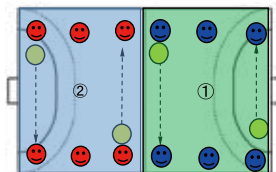
- 7分でDF交代
- ▶ 2巡目→1班DF
- ▶ 3巡目→2班DF

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



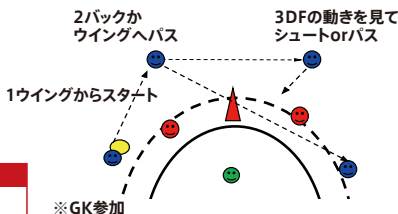
- メンバーを入れ替えながら、
- ▶ 1分×4セット
- ▶ レスト1分

0:30

シュート

【ねらい】 ボールをもらう前の動き+状況判断

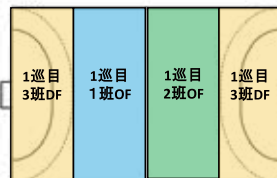
- ① ウイングからバックヘパス
- ② 逆のバックかウイングにパス
- ③ DFは1名(駆け引きをする)
- ④ 動きの強弱を使い、縦を攻める
- ⑤ シュートを打った選手がDFに入る



○ 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

シュート・縦の2対2・3対3・4対3



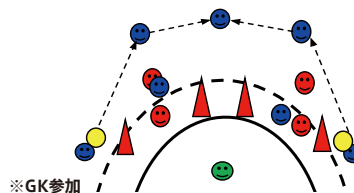
- 7分でDF交代
- ▶ 2巡目→1班DF
- ▶ 3巡目→2班DF

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



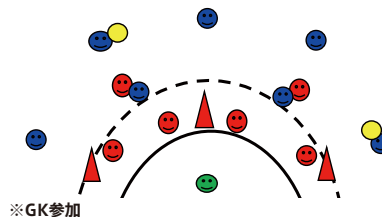
1:10

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



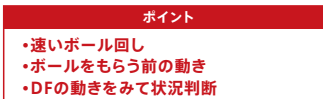
1:40

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



2:00

0:00

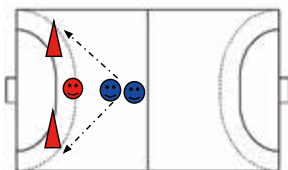
DF導入 パワートレーニング(ボールなし)

【ねらい】 利き腕側をとり、前へ押し出す意識付け

- 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

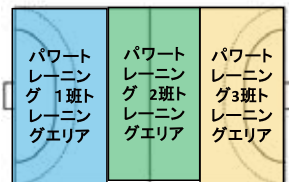
ポイント

- ・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

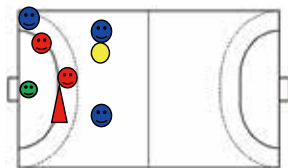
2対2

【ねらい】 攻撃を予測し、先手をとる

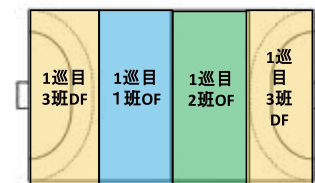
- ① バックコートプレーヤーのパスからスタート
- ② DF/OF共に負荷をかけた状態から1対1
- ③ ウイングDFの牽制
- ④ 選手間のコミュニケーション

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



※GK参加



- 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)

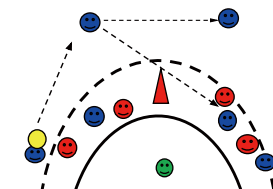
【ねらい】 コミュニケーション、駆け引き

※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へパス
- 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



※GK参加

1:00

4対4+1

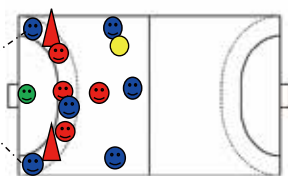
【ねらい】 ウイングプレーヤーの受け渡し

- 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

どちらかが切る



※GK参加

1:30

4対4(FB局面)

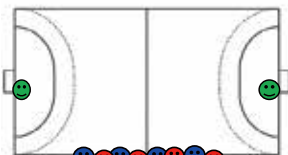
【ねらい】 FB時のマーク、状況判断

※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



※GK参加

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

2:00

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ing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

- ステップ動作を段階的に複合していく



GKポイント

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

GKポイント

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

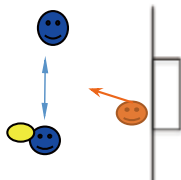
ポジショニングについて理解しよう

【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

- ① ゴール幅で2ポイントでパスをする
- ② シューターがボールをキャッチ時にはよい構えができ、ボールの観察ができている状態をつくる

- シュートアングル(ボールに対して体が正対する)が取れているか?
- ボールの出どころが観察できているか?
- 先に判断し動かないよう、あらゆるシュートタイミングに変化できる状態をつくる



GKポイント

- ・シューターがキャッチする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きさなど時間をかけて説明をお願いします。
- ・身長が低めのGKにはバサーは高さを調節お願いします。

ポジショニングトレーニング① ウィングシュート

【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

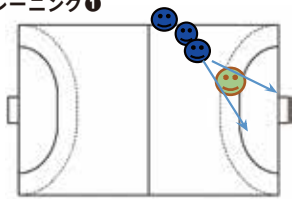
トレーニング ②

- ① ポイント 2箇所 (コーナー・ウィングポジション)
- ② 2箇所のポジションからそれぞれウィ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

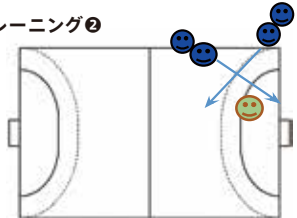
GKポイント

- ・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。

トレーニング①



トレーニング②



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

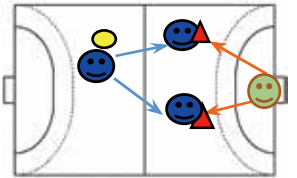
GKポイント

- ・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。

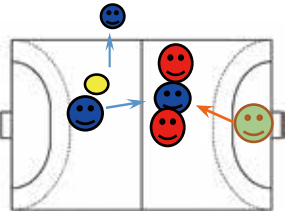
指導者の方へ

- ・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。

トレーニング①



トレーニング②



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・パサーあり
- 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

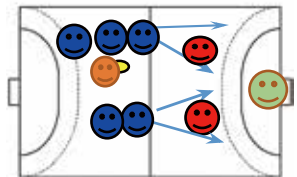
GKポイント

- ・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を微調整していきましょう

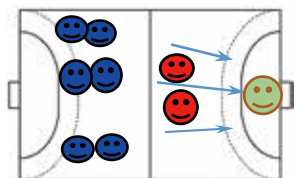
指導者の方へ

- ・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るか選手とディスカッションしてください。

トレーニング①



トレーニング②



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ニングをする。
- コントラ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。
- 必要な声かけて連携・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。

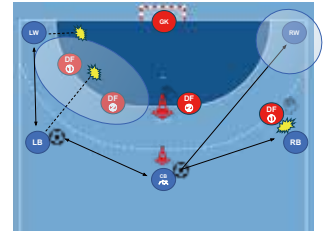
TR1 2 vs 2 (2 vs 1)

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★

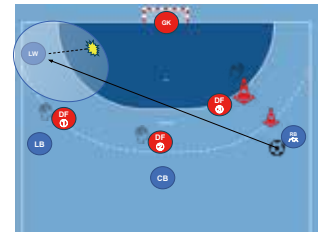
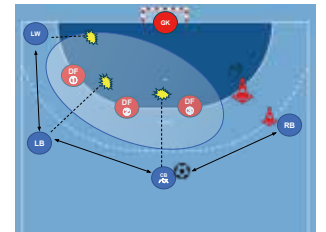
- コート中央の方がシュート決定確率は高くなる。パススピードを意識する。人ではなくスペースを攻める

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。

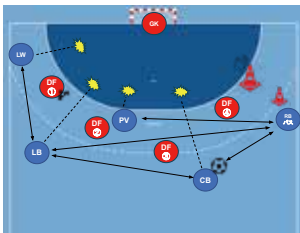
DF★

- 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。



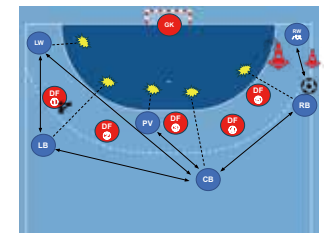
TR3 4 vs 4 (4 vs 3)

※ 上記内容と同じです



TR4 5 vs 5 (5 vs 4)

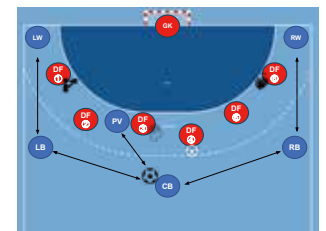
※ 上記内容と同じです



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

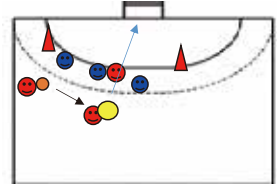
PVとの連携をもったシュートトレーニング

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。

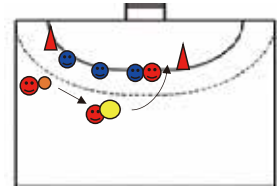


② PVのブロックを利用したシュートトレーニング

- 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。



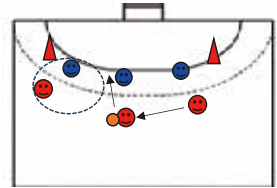
0:30

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はマーカートを踏む。
- 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、マーカートの範囲を決定。

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はマーカートを踏む。
- 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、マーカートの範囲を決定。
- OF4人が連続でクロスパスをしてから攻撃スタート。

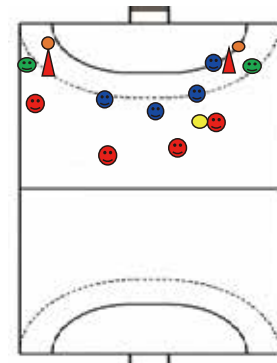
- ※ DFはマークの合わせを声がける。
- ※ OFは広がりや奥行きを意識する。

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. 広がりや奥行きを意識する。
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 パサーのト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。

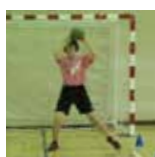
③ 体幹

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應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】

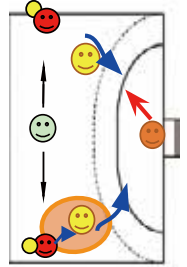
- シューターがボールをキャッチする前に、DFとの間合いと利き腕の状態を理解し、シュートを打ってくるであろうシューターの位置に的確に修正していく力をつけていこう。



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】

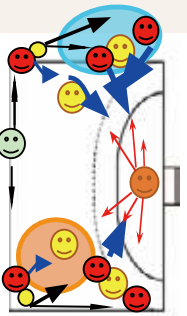
- シューターがボールをキャッチする前に、2秒先の起こりうる状況を予測し、プレーの選択が多い中でもシュートを打ってくるであろうシューターの位置に的確に修正していく力をつけていこう。



飛び込んでくるシューターの方向、利き腕の状況を観察しながら、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。



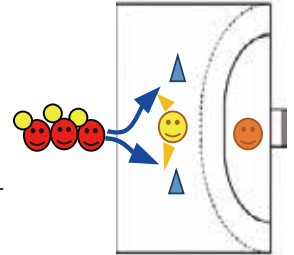
ウイングに対して引き出されてしまうことがあります。シュートを観察しながらも、どのコース、どのタイミングでも動くことができる位置どりを目指しましょう。



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



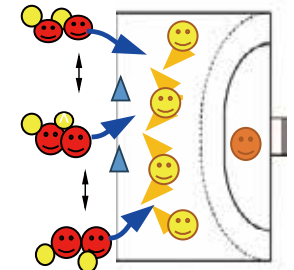
④ ポジショニング&セーブTR.4 【ゴールエリア外】

- 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ていこう。

- 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アンクル・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

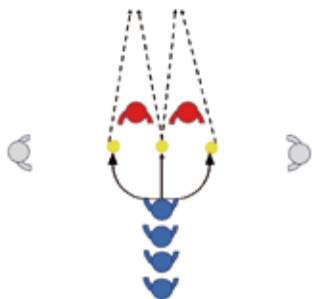
- ボールをもらう前にアウト・インのスペースを確認
- キャッチングと同時にゴールを狙う
- 味方の動きに合わせてパスの種類やタイミングを合わせる

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

構え

フットワーク

コンタクト

体の
使い方

声

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

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

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

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)の利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
當山 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



これからももっと、 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   

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。