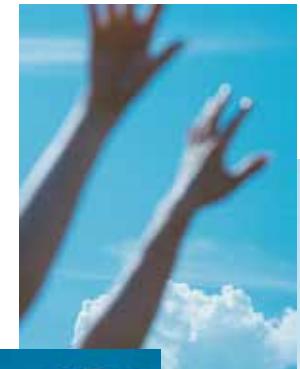


これからももっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

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。

NTS/NTA/J-STAR

Official Training Text 2025-2026



名前

JHA

公益財団法人 日本ハンドボール協会
Japan Handball Association

スポーツくじ

— 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 :

Contents 目次ページ

01 ハンドボール人宣言
03 ご挨拶
04 ハンドボールアスリート育成パスウェイ
06 発掘育成事業の概要
07 NTSの活動について
08 チャレンジサーチット(U16)募集要項
11 オンラインチャレンジ(U16)募集要項
14 センタートレーニング(U15)実施要項
16 センタートレーニング(U13)実施要項
18 NTS 参加者名簿
18 中央STAFF／ブロック運営委員
19 チャレンジサーチット 北日本
21 チャレンジサーチット 関東
24 チャレンジサーチット 中日本
27 チャレンジサーチット 西日本
29 チャレンジサーチット 南日本
31 オンラインチャレンジ
32 U13
37 U15
41 NTAの活動について
42 NTA 参加者名簿
47 J-STARの活動について
48 J-STAR 参加者名簿
49 SECTION.1 強くなるために
50 3つの心がまえ
51 ハンドボールのルール
55 ハンドボールアナロゴンマップ
56 コーディネーショントレーニング
58 ベーシック7について
62 ベーシック7PLUSについて
66 体力測定結果について

68 フェイント
70 障害予防について
74 情報分析について
76 アナリストの1日
78 チームで強くなるために「分析」を使おう!
80 ハンドボールクイズ
82 栄養について
84 ドーピングについて
85 アクティブラーニング
87 男子日本代表U-19チーム ゲームモデル
98 ゲーム構想から考えるチームの目標設定
100 ゲームパフォーマンスチェック
111 SECTION.2 キャリアパスを考えよう
112 キャリアパス
114 ハンドボール キャリアパス
125 SECTION.3 指導に向けて
126 プレーヤーズ・センタード
128 トレーニングシート／NTS U13 OF
131 トレーニングシート／NTS U13 DF
132 トレーニングシート／NTS U15 OF
133 トレーニングシート／NTS U15 DF
134 トレーニングシート／NTS U15 GK 共通W-UP
136 トレーニングシート／NTA U16 男子 OF
137 トレーニングシート／NTA U16 女子 OF
138 トレーニングシート／NTA GK
142 トレーニングシート／J-STAR

NTS・NTA・J-STAR ご参加の皆様へ

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アカデミー(NTA)、そしてJ-STARプロジェクトに参加し、いつもハンドボールに打ち込んでいる皆さん、こんにちは。皆さんが日々、高い目標に向かって一生懸命努力している姿に、私たちはいつも大きな期待と感動をもらっています。

皆さんの少し先を歩む先輩たちが、近年、世界の舞台で素晴らしい活躍を見せててくれています。例えば2025年には、男子U-21代表は世界選手権で過去最高の16位に入り、U-19代表も14位と、世界の強豪相手に一歩も引かない戦いを見せてくれました。女子は、U-20代表はアジア選手権で歴史的な初優勝を飾り、U-18代表も準優勝という輝かしい成績を収めました。これは最近始まることではありません。2024年には女子U-18代表が世界選手権で8位入賞、男子U-19代表がアジア選手権で優勝するなど、日本のアンダーカテゴリーは着実に世界との距離を縮め、アジアの頂点に立っています。

そして、この素晴らしい結果は、決して偶然ではありません。J-STARプロジェクトで才能を見つけ出され、NTSやNTAという最高の環境で技術と精神を磨き上げた選手たちが、その力を発揮した結果なのです。今、皆さんが歩んでいるこの道は、まさに先輩たちが通ってきた、世界へと続く道なのです。

先輩たちが示した道をさらに力強く進み、日本ハンドボールの新しい歴史を創っていくのは、ここにいる皆さん一人ひとりです。高い志と仲間への感謝を胸に、これからも前向きに挑戦を続けてください。皆さんが日の丸のユニフォームに袖を通し、世界の舞台で躍動する日を、私たちは心から信じ、応援しています。



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

\世界へ続く道! 君の未来地図 /

ハンドボールアスリート 育成パスウェイ

日本ハンドボール協会は、日本のスポーツを科学的に研究する専門機関(日本スポーツ振興センター)と協力して、君たちが世界で活躍するためのハンドボール版・成長の地図(パスウェイモデル)を作りました。
※日本スポーツ振興センターが開発した「日本版FTEM(エフテム)」を使いました。



世界基準の仕組み「日本版FTEM(エフテム)」とは?

これは、スポーツ大国オーストラリアで生まれた考え方を、日本の環境に合わせて作った「選手を育てるための共通ルール」です。

くわしくは ▶ <https://youtu.be/xNgE8x0mjCY?si=-5SHc5P8CFEpRPfy>



11のステージ

成長の段階を細かく11個に
分けています

みんなの共通言語

選手(君たち)、コーチ、親御さん、ハンドボールに関わるすべての人が
「同じ目線」で君たちの成長を応援できるように作されました。



【成長の4つの段階】 君は今、どこにいる?

F

スポーツの土台

ハンドボールに出会い、楽しさを知る時期。基礎体力をしっかりと作る最初のステップ。

T

才能の発掘・検証・育成

将来トップ選手になるための「技・体・心」を磨く重要な時期。自分の可能性を広げよう。

E

エリート・国際競技大会レベル

日本代表やトップチームの選手として、世界の強豪国と戦う時期。

M

熟達・持続的な成功

オリンピックや世界選手権で活躍し続け、誰もが認めるトップアスリートになる時期。

成長のカギを握る
「2つのマインド」

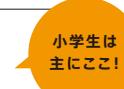


1 育成マインド
(長い目で見る心)

自らの勝ち負けだけにとらわれず、「10年後の自分」を想像しよう。焦らず、じっくりと成長していくことが大切です。

2 アスリートマインド
(世界を目指す心)

「世界で戦うには何が必要か?」を常に考えよう。高い目標を持つことで、毎日の練習の質が変わります。



支えてくれる人たち(アントラージュ)と共に ——

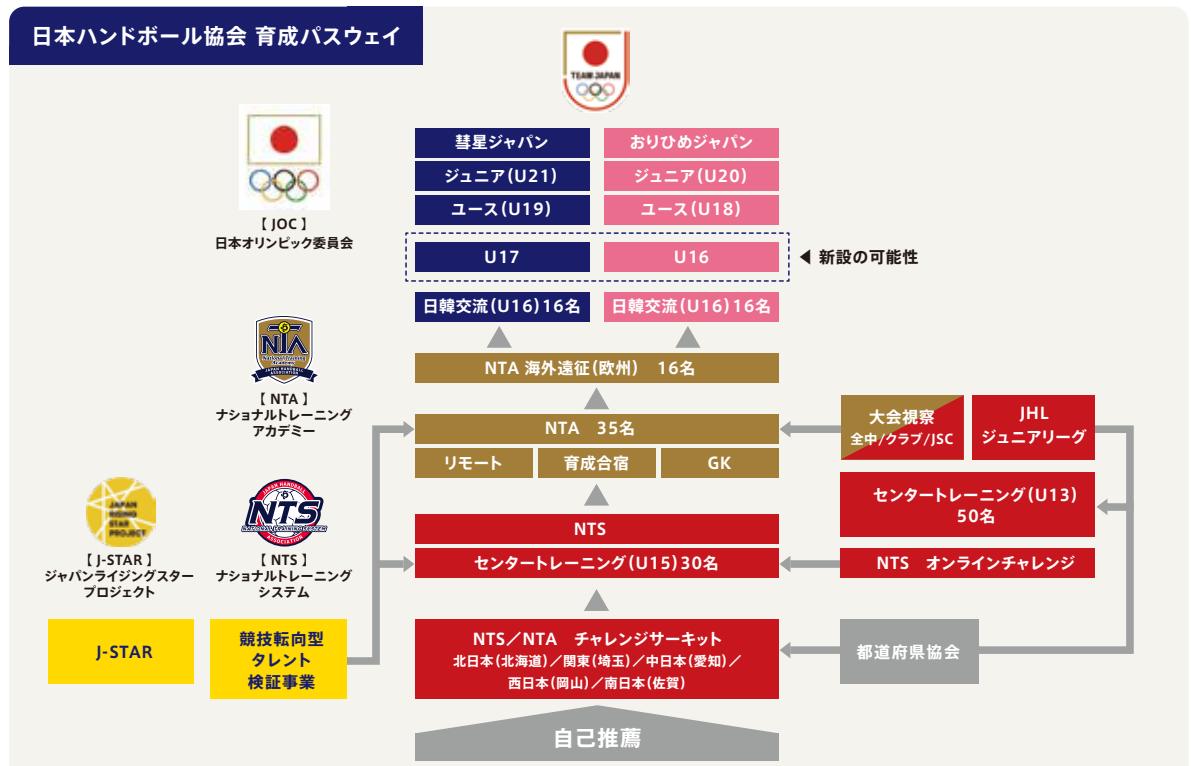
この「モデル」は、選手だけでなく、君を支えるすべての人(アントラージュ)のためのものもあります。

周りへの感謝を忘れず、この「世界へ続く道(パスウェイ)」を一步ずつ駆け上がろう!

参考:<https://www.handball.or.jp/training/pathway.html>

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。

コートプレーヤー

オフェンス	ディフェンス	人間力
ディスタンスシュート 速攻(1次・2次・3次) 状況判断/連携運動	サドンシュート デュエル(1:1) 卓越したドリブル	ウイングシュート スクリーン オフザボール
ビポットシュート	ハードコンタクト フットワーク 予測/かけひき	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	DFとの連携	セーブスキル	FB(速攻)スキル	フィジカルスキル	人間力
構え方 ステップワーク ショートアングル セーブ範囲の理解	ショートコースの見極め DFの理解	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	状況判断 スローイング	安定した体幹 柔軟性 ジャンプ力 スピード/瞬発力	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概要

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

- チャレンジサーチキット**
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。
- 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。
- 大会観察**
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。
- 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。
- センタートレーニング (U15)**
チャレンジサーチキット、オンラインチャレンジ、に応募した選手または大会観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



NTS2025 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および未経験者を問わず、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。

このチャレンジサーキットで選考された将来有望な中学2・3年生の選手は、2025年度NTSセンタートレーニングに参加することができる（2026年1月15日（木）～18日（日）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年生は2025年度のNTA活動に招集されます。

主催／主管

公益財団法人日本ハンドボール協会／公益財団法人日本ハンドボール協会NTS専門委員会

日時
および
会場

(1) 北日本会場	○2025年11月15日（土）女子選手／9時集合／16時解散／札幌国際大学体育館 ○2025年11月16日（日）男子選手／9時集合／16時解散／札幌国際大学体育館
(2) 関東会場	○2025年10月25日（土）女子選手／9時集合／16時解散／大崎電気体育館 ○2025年10月26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	○2025年11月8日（土）女子選手／9時集合／16時解散／中部大学体育館 ○2025年11月9日（日）男子選手／9時集合／16時解散／中部大学体育館
(4) 西日本会場	○2025年9月20日（土）女子選手／9時集合／16時解散／環太平洋大学体育館 ○2025年9月21日（日）男子選手／9時集合／16時解散／環太平洋大学体育館
(5) 南日本会場	○2025年10月18日（土）女子選手／9時集合／16時解散／トヨタ紡織九州体育館 ○2025年10月19日（日）男子選手／9時集合／16時解散／トヨタ紡織九州体育館

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	

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ハンドボール投げ ※状況(参加人数・時間)に応じて、ボルトレーニング(2:2～4:4)
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)フィールドプレーヤーは、複数のポジションでプレーをします
15:30	閉会式

応募資格

カテゴリ	対象学年	※優秀な選手は、日本ハンドボール協会が定める 育成パスウェイに必ず参加しなければなりません。
U16	中学2年生・中学3年生・高校1年生	
○ 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(2026年1月15日～18日<予定>)に推薦されます。 ○ 会場は、ANTC(味の素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があります。 ○ 高校1年生で優れた選手は、NTA(ナショナルトレーニングアカデミー)事業に推薦されます。		

応募資格

(A) 都道府県協会推薦選手(中学2・3年生／男子1名／女子1名)

都道府県協会から推薦された選手のこと。各都道府県の中學2・3年生の中から男子1名、女子1名が推薦される。

優れたゴールキーパーがいれば、男女それぞれ1名追加で推薦される。

(B) 高校1年生においては、身長が男子選手185cm以上、女子選手175cm以上の選手であること。

(C) 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。

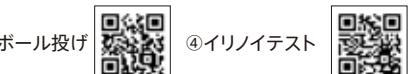
○ 下記の項目を自己測定してください。測定結果は応募時にWebで入力してください。

○ 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委員が観察を行う予定です。

*★がついた項目は、日本協会HPにて公表することもあります。あらかじめ、ご了承ください。

形態	①身長★	②体重	③利き腕
体力★	①30m走	②立ち幅跳び	③ハンドボール投げ



[男子]

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

[女子]

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

○ 2022年度より、形態と体力についても、ポイントにより評価します。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。

形態と
体力の
ポイント

参加料

無料

ただし、集散の**交通費および宿泊費は自己負担**とします。また、**交通手段および宿泊は自己手配**とする。

NTSセンター
トレーニング
への推薦人数

男子／30名程度 女子／30名程度

選手選考

コート プレーヤー	(1) 形態および体力測定結果 (2) 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/連携連動・卓越したパス・卓越したドリブル (3) 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) (4) 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) 【補足1】ウイングプレーヤーやピボットプレーヤーであっても、バックコートポジションでプレーができる場合は加点とする 【補足2】オフェンスにおいて、デュエル(1:1)の際にフェイントモーションから、サドンシュートが打てる場合加点とする 【補足3】ウイングプレーヤーであっても、トップディフェンスやハーフディフェンス(2枚目ディフェンス)ができることが望ましい
	(1) 形態および体力測定結果 (2) ポジショニングスキル(構え方、細かいステップワーク、シュートアングル、セーブする範囲の理解) (3) ディフェンスとの連携(シュートコースの見極め、ディフェンスの理解) (4) セーブスキル(予備動作がない、ボールに体の中心を寄せる、ジャストタイミング) (5) ファストブレイクスキル(状況判断、スローイング) (6) フィジカルスキル(体幹が安定、柔軟性、ジャンプ力、スピード・瞬発力) (7) 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	(1) 形態および体力測定結果 (2) ポジショニングスキル(構え方、細かいステップワーク、シュートアングル、セーブする範囲の理解) (3) ディフェンスとの連携(シュートコースの見極め、ディフェンスの理解) (4) セーブスキル(予備動作がない、ボールに体の中心を寄せる、ジャストタイミング) (5) ファストブレイクスキル(状況判断、スローイング) (6) フィジカルスキル(体幹が安定、柔軟性、ジャンプ力、スピード・瞬発力) (7) 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)

チャレンジ
サーキットの
選考結果

- 2025年12月初旬ごろメール通知にて予定しています。
- メールアドレス等の設定には、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。
- 合否結果の理由については、公開いたしません。**
- 合格通知発信メールアドレス nts@japan-handball.jp

免責事項

- 日本ハンドボール協会は、当チャレンジサーキットにおいて下記のように免責事項を定めさせていただいております。安全に最大限に努めてまいりますが、何卒免責事項にご理解賜りますようよろしくお願ひいたします。
- (1) 当チャレンジサーキットにおいて、発生した事故や怪我・病気などの責任を負いかねますことをあらかじめご了承ください。各自の責任において保険への加入を行ってください。
 - (2) 医師の診断等を受けて運動の禁止あるいは注意を受けていた場合は、当チャレンジサーキットへの参加はできません。また、当方ではその責任を一切負いません。

注意事項

- 日本ハンドボール協会は、当チャレンジサーキットにおいて下記の注意事項を定めております。ご理解いただきますようお願いいたします。
- (1) 当チャレンジサーキットで撮影された画像や映像を当協会公式インターネット媒体で使用することがあります。
 - (2) トレーニングで収集される体力データ等(アンケート含む)は、個人を特定できないように処理したものを、学会や学術誌、メディア等で発表する場合があります。

【本件にかかるお問い合わせ】 日本ハンドボール協会 NTS専門委員／鈴木 康信 nts@japan-handball.jp



NTS2025 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および未経験者を問わず、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、2025年度NTSセンタートレーニングに参加することができる(2026年1月15日(木)～18日(日)於、味の素ナショナルトレーニングセンターへ予定)。将来有望な高校1年生の選手は、令和7年度のNTA活動に招聘される。

主催／主管

公益財団法人日本ハンドボール協会／公益財団法人日本ハンドボール協会NTS専門委員会

期間

2025年9月1日(月)12:00～2025年10月31日(金)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) 育成バ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。

- 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専門委員が観察を行う予定です。

※ オンラインチャレンジで選考された選手は、今後育成バスウェイの中で★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できます。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 ⑤2024年(およそ1年前)の身長 ⑥2023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 ※1 ※2

※1 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。

※2 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こちら▶

選考内容

- 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た(スコア50が平均値である)。
- 形態に重点化した配点となっています。
- 形態も体力についても、自己測定および自己申告の形式となります。正確な測定方法で測定すること、正確な数値を申告することをお願いいたします。
- センタートレーニングにおいて、形態と体力の測定を行います。
- 虚偽の申告をした場合は、虚偽が露呈し選手が傷つくことになります。応募者のスポーツマンシップにより、チャレンジトレーニングが成立していることをご認識ください。

[男子]

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

[女子]

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

※「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。

※身長の年次変化も参考とします。

※いただいた個人情報は厳重に管理し、本チャレンジトレーニング以外の目的には使用いたしません。

「Basic7」と「Basic7 PLUS」

「Basic7(58ページ)」と「Basic7 PLUS(62ページ)」ができること。

プレー動画および自己PR動画★

詳細は、「プレー動画および自己PR動画」をご確認ください。

応募方法

- インターネットでの応募とします。○下記URLより、お申し込みください。
- 正しく申し込みが終了すると自動返信メールが届きます。※メールアドレス等の設定(ブロックなど)には、ご注意ください。
- 申し込み確認のご連絡にはお応えしかねますので、十分にご注意ください。

【申し込み期間】

2025年9月1日(月)12:00～2025年10月31日(金)23:59

お申し込みは
こちらから▶

プレー動画
および
自己PR動画の
撮影方法と
提出方法

- すべての動画を編集してひとつの動画にまとめ、YouTubeへアップロードしてください。
- 公開設定は、「限定公開」でもかまいません。
- インターネットでの応募時に、YouTubeのリンクを入力していただきます。
- 選考された選手の映像は、日本協会HPを通じて配信いたします。

プレー動画
および
自己PR動画の
撮影方法と
提出方法

- (1) シュート(ステップ・ランニング・ジャンプ・倒れこみなど) 30秒以内
 GKとパッサーを配置し、シューター利き腕側の斜め前方から撮影ください。

- (2) フェイント(ステップワークによるフェイント・シュートフェイントなど) 30秒以内
 ディフェンスを配置し、下記の2つのフェイントを、オフェンスの選手の後方から撮影ください。
 a. パッサーとのパス交換からフェイント
 b. ドリブルからフェイント

- (3) 試合動画 1分以内
 試合動画を編集して、好プレー集を作成ください。
 シュート、アシスト、ディフェンスなんでもかまいません。
 動画内で大会名、対戦相手名を表示ください。
 可能であれば、字幕や矢印や图形(○で囲む)等で、選手をお示しください。
 練習試合でもかまいません。
- (4) 自己PR 30秒以内

- (1) いろいろなシュートのキーピング 1分以内
 a. ロング・ミドルシュート
 b. ウイングシュート
 c. ピヴォットシュート
 d. ノーマークシュート(速攻)

シューターの後方から、
撮影ください。

- (2) 試合動画(実際の試合の動画) 1分以内
 試合動画を編集して、好プレー集を作成ください。
 動画内で大会名、対戦相手名を表示ください。
 「相手シューターがパスを受ける少し手前」から「ゴールキーパーのセーブ」までを編集ください。
 「速攻へのロングパス」があることが望ましいです。
 練習試合でもかまいません。

- (3) 自己PR 30秒以内

参考動画
過去のNTA推薦選手



無料

- 合格者には、2025年12月中旬までにメールにて通知します。
 メールアドレス等の設定には、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ります。当方は責任を負いませんので、十分にご注意ください。
 合否結果の理由については、公開いたしません。
 合格通知発信メールアドレス nts@japan-handball.jp

免責事項

- 日本ハンドボール協会は、当オンラインチャレンジにおいて下記のように免責事項を定めさせていただいております。安全確保に最大限努めてまいりますが、何卒免責事項にご理解賜りますようよろしくお願ひいたします。
- (1) 当オンラインチャレンジにおいて、発生した事故や怪我・病気などの責任を負いかねますことをあらかじめご了承ください。各自の責任において保険への加入を行ってください。
 - (2) 医師の診断等を受けて運動の禁止あるいは注意を受けていた場合は、当オンラインチャレンジへの参加はできません。また、当方ではその責任を一切負いません。

- 日本ハンドボール協会は、当オンラインチャレンジにおいて下記の注意事項を定めております。ご理解いただきますようお願いいたします。
- (1) 当オンラインチャレンジで撮影された画像や映像を当協会公式インターネット媒体で使用することがあります。
 - (2) トレーニングで収集される体力データ等(アンケート含む)は、個人を特定できないように処理したものを、学会や学術誌、メディア等で発表する場合があります。



NTS2025 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						
期間	2026年1月15日(木) 13:30集合～18日(日) 14:30解散予定						
場所	<table border="1"> <tr> <td>会場</td><td>味の素ナショナルトレーニングセンター</td></tr> <tr> <td>住所</td><td>〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 ○都営地下鉄三田線「本蓮沼」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</td></tr> <tr> <td>交通アクセス</td><td></td></tr> </table>	会場	味の素ナショナルトレーニングセンター	住所	〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 ○都営地下鉄三田線「本蓮沼」駅から徒歩約10分 ○赤羽駅西口よりバス(国際興業バス)約15分 ※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。 ○4番乗場「池袋駅東口」行き・「日大病院」行き⇒HPSC北門下車 ○5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き⇒HPSC南下車	交通アクセス	
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「本蓮沼」駅から徒歩約10分 ○赤羽駅西口よりバス(国際興業バス)約15分 ※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。 ○4番乗場「池袋駅東口」行き・「日大病院」行き⇒HPSC北門下車 ○5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き⇒HPSC南下車						
交通アクセス							
宿泊	味の素ナショナルトレーニングセンター アスリートヴィレッジ 〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1						
参加選手	<ul style="list-style-type: none"> ○NTSチャレンジーキット(北日本・関東・中日本・西日本・南日本)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 ○大会観察(クラブカップ・全中)で選考された者 						
参加資格	<ul style="list-style-type: none"> (1) ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者 (2) 将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者 (3) 日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者 (4) 育成パスウェイへの参加義務を順守できる者 <p>※育成パスウェイとは、日本ハンドボール協会が定めるタレント育成のプログラムを指します。今回のセンタートレーニング 参加選手の中から、優秀な選手がNTA(ナショナルトレーニングアカデミー)に推薦されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> (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 						
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	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 (自宅最寄り駅から、新幹線利用者は赤羽駅、飛行機利用者は本蓮沼駅発着。在来線のみの利用者は経済的経路により、赤羽駅か本蓮沼駅のどちらかに決定)。 ○ 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	<table border="1"> <tr> <td>電車(在来線)・ バス</td><td>参加選手が各自で手配をする。参加選手が立替し、後日、参加選手保護者が指定した口座に振り込まれる。</td></tr> <tr> <td>新幹線</td><td>参加選手が各自で手配をする。学割料金で手配する。領収書と原券(チケット)の写真を nts@japan-handball.jp まで送信すること。領収書の宛名は、「日本ハンドボール協会」とすること。詳細は、別紙参照のこと。</td></tr> <tr> <td>航空機</td><td>日本ハンドボール協会が手配し、メールにてチケットを送信する。航空機を自己手配した場合、日本協会から航空運賃の支給はできない。(航空機利用県: 北海道・香川県・徳島県・愛媛県・高知県・福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県・沖縄県)</td></tr> </table>	電車(在来線)・ バス	参加選手が各自で手配をする。参加選手が立替し、後日、参加選手保護者が指定した口座に振り込まれる。	新幹線	参加選手が各自で手配をする。学割料金で手配する。領収書と原券(チケット)の写真を nts@japan-handball.jp まで送信すること。領収書の宛名は、「日本ハンドボール協会」とすること。詳細は、別紙参照のこと。	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。(航空機利用県: 北海道・香川県・徳島県・愛媛県・高知県・福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県・沖縄県)
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	参加選手が各自で手配をする。学割料金で手配する。領収書と原券(チケット)の写真を nts@japan-handball.jp まで送信すること。領収書の宛名は、「日本ハンドボール協会」とすること。詳細は、別紙参照のこと。						
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。(航空機利用県: 北海道・香川県・徳島県・愛媛県・高知県・福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県・沖縄県)						

傷害保険	<p>傷害保険は日本協会にて一括加入する。</p> <p>○ 保険契約会社／(株)大同ライフサービス ○ 保険契約先／三井海上火災保険(株) ○ 契約保険／普通傷害保険 ○ 保険の範囲 行事に参加するため所定の場所に集合したときから所定の解散地で解散するまでの間で、かつ責任者の管理下にある間に生じた事故により被った傷害について補償する</p>						
	<table border="1"> <tr> <td>国内合宿時の 加入国内旅行 傷害保険内容</td><td>○ 死亡・後遺障害 _____ (上限) 500万円 ○ 入院日額 _____ 5,000円 ○ 通院日額(下記180日のうち通院日数90日まで) _____ 3,000円</td><td colspan="2" rowspan="7"></td></tr> </table>			国内合宿時の 加入国内旅行 傷害保険内容	○ 死亡・後遺障害 _____ (上限) 500万円 ○ 入院日額 _____ 5,000円 ○ 通院日額(下記180日のうち通院日数90日まで) _____ 3,000円		
国内合宿時の 加入国内旅行 傷害保険内容	○ 死亡・後遺障害 _____ (上限) 500万円 ○ 入院日額 _____ 5,000円 ○ 通院日額(下記180日のうち通院日数90日まで) _____ 3,000円						
<p>※保険金請求の対象期間は、事故発生日から180日以内です。</p> <p>※手術保険金は、入院保険金が支払われる場合で事故発生から180日以内に所定の手術を受けた場合、1回のみ入院日額に手術内容による倍率をかけた金額が支払われます。</p>							
<p>公文書</p>							
タイム スケジュールと トレーニング 内容	<p>参加者には日本ハンドボール協会会長名にて『参加依頼書』、所属長には『派遣依頼書』を、選手保護者に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>						
参加申込	<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。 						
参加者心得	<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ります。当方は責任を負いませんので、十分にご注意ください。 						
持参物	<table border="1"> <tr> <td>必ず 持参するもの</td><td> <input type="checkbox"/> 健康保証証(急病時のため) <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><td>自己判断に 任せるもの</td><td> <input type="checkbox"/> 両面テープ・指テープ <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 常備薬 </td></tr> </table>			必ず 持参するもの	<input type="checkbox"/> 健康保証証(急病時のため) <input type="checkbox"/> トレーニングウェア(代表選手にふさわしいウェア) <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 筆記用具	自己判断に 任せるもの	<input type="checkbox"/> 両面テープ・指テープ <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 常備薬
必ず 持参するもの	<input type="checkbox"/> 健康保証証(急病時のため) <input type="checkbox"/> トレーニングウェア(代表選手にふさわしいウェア) <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 筆記用具	自己判断に 任せるもの	<input type="checkbox"/> 両面テープ・指テープ <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 常備薬				
免責事項	<p>日本ハンドボール協会は、当NTSセンタートレーニングにおいて下記のように免責事項を定めさせていただいております。安全に最大限に努めてまいりますが、免責事項にご理解賜りますよう何卒よろしくお願ひいたします。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 医師の診断等を受けて運動の禁止あるいは注意を受けていた場合は、当NTSセンタートレーニングへの参加はできません。また、当方ではその責任を一切負いません。 (2) 故障もしくは体調不良により活動ができない場合、トレーニングへの参加をご遠慮ください。見学だけの参加も認められませんので、来場をお控えください。 (3) 事業期間中のけが等については、本事業関係者によって応急処置は行います。その後の治療等については、原則として参加者で責任を負っていただきます。 (4) 事業期間中の発熱(原則として37.0°C以上)は、トレーニングの参加ができません。その際には、保護者にトレーニング会場まで迎えていただきます。 (5) 盗難等防止のため、貴重品の管理は個人の責任において管理されますようお願いします。盗難・紛失についての一切の責任は負いません。 						
注意事項	<p>日本ハンドボール協会は、当NTSセンタートレーニングにおいて下記の注意事項を定めてあります。ご理解いただきまますようお願いいたします。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 当NTSセンタートレーニングで撮影された画像や映像を当協会公式インターネット媒体で使用することがあります。 (2) トレーニングで収集される体力データ等(アンケート含む)は、個人を特定できないように処理したものを、学会や学術誌、メディア等で発表する場合があります。 (3) 利用施設の利用規則を守ってください。体育館内には、特別な事情がない限り、保護者・引率者は入場できません。 (4) 当NTSセンタートレーニングでは、予告なくタイムテーブルを変更する場合がありますので、ご了承下さい。 						
その他	<p>不明な点についてはNTS専門委員会により決定する。</p>						
<p>【本件にかかるお問い合わせ】 発掘育成委員長／仲田 好邦 NTS専門委員長／金原理博 nts@japan-handball.jp</p>							



NTS2025 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	2025年11月29日(土)13:30集合(12:30受付開始)~30日(日)14:30解散			
場所	会場	味の素ナショナルトレーニングセンター		
	住所	〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 ○都営地下鉄三田線「本蓮沼」駅から徒歩約10分 ○赤羽駅西口よりバス(国際興業バス)約15分 ※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。 ○4番乗場「池袋駅東口」行き・「日大病院」行き⇒HPSC北門下車 ○5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き⇒HPSC南下車		
	交通アクセス			
宿泊	味の素ナショナルトレーニングセンター アスリートビレッジ 〒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		
	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29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		
	14:00	形態測定	ハンドボールコート	
	14:30	リズムトレーニング		
	15:00	体力測定1(30m走/立幅跳)		
	16:00	ボールハンドリング/マット運動/バレーボール		
	17:00	体力測定2(ボール投)		
	18:00	夕食		
	20:00	知的スキル	講義室	
	22:00	就寝		

※諸般の事情により、内容が変更されることがございます。

旅費	○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。 ○参加選手および補助指導者ならびにスタッフの旅費(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。 ○公共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(中学生選手は学割適用、小学生選手はこども料金)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。詳細は、参加者が確定次第、別途連絡する。				
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。参加選手が立て替えし、後日、参加選手保護者が指定した口座に振り込まれる。				
傷害保険	新幹線 細かな規定があるため、別紙「新幹線乗車時の精算について」を確認すること。 誤った経路での手配や未報告の場合、精算できない(自己負担)となることがある。				
航空機	日本ハンドボール協会が手配をする。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	傷害保険は日本協会にて一括加入する。				
タイムスケジュールとトレーニング内容	参加申込				
	指導致定委員会が作成する。タイムスケジュールは、別途メールにて連絡をする。				
参加申込	「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)から、下記の通り申し込みを行う。 ① NTS専門委員会から、都道府県ハンドボール協会に 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)をメールにて送信する。 ② 都道府県ハンドボール協会は、推奨する選手の保護者に 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)のQRコードを転送する。 ③ 都道府県ハンドボール協会から 推薦された選手の保護者は、 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)から参加申し込みを行う。				
参加者心得	メールアドレスの受信設定にご注意ください。nts@japan-handball.jpからの受信をできるようにしてください。 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、当方は責任を負えませんので、十分にご注意ください。				
持参物	必ず持参するもの	□ 健康保険証(急病時のため) □ トレーニングウェア	□ シューズ □ 筆記用具	自己判断に任せるもの	□ お金 □ 常備薬
免責事項	日本ハンドボール協会は、当NTSセンタートレーニングにおいて下記のように免責事項を定めさせていただいております。安全に最大限に努めてまいりますが、免責事項にご理解賜りますよう何卒よろしくお願ひいたします。 (1)医師の診断等を受けて運動の禁止あるいは注意を受けていた場合は、当NTSセンタートレーニングへの参加はできません。また、当方ではその責任を一切負いません。 (2)身体の故障もしくは体調不良により活動ができない場合は、トレーニングへの参加をご遠慮ください。見学だけの参加も認められませんので、来場もお控えください。 (3)事業期間中のけが等については、本事業関係者によって応急処置は行います。その後の治療等については、原則として参加者で責任を負うこととします。 (4)盗難・紛失についての一切の責任は負いません。貴重品は個人の責任において管理されますようお願いします。 (5)NTSセンタートレーニング期間中に、発熱等の体調不良が生じてスタッフが活動継続不可能と判断した場合は、本人の活動を中止します。また、会場もしくは宿舎への迎えは、保護者に来ていただきます。				
注意事項	日本ハンドボール協会は、当NTSセンタートレーニングにおいて下記の注意事項を定めております。ご理解いただきまますようお願いいたします。 (1)当NTSセンタートレーニングで撮影された画像や映像を当協会公式インターネット媒体で使用することがあります。 (2)トレーニングで収集される体力データ等(アンケート含む)は、個人を特定できないように処理したものを、学会や学術誌、メディア等で発表する場合があります。 (3)利用施設の利用規則を守ってください。体育館内には、特別な事情がない限り、保護者・引率者は入場できません。 (4)当NTSセンタートレーニングでは、予告なくタイムテーブルを変更する場合がありますので、ご了承下さい。				
その他	不明な点についてはNTS専門委員会により決定する。				

【本件にかかるお問い合わせ】 発掘育成委員長／仲田 好邦 nts@japan-handball.jp



NTS 参加者名簿

中央STAFF

8名

やまだ えいご
山田 永子
ハイパフォーマンス
ディレクター
筑波大学

なかがわ よしお
中川 善雄
ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会

いちむら しろう
市村 志朗
ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
東京理科大学

なかだ よしくに
仲田 好邦
発掘育成委員長
名桜大学

かなばら まさひろ
金原 理博
NTS専門委員長
公益財団法人 日本ハンドボール協会

まえだ せいいち
前田 誠一
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
NTS専門委員
公益財団法人 日本ハンドボール協会

さとう なつみ
佐藤 なつ美
事務局
公益財団法人 日本ハンドボール協会

ナショナルトレーニングシステム 2025年度

NTS

参加者名簿

STAFF

12名

まえだ せいいち
前田 誠一指導内容策定委員長/ヘッドコーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
環太平洋大学たけだ ゆうた
武田 雄太トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会木戸浦 実智代
女子トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会やまだ えいご
山田 永子ハイパフォーマンス
ディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会
筑波大学いちむら しろう
市村 志朗ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会
東京理科大学なかだ よしくに
仲田 好邦発掘育成委員長
公益財団法人 日本ハンドボール協会
名桜大学かなばら まさひろ
金原 理博NTS専門委員長
公益財団法人 日本ハンドボール協会よこやま かつひと
横山 克人公益財団法人 日本ハンドボール協会
札幌国際大学すずき やすのぶ
鈴木 康信NTS専門委員
公益財団法人 日本ハンドボール協会ブロック運営委員
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
龜山 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
湯沢市立湯沢南中学校

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教會

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

ひがしかわ ひろと
東川 泰斗
【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

PLAYER
男子 13名

むえ かいと
無江 海音 【中学校2年】
【北海道】
サフィルヴァ札幌
162cm 右利き

たにがき だいご
谷垣 大悟 【中学校3年】
【北海道】
札幌市立厚別中学校
171.5cm 右利き

いとう せん
伊藤 閃 【中学校3年】
【北海道】
サフィルヴァ札幌
173cm GK/右利き

うらしま みつき
浦嶋 眞希 【中学校3年】
【北海道】
札幌市立厚別中学校
170.6cm 両利き

やまぐち おうき
山口 桜輝 【中学校3年】
【北海道】
札幌市立藤野中学校
172cm 右利き

みずたの りょうすけ
水谷 桂輝 【中学校3年】
【北海道】
札幌市立厚別中学校
178cm 右利き

とみた ゆうま
富田 柚真 【中学校3年】
【秋田県】
湯沢市立湯沢南中学校
177cm 右利き

さとう れん
佐藤 廉 【中学校3年】
【秋田県】
湯沢市立湯沢南中学校ハンドボール部
177cm GK/右利き

いしわたり えいしん
石綿 瑛心 【中学校3年】
【秋田県】
湯沢市立湯沢南中学校
172cm 右利き

NTS 参加者名簿

PLAYER

女子 10名

いしかわ はな
石川 蓮己【中学校2年】
【北海道】
札幌市立藤野中学校
152.5cm 右利き

わたなべ ここな
渡辺 心渚【中学校2年】
【北海道】
函館高盛ハンドボールスクール
165cm 右利き

いとう あかり
伊藤 あかり【中学校3年】
【北海道】
音更町立駒場中学校拠点部活動
150cm 右利き

むらはし ちはる
村橋 千晴【中学校2年】
【北海道】
音更町立駒場中学校拠点部活動
155cm 右利き

のざき ゆい
野崎 由衣【中学校2年】
【北海道】
音更町立駒場中学校拠点校部活動
159cm 左利き

もりもと ちあ
森本 千愛【中学校3年】
【北海道】
音更町立駒場中学校拠点校部活動
162cm GK/右利き

いとう ちさ
伊藤 千紗【中学校2年】
【北海道】
札幌市立厚別中学校
161.3cm 右利き

いなおか るな
稻岡 琉奈【中学校2年】
【北海道】
札幌市立厚別中学校
157cm 右利き

さとう りいさ
佐藤 里衣紗【中学校2年】
【北海道】
札幌市立厚別中学校
152cm 右利き

よしむら きの
吉村 樹乃【中学校2年】
【北海道】
月寒中学校
170cm 右利き



チャレンジサーキット 北日本

NTS

参加者名簿

STAFF

11名

やまだ えいご
山田 永子
ハイパフォーマンス
ディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会
筑波大学

いちむら しろう
市村 志朗
ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会
東京理科大学

なかだ よしくに
仲田 好邦
発掘育成委員長
公益財団法人 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
NTS専門委員長
公益財団法人 日本ハンドボール協会

NTA 兼任

しおかわ たかまさ
塙川 尊聖
トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会

まえだ せいいち
前田 誠一
指導内容策定委員長/ヘッドコーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
環太平洋大学

いわなが しょう
岩永 生
指導内容策定委員/コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
大崎電気

こまつ まさこ
小松 理子
指導内容策定委員/GKコーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
甲府市立北中学校

すずき やすのぶ
鈴木 康信
NTS専門委員
公益財団法人 日本ハンドボール協会

おの まさる
小野 優
運営スタッフ
大崎ジュニアクラブ

はなおか みちこ
花岡 美智子
トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会
東海大学

さとう なつみ
佐藤 なつ美
事務局
公益財団法人 日本ハンドボール協会

PLAYER
男子 50名

おおむかい りくう
大向 李空【中学校3年】
【岩手県】
滝沢市立滝沢南中学校
179cm 左利き

ささき そうすけ
佐々木 奏輔【中学校3年】
【岩手県】
滝沢市立滝沢南中学校
178cm 右利き

まつの ゆづき
松野 結月【中学校3年】
【岩手県】
紫波町立紫波第一中学校
183cm GK/右利き

くりやがわ たかひと
栗谷川 堯士【中学校3年】
【岩手県】
リベルーラ花巻
166cm 右利き

くりやがわ こうだい
栗谷川 昂大【中学校3年】
【岩手県】
リベルーラ花巻
166cm 右利き

おおたか やまと
大高 矢真人【中学校3年】
【宮城県】
富谷市立成田中学校
172cm 右利き

やました さまのすけ
山下 佐馬介【中学校3年】
【山形県】
HC山形ユース
177.5cm GK/右利き

やしま なお
八島 直央【中学校3年】
【岩手県】
滝沢市立滝沢南中学校
180cm 両利き

かとう ゆうたろう
加藤 祐太郎【中学校3年】
【宮城県】
富谷市立成田中学校
168cm 右利き

かさはら じょう
笠原 駿【中学校3年】
【宮城県】
大崎市立古川中学校
176.4cm 右利き

わにぶち かい
鰐淵 快【中学校3年】
【栃木県】
栃木市立大平南中学校
173cm 右利き

やまぐち じょうま
山口 丈磨【中学校3年】
【栃木県】
栃木市立大平南中学校
186.2cm 右利き

くどう たいが
工藤 泰賀【中学校3年】
【群馬県】
GHR
173cm 右利き

たかはし しょう
高橋 翔【中学校3年】
【群馬県】
GHR
164cm 右利き

さかい はるき
酒井 陽絆【中学校2年】
【群馬県】
GHR
171cm 右利き

はたの ようた
波多野 遥太【中学校3年】
【埼玉県】
HC川口
174cm 右利き

のろ りくし
野呂 陸心【中学校3年】
【埼玉県】
大崎ジュニアクラブ
183.2cm 右利き

たなか りんたろう
田中 凜太郎【中学校3年】
【埼玉県】
HC URAWA
178cm 右利き

そのはら こうたろう
園原 航太郎【中学校3年】
【千葉県】
HC千葉Jr.
175cm 右利き

おおがき じゅん
大垣 潤【中学校3年】
【東京都】
八王子ユナイトH.C.
170cm 右利き

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 関東

いしかわ まさき 石川 雅輝 【中学校3年】 【東京都】 八王子ユナイトH.C. 173cm 右利き	まさき かずたか 正木 一鷹 【中学校3年】 【東京都】 八王子ユナイトH.C. 163cm 右利き	いいづみ はるや 飯泉 治也 【中学校3年】 【東京都】 八王子ユナイトH.C. 163cm 右利き	ふるさわ れん 古澤 蓮大 【中学校3年】 【東京都】 東久留米市立西中学校 174cm GK/右利き	そのだ ゆう 菌田 裕 【中学校3年】 【東京都】 東久留米市立西中学校 165cm 右利き	なんじょう あいか 南城 采花 【中学校3年】 【群馬県】 168cm 右利き	じんぐう ひまり 神宮 妃穂 【中学校3年】 【群馬県】 富岡市立南中学校 159cm 右利き	すずき しおり 鈴木 志織 【中学校3年】 【群馬県】 富岡市立西中学校 165cm 右利き	たがや ちはや 田谷 千早 【中学校3年】 【埼玉県】 HC URAWA 161.4cm 左利き	しまむら ももこ 島村 百々心 【中学校3年】 【埼玉県】 HC URAWA 152cm 右利き
せがわ しゅん 瀬川 駿 【中学校3年】 【東京都】 八王子ユナイトH.C. 181cm 右利き	にしお ゆうき 西尾 優希 【中学校2年】 【東京都】 東久留米市立西中学校 183cm 右利き	あきもと のあ 秋本 基和 【中学校2年】 【東京都】 SRVHB(フランス) 169.5cm 右利き	やまざき ゆうな 山崎 悠生 【中学校2年】 【東京都】 八王子ユナイトH.C. 181cm GK/右利き	ながい げんたろう 永井 源太郎 【中学校3年】 【神奈川県】 川崎市立向丘中学校 185cm GK/右利き	ささき まな 佐々木 茉那 【中学校3年】 【埼玉県】 HC URAWA 165.3cm 右利き	おおにし ここの 大西 心夏 【中学校3年】 【千葉県】 大崎ジュニアクラブ 165cm 右利き	にしだ なつみ 西田 夏美 【中学校3年】 【千葉県】 HC成田デルphin 167cm 右利き	ひらまつ しん 平松 シン 【中学校3年】 【東京都】 東久留米市立西中学校 159cm 右利き	やまとき ひまり 山崎 陽茉里 【中学校3年】 【東京都】 江戸川区立鹿骨中学校 166cm 右利き
なかじま せいしょ 中島 誠祥 【中学校3年】 【神奈川県】 川崎市立耕形中学校 188cm 右利き	ちずわ ともき 千須和 知樹 【中学校3年】 【山梨県】 甲府市立城南中学校 168.5cm 左利き	なかむら れお 中村 怜央 【中学校3年】 【山梨県】 山梨市立山梨北中学校 170cm 右利き	つくだ りくと 佃 陸登 【中学校3年】 【山梨県】 山梨市立山梨南中学校 172cm 右利き	あんざい らいと 安西 来斗 【中学校3年】 【山梨県】 山梨市立山梨北中学校 184.5cm GK/右利き	かねだ いく 金田 衣紅 【中学校3年】 【東京都】 八王子ユナイトH.C. 160cm GK/左利き	くらなり うみか 鞍成 海香 【中学校3年】 【東京都】 東久留米市立西中学校 163cm GK/右利き	いとう ゆきの 伊藤 ゆきの 【中学校3年】 【東京都】 東久留米市立西中学校 168cm 右利き	いとう にこ 伊藤 丹子 【中学校3年】 【東京都】 八王子ユナイトH.C. 153.7cm 右利き	いのうえ ちなの 井上 千菜乃 【中学校3年】 【東京都】 多摩ハンドボールクラブ 166cm GK/右利き
なかむら がく 中村 嵩玖 【中学校2年】 【山梨県】 山梨市立山梨北中学校 164cm 左利き	よしだ ゆうき 吉田 祐毅 【中学校2年】 【山梨県】 AUREOLE山梨 175cm 右利き	まつざわ ゆうご 松沢 悠悟 【中学校3年】 【長野県】 HC YASHIRO NEXUS 172cm GK/右利き	にしむら ゆうま 西村 侑真 【中学校3年】 【長野県】 HC YASHIRO NEXUS 179cm 右利き	こむかい しょうま 小向 正真 【中学校3年】 【和歌山県】 紀の川市立貴志川中学校 173cm 左利き	えんどう かな 遠藤 佳奈 【中学校3年】 【東京都】 八王子ユナイトH.C. 152cm 右利き	いまいづみ ちこ 今泉 智心 【中学校3年】 【神奈川県】 横浜市立中川西中学校 154.5cm 右利き	はら ひなの 原 陽菜乃 【中学校2年】 【神奈川県】 相模原市立旭中学校 165.8cm GK/右利き	つじい りんか 辻井 凜華 【中学校2年】 【富山県】 氷見市立南部中学校 165.5cm 左利き	いとう ゆうひ 伊藤 優陽 【中学校2年】 【富山県】 氷見市立南部中学校 156cm 右利き
でぐち はやと 出口 品颯 【中学校3年】 【和歌山県】 岩出市立岩出中学校 177cm 右利き	たかがき りく 高垣 吏玖 【中学校3年】 【和歌山県】 岩出市立岩出中学校 178cm GK/左利き	あかさか いりあ 赤坂 維塵安 【中学校3年】 【和歌山県】 紀の川市立貴志川中学校 168cm 右利き	せと はるく 瀬戸 陽空 【中学校3年】 【和歌山県】 紀の川市立貴志川中学校 152cm 右利き	たかおか はるひ 高岡 流聖 【中学校3年】 【和歌山県】 紀の川市立貴志川中学校 170cm 右利き	ほんだ きずな 本多 緋 【中学校2年】 【山梨県】 能美ハンドボールクラブ 170cm 右利き	おばた ののか 小幡 乃々果 【中学校3年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 158cm 右利き	あめみや りのん 雨宮 りのん 【中学校3年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 147cm 右利き	なかむら はな 中村 羽菜 【中学校3年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 157cm 右利き	なかむら はる 中村 羽留 【中学校3年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 158cm 右利き
もんばやし おおすけ 門林 寛大助 【中学校3年】 【和歌山県】 紀の川市立那賀中学校 173cm 右利き	さくやま あさみ 作山 明彩心 【中学校3年】 【岩手県】 矢巾町立矢巾中学校 164cm 右利き	ねこ こなつ 根子 瑠和都 【中学校2年】 【岩手県】 リベルーフ花巻 172cm GK/右利き	やまもと ひなの 山本 陽菜乃 【中学校2年】 【秋田県】 湯沢市立湯沢北中学校 153cm 右利き	さとう ここね 佐藤 心音 【中学校2年】 【山形県】 BLOOM山形 159cm 左利き	よしざと ゆきみ 吉里 倍心 【中学校3年】 【長野県】 HC YASHIRO NEXUS 160cm 右利き	たなか ゆな 田中 友菜 【中学校2年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 161cm 左利き	きよくも セイ 清雲 悠 【中学校2年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 166cm GK/右利き	こばやし れいら 小林 れいら 【中学校2年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 155cm 右利き	つるた ふきこ 鶴田 路子 【中学校2年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 160cm 右利き
えんどう こころ 遠藤 心 【中学校3年】 【福島県】 石川町立石川中学校 167cm 右利き	えんどう あい 遠藤 あい 【中学校3年】 【福島県】 福島市立北信中学校 166cm GK/右利き	のもと かほ 野本 果歩 【中学校3年】 【茨城県】 岩井ハンドボールクラブ 158cm 右利き	こたに さき 小谷 咲綺 【中学校3年】 【茨城県】 守谷市立けやき台中学校 162cm 左利き	そうとめ まこ 早乙女 真瑚 【中学校3年】 【栃木県】 栃木市立東陽中学校 167cm 右利き				あべ るい 阿部 瑞唯 【中学校2年】 【山梨県】 甲州市立塩山中学校 154cm 右利き	

PLAYER
女子 40名

さくやま あさみ 作山 明彩心 【中学校3年】 【岩手県】 矢巾町立矢巾中学校 164cm 右利き	ねこ こなつ 根子 瑠和都 【中学校2年】 【岩手県】 リベルーフ花巻 172cm GK/右利き	やまもと ひなの 山本 陽菜乃 【中学校2年】 【秋田県】 湯沢市立湯沢北中学校 153cm 右利き	さとう ここね 佐藤 心音 【中学校2年】 【山形県】 BLOOM山形 159cm 左利き	よしざと ゆきみ 吉里 倍心 【中学校3年】 【長野県】 HC YASHIRO NEXUS 160cm 右利き
えんどう こころ 遠藤 心 【中学校3年】 【福島県】 石川町立石川中学校 167cm 右利き	えんどう あい 遠藤 あい 【中学校3年】 【福島県】 福島市立北信中学校 166cm GK/右利き	のもと かほ 野本 果歩 【中学校3年】 【茨城県】 岩井ハンドボールクラブ 158cm 右利き	こたに さき 小谷 咲綺 【中学校3年】 【茨城県】 守谷市立けやき台中学校 162cm 左利き	そうとめ まこ 早乙女 真瑚 【中学校3年】 【栃木県】 栃木市立東陽中学校 167cm 右利き

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 中日本

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 中日本

STAFF

11名

NTA・J-STAR 兼任

やまだ えいご
山田 永子
ハイパフォーマンス
ディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会
筑波大学

NTA・J-STAR 兼任

いちむら しろう
市村 志朗
ハイパフォーマンス
アシstantディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会
東京理科大学

NTA・J-STAR 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦
発掘育成委員長
公益財団法人 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
NTS専門委員長
公益財団法人 日本ハンドボール協会

まえだ せいいち
前田 誠一指導内容策定委員長/ヘッドコーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
環太平洋大学くしだ りょうすけ
櫛田 亮介
男子指導内容策定委員/コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
中部大学さくとり かつはる
作取 克治
女子指導内容策定委員/コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
中部大学

NTA・J-STAR 兼任

さとう なつみ
佐藤 なつ美事務局
公益財団法人 日本ハンドボール協会

PLAYER

男子 48名

たなか よう
田中 陽【中学校2年】
【福井県】福井永平寺ブルーサンダー
174cm 右利きやまもと つかさ
山本 士【中学校3年】
【富山県】氷見市立西條中学校
176cm 右利きはしづめ まさと
橋詰 政仁【中学校3年】
【富山県】氷見市立西條中学校
169cm 右利きいばらき そうすけ
茨木 順介【中学校3年】
【富山県】氷見市立西條中学校
165cm 右利きはたの ゆうだい
波多野 雄大【中学校3年】
【岐阜県】豊田合成ブルーファルコンジュニアユース
170cm 左利きひろせ じゅんや
廣瀬 純也【中学校3年】
【岐阜県】豊田合成ブルーファルコンジュニアユース
168cm 右利きたけうち こうが
竹内 光雅【中学校3年】
【福井県】

H-BLAZE

179.6cm 右利き

つばかわ げん
坪川 元【中学校3年】
【福井県】

福井市明倫中学校

185cm GK/右利き

はやし えいと
林 永都【中学校3年】
【福井県】

福井市明倫中学校

168cm 右利き

つぼうち やまと
坪内 大和【中学校3年】
【福井県】

福井市永平寺ブルーサンダー

176.5cm 左利き

ひらの てっしん
平野 哲紳【中学校3年】
【富山県】

氷見市立西條中学校

177.2cm 右利き

にしだ あのん
西田 天音【中学校3年】
【富山県】

氷見市立西條中学校

179cm GK/右利き

おおの ほかぜ
大野 帆風【中学校2年】
【大阪府】

大阪体育大学浪商中学校

168cm 右利き

なかの まさき
仲野 将生【中学校3年】
【奈良県】

大和郡山市立郡山中学校

171cm GK/右利き

はたい まさき
幡井 雅樹【中学校3年】
【和歌山県】

大阪体育大学浪商中学校

179cm GK/右利き

うえだ けいた
植田 啓太【中学校3年】
【愛媛県】

HCえひめ

176cm GK/左利き

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 中日本

PLAYER

女子 16名

きょうたに みそら
京谷 美空【中学校3年】
【富山県】
ターミガンズ
156.5cm 右利き

たにぐち はんな
谷口 紗那【中学校3年】
【富山県】
氷見市立西條中学校
159cm 右利き

どうご あいら
銅子 愛來【中学校3年】
【富山県】
氷見市立西條中学校
160.4cm 右利き

にし るい
西 瑞衣【中学校3年】
【石川県】
小松市立芦城中学校
163cm 右利き

かわつ ななか
河津 ななか【中学校3年】
【石川県】
能美ハンドボールクラブ
166cm GK/右利き

なんぼ みゆう
南保 心優【中学校3年】
【福井県】
福井永平寺ブルーサンダー
162cm 右利き

ふるかわ ゆうな
古川 優奈【中学校3年】
【岐阜県】
キャロットアヴィニール
162.5cm 右利き

いとう しま
伊藤 詩麻【中学校3年】
【岐阜県】
キャロットアヴィニール
163cm 右利き

はまじょう まゆ
濱條 茉結【中学校3年】
【愛知県】
Phenix 東海 U-15
165cm 右利き

かとう いずみ
加藤 稔望【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
164cm GK/右利き

かわしま めあ
川島 めあ【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
162cm 右利き

たけだ あずな
武田 愛紗【中学校2年】
【滋賀県】
大阪ジュニアクラブ
162cm 右利き

まつき あいら
松木 愛空【中学校2年】
【兵庫県】
明石市立望海中学校
175cm 右利き

ひがしたに きほ
東谷 季歩【中学校3年】
【和歌山県】
貝塚バーディーズ
163.5cm 右利き

むかい まなは
向井 愛翔【中学校3年】
【大阪府】
大阪ジュニアクラブ
164cm 両利き

おおひがし ちあ
大東 千愛【中学校2年】
【奈良県】
三郷町立三郷中学校
159cm 右利き



NTS

参加者名簿

STAFF

12名

まえだ せいいち
前田 誠一

指導内容策定委員長/ヘッドコーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
環太平洋大学

さかもと ともこ
坂元 智子

指導内容策定委員/コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
環太平洋大学

こがめ よしこ
小龜 淑子

トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会

おくむら こうへい
奥村 航平【中学校3年】
【京都府】
HC京都

173cm 右利き

きたがわ あすけ
北川 桜輔【中学校3年】
【京都府】
HC京都

173cm 右利き

みよし はく
三好 伯空【中学校3年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ

162cm 右利き

しのはら たいち
篠原 太一【中学校3年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ

180cm GK/右利き

ながの そうすけ
長野 哲介【中学校2年】
【奈良県】
三郷町立三郷中学校

171cm 右利き

よつもと えいた
四本 瑛太【中学校3年】
【奈良県】
平群町立平群中学校

167cm 右利き

まえだ えいた
前田 瑛太【中学校3年】
【奈良県】
平群町立平群中学校

167cm 右利き

なごの こうへい
西山 弘人【中学校3年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ

170cm 右利き

なぐら はると
名倉 大翔【中学校3年】
【兵庫県】
明石市立大久保北中学校

178cm 右利き

ふるかわ かける
古川 翔琉【中学校2年】
【奈良県】
三郷町立三郷中学校

165cm 右利き

あだち はる
足立 晴【中学校3年】
【鳥取県】
SHC

170cm 右利き

おかだ ちひろ
岡田 千洋【中学校3年】
【広島県】
イズミメイブルレッズ広島Jr

173.5cm 右利き

チャレンジサーキット 西日本

NTA・J-STAR 兼任

やまだ えいご
山田 永子

ハイパフォーマンス
ディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会
筑波大学

NTA・J-STAR 兼任

いちむら しろう
市村 志朗

ハイパフォーマンス
アシスタントディレクター
公益財団法人 日本ハンドボール協会
東京理科大学

NTA・J-STAR 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦

発掘育成委員長
公益財団法人 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

NTS専門委員長
公益財団法人 日本ハンドボール協会

おおにし しげのり
大西 重徳

トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会

ひらの そう
平野 壮【中学校3年】
【京都府】
京田辺市立大住中学校

167cm 右利き

さとう なつみ
佐藤 なつ美

事務局
公益財団法人 日本ハンドボール協会

みやもと ゆうた
宮本 悠太【中学校3年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ

171cm 右利き

さとう ゆうと
佐藤 友都【中学校3年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ

173cm 右利き

やまと えいた
山本 謙大【中学校2年】
【兵庫県】
SGハンドボールクラブ

165cm 左利き

さかがみ ひろや
阪上 寛弥【中学校2年】
【奈良県】
三郷町立三郷中学校

177cm 右利き

おかだ ちひろ
岡田 千洋【中学校3年】
【広島県】
イズミメイブルレッズ広島Jr

173.5cm 右利き

26 Official Training Text 2024-2025

27 Official Training Text 2024-2025

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 西日本

やました りゅうき 山下 龍輝 【中学校3年】 【広島県】 イズミメイブルレッスン広島Jr
175cm 左利き

しげた はるや 重田 遥哉 【中学校3年】 【広島県】 イズミメイブルレッスン広島Jr
168.3cm 右利き

すみだ いっしん 角田 一心 【中学校3年】 【広島県】 イズミメイブルレッスン広島Jr
171cm 右利き

たなか だいき 田中 大樹 【中学校3年】 【山口県】 岩国WEST HC
180.4cm 右利き

かとめ かずき 香留 和樹 【中学校3年】 【徳島県】 徳島ジュニアハンドボールクラブ
173cm GK/左利き

さとう はると 佐藤 悠太 【中学校3年】 【徳島県】 徳島ハンドボールクラブジュニア
170cm 右利き

ふくおか ひろあき 福岡 弘曜 【中学校2年】 【香川県】 高松市立山田中学校
172cm 右利き

まつおか さく 松岡 咲 【中学校2年】 【香川県】 高松市立山田中学校
166cm 右利き

たかはし はやと 高橋 韶人 【中学校2年】 【香川県】 高松市立山田中学校
175cm 右利き

みやもと ゆうせい 宮本 悠生 【中学校2年】 【香川県】 高松市立山田中学校
174cm 右利き

やまじ しゅんせい 山地 翔晴 【中学校2年】 【香川県】 高松市立山田中学校
171cm GK/右利き

NTS 参加者名簿

STAFF

10名

まえだ せいいち 前田 誠一
指導内容策定委員長/ヘッドコーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 環太平洋大学

せんば しんpei 仙波 慎平
指導内容策定委員/コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 環太平洋大学

なかはた よしゆき 中島 嘉之
コーチ スターライズ

うえだ よしひさ 上田 芳久
指導内容策定委員/GKコーチ 公益財団法人 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
NTS専門委員 公益財団法人 日本ハンドボール協会

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 西日本

PLAYER
女子 17名

みなみさこ れな 南浴 蓮愛 【中学校3年】 【大阪府】 大阪ラヴィッツみらい
171.2cm GK/右利き

いしい すみれ 石井 すみれ 【中学校2年】 【大阪府】 大阪ジュニアクラブ
159cm 右利き

くろき いく 黒木 育 【中学校3年】 【兵庫県】 明石市立望海中学校
159cm 右利き

ささき のの 佐々木 希乃 【中学校3年】 【和歌山県】 大阪ラヴィッツみらい
165.8cm 右利き

よしい なる 吉井 那瑠 【中学校3年】 【和歌山県】 紀の川市立那賀中学校
166cm 右利き

ひがしやま ねね 東山 羽珠 【中学校3年】 【岡山県】 HC岡山ユース
155.4cm 左利き

いけだ さほ 池田 咲穂 【中学校3年】 【岡山県】 HC岡山ユース
164.1cm 右利き

う あいら 于 爱羅 【中学校3年】 【岡山県】 HC岡山ユース
166.5cm GK/右利き

ゆあさ ゆい 湯浅 結衣 【中学校3年】 【広島県】 安芸高田ハンドボールクラブ
160cm 右利き

かつら あい 桂 あい 【中学校3年】 【広島県】 安芸高田ハンドボールクラブ
164cm 右利き

おかの えん 岡野 圜 【中学校3年】 【広島県】 安芸高田ハンドボールクラブ
152cm GK/右利き

みやぎ めい 宮城 芽生 【中学校2年】 【山口県】 周南市立岐陽中学校
162cm 右利き

NTA
おおの さくらこ 大野 桜子 【中学校3年】 【徳島県】 徳島ハンドボールクラブジュニアユース

たつみ ゆづな 立見 柚菜 【中学校3年】 【徳島県】 NARUTO総合型スポーツクラブ
162.7cm 右利き

とりい さわ 鳥井 爽美 【中学校3年】 【香川県】 高松市立香東中学校
169cm 右利き

ふじわら さん 藤原 咲那 【中学校3年】 【愛媛県】 HCえひめ
163cm 右利き

PLAYER
男子 26名

しばた あすく 柴田 明育 【中学校3年】 【福岡県】 KINGS
176cm 右利き

たむら しょうたろう 田村 翔太郎 【中学校3年】 【福岡県】 HC春吉Jr.
178cm 左利き

しげまつ ゆきひと 重松 幸仁 【中学校2年】 【佐賀県】 レッドトルネードSAGAユース
174.5cm 右利き

ゆずりは しょうた 杠 翔太 【中学校3年】 【佐賀県】 レッドトルネードSAGAユース
--

NTS 参加者名簿

チャレンジサーキット 南日本

オンラインチャレンジ

ならく こうすけ 七樂 考輔 【中学校3年】 【大分県】 大分市立明野中学校
175cm 左利き

さとう はるま 佐藤 遥馬 【中学校3年】 【大分県】 大分市立明野中学校
170cm 右利き

のじり しゅんた 野尻 隼汰 【中学校3年】 【大分県】 大分市立明野中学校
184cm GK/右利き

ごとう あおと 後藤 碧斗 【中学校3年】 【大分県】 HC大分
184cm 右利き

こじや こたろう 古謝 虎太郎 【中学校3年】 【沖縄県】 琉球コラソンU15
175cm 右利き

たよし まさと 田吉 優仁 【中学校3年】 【沖縄県】 宜野湾市立嘉数中学校
165cm GK/右利き

いげい たいき 伊藝 大輝 【中学校2年】 【沖縄県】 那覇市立安岡中学校
187cm GK/右利き

NTS 参加者名簿

PLAYER

男子 8名

やまとざき ゆうな 山崎 悠生 【神奈川県】 川崎生田アンドバルジュニアユース
GK 182.8cm 右利き

うしむら さすけ 牛村 �瑛翠継 【福井県】 H-BLAZE
LB,CB,RB,LW 170cm 右利き

みやけ ゆうき 三宅 優輝 【長野県】 HC YASHIRO NEXUS
LB,PV 179cm 右利き

おう こうしん 王 顕辰 【愛知県】 豊田市美里中学校
GK 182cm 右利き

PLAYER
女子 19名

たけすえ なな 武居 那奈 【中学校2年】 【山口県】 下松市立末武中学校
160cm GK/右利き

いのうえ みあ 井上 ミア 【中学校3年】 【福岡県】 柏屋町立柏屋中学校
171cm 右利き

さかぐち えれん 坂口 瑞恋 【中学校2年】 【佐賀県】 神埼市立神埼中学校
155cm 左利き

なかみぞ かな 中溝 加菜 【中学校2年】 【佐賀県】 スターライズU-15
158cm GK/右利き

さか きえら 阪 姫衣藍 【中学校2年】 【佐賀県】 神埼市立神埼中学校
166cm GK/右利き

ひらの ゆい 平野 由 【中学校2年】 【熊本県】 松橋 HC WINS
155cm GK/右利き

にしむら かなみ 西村 奏美 【中学校2年】 【熊本県】 松橋 HC WINS
163cm 右利き

いわもと なつき 岩本 夏希 【中学校2年】 【熊本県】 松橋 HC WINS
154cm 右利き

おがた りの 緒方 莉乃 【中学校2年】 【熊本県】 松橋 HC WINS
155cm 右利き

なす れい 那須 玲衣 【中学校2年】 【熊本県】 宇土市立鶴城中学校
162cm GK/右利き

しばた ももか 柴田 桃花 【中学校2年】 【熊本県】 松橋 HC WINS
157cm 右利き

ごとう ゆきな 後藤 柚希奈 【中学校3年】 【熊本県】 宇土市立鶴城中学校
159cm 右利き

かわばた ちい 川畑 千愛 【中学校2年】 【熊本県】 松橋 HC WINS
154cm 両利き

ついき るか 築城 琉楓 【中学校2年】 【大分県】 松橋 HC WINS
153cm 右利き

だいろく の れいら 大六野 玲来 【中学校3年】 【大分県】 HC大分
160cm 右利き

よしだ るか 吉田 瑞花 【中学校3年】 【大分県】 HC大分
157cm 右利き

とももり あやね 友森 純音 【中学校3年】 【鹿児島県】 霧島クラブ
164cm 左利き

いしかわ なな 石川 奈南 【中学校3年】 【鹿児島県】 浦添市立仲西中学校
160cm 右利き

とうやま りんか 當山 凜花 【中学校3年】 【沖縄県】
152cm 両利き

PLAYER
女子 2名

きょくも せい 清雲 惺 【山梨県】 甲州市立塙山中学校
GK 167cm 右利き

こたに さき 小谷 咲綺 【茨城県】 守谷市立けやき台中学校
RB,RW 163cm 左利き



NTS 参加者名簿

STAFF

26名

やまだ えいご 山田 永子
ハイパフォーマンス ディレクター 公益財団法人 日本ハンドボール協会 筑波大学

いちむら しろう 市村 志朗
ハイパフォーマンス アシスタントディレクター 公益財団法人 日本ハンドボール協会 東京理科大学

なかだ よしくに 仲田 好邦
発掘育成委員長 公益財団法人 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
NTS専門委員長 公益財団法人 日本ハンドボール協会

U13

NTS 参加者名簿

補助指導者

20名

たなか ゆうと 田中 裕登
【北海道】 北海道音更ハンドボールクラブ (駒場中学校拠点校部活動)

さわだ しんご 沢田 慎悟
【青森県】 青森県野辺地町立野辺地中学校

おおさわ まさる 大沢 勝
【岩手県】 岩手県立南南昌みらい高等学校

いのうえ ゆうた 井上 裕太
【東京都】 東京都多摩ハンドボールクラブ

まえだ せいいち 前田 誠一
指導内容策定委員長 公益財団法人 日本ハンドボール協会 環太平洋大学

いわなが しょう 岩永 生
メインコーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 大崎電気

さくとり かつはる 作取 克治
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 中部大学

おとmuら なおと 乙村 直人
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 中部大学

おおた しゅういち 大田 修一
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 Phenix東海

だいどう たかや 大道 隆也
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 水見市教育委員会

せんば しんpei 仙波 慎平
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 環太平洋大学

ふじなか おさむ 藤中 修
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 石川ハンドボールスクール

しおかわ たかまさ 塩川 尊聖
トレーナー 公益財団法人 日本ハンドボール協会 東京城南整形外科

おいし ともひろ 尾石 智洋
メインコーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 中野区立緑野中学校

さくがわ ひとみ 佐久川 ひとみ
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 武庫川女子大学

さかもと ともご 坂元 智子
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 環太平洋大学

ばんどう ただのり 幡東 忠則
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 日岡ハンドボールスポーツ少年団

ほった けい 堀田 雄
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 豊里HC

だん れいな 團 玲伊奈
コーチ 三郷市立新和小学校

こんどう りょうこ 近藤 凉子
コーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 北陸大学 太陽アソシエイツ

たけがみ あやか 竹上 綾香
トレーナー 公益財団法人 日本ハンドボール協会 立教大学

とうやま ことの 當山 琴之
運営スタッフ 公益財団法人 日本ハンドボール協会

つるが まゆみ 鶴我 真弓
運営スタッフ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 福岡県立城南高等学校

しまぶくろ たかひろ 島袋 貴弘
運営スタッフ 公益財団法人 日本ハンドボール協会 石岡市立八郷中学校

いいだ さつき 飯田 紗月
運営スタッフ 公益財団法人 日本ハンドボール協会

さとう なつみ 佐藤 なつ美
事務局 公益財団法人 日本ハンドボール協会



NTS 参加者名簿

U13

PLAYER

男子 32名

ふじた ひろと
藤田 大翔【中学校1年】
北海道
音更町立駒場中学校

GK 168cm 右利き
全国1位のキーパーになりたいです

やまもと れんと
山本 蓮斗【中学校1年】
北海道
札幌市立厚別北中学校

LB 158cm 右利き
自分の得意なプレーで周りを活かしつ自分も打ちたいです。

きむら そう
木村 韶【中学校1年】
青森県
野辺地町立野辺地中学校

RB 161cm 左利き
春中に出場したいです!

むなかた しょうご
棟方 昇吾【中学校1年】
青森県
野辺地町立野辺地中学校

GK 163cm 右利き
1番うまいG Kになりたいです!

うさみ ゆうら
宇佐美 結徳【中学校1年】
群馬県
GHR

CB 158cm 右利き
多才なプレーができます。
オリンピックに出場したいです!

さいとう りょう
齋藤 謙【中学校1年】
東京都
多摩ハンドボールクラブ

CB 168cm 右利き
周りを活かせるプレイヤーになりたいです!

たかもり はやと
高森 嘉仁【中学校1年】
東京都
日野市立大坂上中学校

GK 178cm 右利き
身長を活かしたキーピングが得意です!精一杯頑張ります!

ながい ゆうひ
永井 優陽【中学校1年】
神奈川県
川崎生田アンドバルジュニアユース

LB 162cm両利き
G K以外はどのポジションもできます。空間認識能力が強みです。

まえだ れおねる りゅうた
前田 レオナルド【中学校1年】
神奈川県
横浜市立中川西中学校

GK 163cm 右利き
セービングに自信があり、目標はヤニックグリーンを超える事です

ちすわ しゅうや
千須和 周弥【中学校1年】
山梨県
甲府市立城南中学校

CB 152cm 右利き
的確な速攻バス。ラスト5秒でのブザービートシュート。

いとう りゅうのすけ
伊藤 龍ノ助【中学校1年】
富山県
氷見市立西條中学校

CB 163cm 右利き
世界で活躍できるセンターになりたい!

わした ひまる
鷺田 陽丸【中学校1年】
福井県
福井永平寺ブルーサンダー

CB 162cm 右利き
全国大会で優勝して、有名なセンタープレーヤーになりたい!

あいはら しんたろう
愛原 真太郎【中学校1年】
静岡県
清水東HC

CB 168cm 右利き
藤坂尚輝選手のようなプレイヤーになりたいです。

なかざわ そうち
中澤 聰一【中学校1年】
長野県
埴生HC

LB 162cm 右利き
自分でもまだ、足りない技術や戦術を学びたいです

たばた かいすけ
田畠 快涼【中学校1年】
三重県
四日市市立羽津中学校

CB 162cm 右利き
スキルアップの為にあらゆることに全力でチャレンジします!

さいとう みなと
齊藤 漢人【中学校1年】
京都府
HC京都

GK 173cm 右利き
将来は日の丸をつけてキーパーとして、試合に出てたいです!

なかじ かいと
中地 権士【中学校1年】
京都府
HC京都

LB 169cm 右利き
自分の強みを伸ばして弱みを克服し、さらに上を目指します!

かわらだ りょうじ
河原田 龍太【中学校1年】
大阪府
大阪体育大学浪商中学校

RB 164cm 左利き
世界で通用する選手になりたいです!

ほり けんじ
堀 健司【中学校1年】
奈良県
奈良安堵ジュニアハンドボールクラブ

CB 153cm 右利き
海外に行ってプレーがしたいです。

みち浦 かいり
道浦 海琉【中学校1年】
和歌山县
紀の川市立那賀中学校

GK 174cm 右利き
日本代表になり、みんなが安心できる頼りになるG Kになりたい!

さんどう るい
山東 龍生【中学校1年】
和歌山县
紀の川市立貴志川中学校

LB 170cm 右利き
和歌山でハンドボールをもっと広められる選手になりたい!

たけうち こうき
武内 孝希【中学校1年】
山口県
HC岩国

PV 173cm 右利き
力強いポストプレーが持ち味です。

ながの えいた
永野 瑛太【中学校1年】
愛媛県
新居浜合同中学校

CB 165cm 右利き
バスの正確さとロングシュートには自信があります!

NTS

参加者名簿

U13

たむら さくと
田村 咲人【中学校1年】
高知県
ぐろしおH.C

CB 162cm 右利き
センターでチームをひっぱって、オリンピックに出場したいです。

むらかみ とうや
村上 橙也【小学校6年】
福岡県
HC春吉Jr.

CB 159cm 右利き
何事にも恐れず、挑戦します!

たかしま ゆうせい
高島 悠生【中学校1年】
佐賀県
佐賀市立城北中学校

RW 160cm 左利き
絶対に日本代表に選ばれる選手になる!!

ばば しん
馬場 心【中学校1年】
佐賀県
トヨタ紡織九州レッドトルネードユース

GK 170cm 右利き
常に新しい技術や知識を取り入れ
シート防止します!

あらき りゅうのすけ
荒木 竜乃祐【小学校6年】
長崎県
春日ハンドボールクラブ

LB 164cm 右利き
No.1プレイヤーになります!

えんどう おうすけ
遠藤 央理【中学校1年】
熊本県
山鹿市立山鹿中学校

CB 164cm 右利き
将来の日本ハンドボールの未来を背負えるようになります!

きよた ごうのすけ
清田 剛ノ介【中学校1年】
熊本県
セルベスタ

GK 172cm 右利き
何事にも動じず我慢強なら負けません、目標は中村匠選手です!

おの こてつ
小野 虎鉄【小学校6年】
大分県
別保ハンドボールスポーツ少年団

LB 153cm 右利き
入団当時から憧れている、坂元晴選手と一緒にプレーする!!

いけだ しゅんすけ
池田 俊介【中学校1年】
沖縄県
浦添市立森森中学校

CB 167cm 右利き
日の丸を背負って世界で活躍できる選手になりたいです!

PLAYER

女子 25名

いわさき にこ
岩崎 にこ【中学校1年】
北海道
札幌市立厚別中学校

LB 157cm 右利き
強みは左利きです！左利きを活かせるプレーを習得したいです！

ふくら ゆうな
福良 優那【小学校1年】
北海道
音更町立共栄中学校

GK 162cm 右利き
日本ハンドボールの守護神になるよう頑張ります！

おあさわ まひろ
大沢 真裕【小学校6年】
岩手県
矢巾フェニックスハンドボールスポーツ少年団

RB 160cm 左利き
全国で活躍できる選手を目指して頑張ります！

かとう ゆの
加藤 柚乃【中学校1年】
東京都
多摩ハンドボールクラブ

CB 161cm 右利き
世界で通用する選手になりたいです！

ふくい まな
福井 愛菜【中学校1年】
東京都
府中ハンドボールクラブ

GK 165cm 右利き
G Kの知識を深め、日本代表になって活躍したい。

いのうえ ゆい
井上 由唯【小学校6年】
神奈川県
川崎有馬ハンドボールクラブ

GK 165cm 右利き
技術を磨いてもっとシュートを止められるようになります！

にしだ ちはる
西田 チハル【中学校1年】
神奈川県
川崎生田アンドバルジュニアユース

CB 160cm 右利き
キレのあるフェイントとロングシュートを見てください！

NTS 参加者名簿

U13

ひはら とあ 日原 永愛 【中学校1年】 山梨県 山梨市立山梨南中学校	つりた いり 釣田 衣里 【中学校1年】 富山県 氷見市立西條中学校	もりの らいな 森野 莉菜 【中学校1年】 富山県 氷見市立西條中学校	なんぼ さゆ 南保 桜優 【中学校1年】 福井県 福井永平寺ブルーサンダー
LW 151cm 右利き 相手の動きを先読みしたディフェンスが得意です!	CB 160cm 右利き オリンピックに出て、誰もが知る選手になる!ボールは友達!	GK 159cm 右利き 活躍できる日本一のキーパーになりたい	CB 166cm 右利き ランニングシュートが得意です! 速攻でのバス出しが得意です!
くの ここ 久野 瑞心 【中学校1年】 三重県 ヴィアティン三重ハンドボールクラブ	にしお みさき 西尾 美咲 【中学校1年】 京都府 HC京都	おかもと あいり 岡本 愛梨 【中学校1年】 大阪府 大阪ジュニアクラブ	かけの はるか 影野 晴香 【中学校1年】 和歌山県 和歌山市立紀伊中学校
LB 168cm 右利き オリンピックに出席したいです! 身長と足の速さが長所です!	LB 153cm 右利き 京都の同世代で1番になる!!	CB 154cm 右利き 小さいですがスピードで負けません! 3兄姉で1番になる!	RB 163cm 左利き 同級生のすごい選手たちに会えるのが楽しみです!頑張ります!
ひがしで ももな 東出 桃菜 【小学校6年】 和歌山県 貴志川キッズ&MOMO	おさき かなみ 尾崎 奏美 【中学校1年】 山口県 田布施町立田布施中学校	みづかみ ゆづき 水上 結月 【中学校1年】 愛媛県 HCえひめ	まつもと ごこ 松本 瑠子 【中学校1年】 福岡県 HC春吉Jr
GK 163cm 右利き 将来オリンピックに出席して活躍したい!	LB 163cm 右利き 日本代表に選ばれて活躍できる選手になりたいです!	LB 153cm 右利き ハンドボールが上達するように頑張ります。	CB 155cm 右利き センターの動き、1対1のオフェンスなら負けません!
しん ひかり 進 ひかり 【中学校1年】 佐賀県 レッドトルネードSAGAユース女子	たけした あん 竹下 杏 【中学校1年】 佐賀県 佐賀市立城北中学校	あべ ここむ 阿部 心夢 【中学校1年】 熊本県 松橋HC WINS	まつなが りお 松永 梨愛 【小学校6年】 熊本県 松橋HC WINS
GK 160cm 右利き 前に出て、止めるような動きをします!	LB 163cm 右利き パワーには自信があります!	CB 162cm 右利き 世界1のセンターになりたい! 日本代表選手になりたいです!	GK 154cm 右利き たくさん止めるゴールキーパーになりたい!
いい はるか 伊井 遥香 【小学校6年】 大分県 下郡ハンドボールスポーツ少年団	ぎま にいの 儀間 仁乃 【中学校1年】 沖縄県 浦添市立浦西中学校		
CB 152cm 右利き バスフェイントからのスピードのあるシュートが得意です!	RB 162cm 左利き 両利きを生かしG K以外どのポジションでもできます		

NTS 参加者名簿

STAFF
32名

やまだ えいこ 山田 永子 ハイパフォーマンスディレクター 筑波大学	なかがわ よしお 中川 善雄 ハイパフォーマンスアシスタントディレクター 公益財団法人 日本ハンドボール協会	いちむら しろう 市村 志朗 ハイパフォーマンスアシスタントディレクター 東京理科大学	なかだ よしくに 仲田 好邦 発掘育成委員長 名桜大学
かなはら まさひろ 金原 理博 NTS専門委員長 公益財団法人 日本ハンドボール協会	まえだ せいいち 前田 誠一 指導内容策定委員長／統括／知的スキル／人間力育成 環太平洋大学	くわはら こうへい 桑原 康平 J-STAR専門委員長 仙台大学	すずき やすのぶ 鈴木 康信 NTS専門委員 公益財団法人 日本ハンドボール協会
めかる あつし 銘苅 淳 男子 男子コーチ(2班) アルバモス大阪高石／関西学院大学	こやす たかゆき 子安 貴之 男子 男子コーチ(3班) 関西福祉科学大学	さくとり かつはる 作取 克治 男子 男子コーチ(4班) 中部大学	ひがし ゆうぞう 東 佑三 男子 男子GKコーチ 山口銀行YMGUTS
さくがわ ひとみ 佐久川 ひとみ 女子 女子コーチ(2班) 武庫川女子大学	だん れいな 園 玲伊奈 女子 女子コーチ(3班) 三郷市立新和小学校	おおやま まな 大山 真奈 女子 女子コーチ(4班) 青山学院大学中等部	さかい ゆわこ 酒井 優和子 女子 女子コーチ(4班) 大阪体育大学浪商中学校
しおかわ たかまさ 塩川 尊聖 男子 男子トレーナー	きしい くれは 岸井 紅葉 女子 女子トレーナー	もとやま よしき 本山 延樹 強化委員長 名城大学	あらい ひろたか 荒井 啓貴 NTA専門副委員長 成田中学校
ふくだ じゅん 福田 潤 J-STAR兼任 体力科学専門委員 九州産業大学	ごや りょうま 吳屋 良真 NTA兼任 体力科学専門委員 福岡大学	ふなき ひろと 船木 浩斗 J-STAR兼任 指導委員長 中京大学	とうやま ことの 當山 琴之 運営スタッフ 公益財団法人 日本ハンドボール協会
さとう なつみ 佐藤 なつ美 NTA・J-STAR兼任 事務局 公益財団法人 日本ハンドボール協会	たにで まさなお 谷出 正直 キャリア講師	ながさわ たかあき 永澤 貴昭 栄養講師 和洋女子大学	くぼた りな 久保田 莉菜 運営スタッフ 名桜大学

NTS 参加者名簿

U15

PLAYER

男子 35名

かまくら ゆうせい
鎌倉 悠誠【中学校3年】
岩手県
リベルーラ花巻

CB 179cm 右利き
年代別の日本代表になり、最終的に日本代表でプレイする事です

やしま なお
八島 直央【中学校3年】
岩手県
岩手県滝沢市立滝沢南中学校

CB 183cm 両利き
ミケル・ハンセンのようなシュートを打てるようになる!

あおたか やまと
大高 矢真と【中学校3年】
宮城県
宮城県富谷市立成田中学校

CB 173cm 右利き
誰よりも1歩前を心がけ、将来は代表選手として日本を引っ張る

かとう ゆうたろう
加藤 祐太郎【中学校3年】
宮城県
宮城県富谷市立成田中学校

LB 168cm 右利き
得意なシュートを更に磨き世界で活躍できる選手を目指します

いしわた えいしん
石綿 壱心【中学校3年】
秋田県
秋田県湯沢市立湯沢南中学校

LB 172cm 右利き
粘り強さと積極果敢なプレーで、より高いステージへ挑戦します!

ばんどう ほせいんまお
坂東 ホセイン真生【中学校3年】
栃木県
HC栃木ジュニアユース

RB 180cm 左利き
海外の選手と戦いたい! 目指すはD i k a M e m選手です!

くどう たいが
工藤 泰賀【中学校3年】
群馬県
GHR

CB 173cm 右利き
藤坂選手のような日本を代表するセンターになります!

たかはし しょう
高橋 翔【中学校3年】
群馬県
GHR

CB 164cm 右利き
ステインズのようにスピードとパスセンスを備えた選手になります

そのはら こうたろう
園原 航太郎【中学校3年】
千葉県
HC千葉Jr.

CB 175cm 右利き
オフサポールの動きとステップシュートを武器に全力で頑張ります

のろ りくし
野呂 陸心【中学校3年】
埼玉県
大崎ジュニアクラブ

PV 184cm 右利き
恵まれた体格をフルに活かしアンダー、代表と駆け上ります!

せがわ しゅん
瀬川 駿【中学校3年】
東京都
八王子ユナイトH.C.

LW 181cm 右利き
気持ちで負けたことはありません! 全力で楽しめます!

やまざき ゆうな
山崎 悠生【中学校2年】
東京都
川崎生田アンドパルジュニアユース

GK 183cm 右利き
将来、日本代表選手になり世界で活躍出来る選手に必ずなります!

なかじま せいしょう
中島 誠祥【中学校3年】
神奈川県
神奈川県川崎市立浜町中学校

LB 188cm 右利き
ロングシュートとディフェンスなら負けません!

あんざい らいと
安西 来斗【中学校3年】
山梨県
山梨県山梨市立山梨北中学校

GK 185cm 右利き
海外でも活躍できるゴールキーパーになりたいです!!

たけうち こうが
竹内 光雅【中学校3年】
福井県
H-BLAZE

LB 182cm 右利き
世界で通用する選手になることです。

つほかわ げん
坪川 元【中学校3年】
福井県
福井県福井市明倫中学校

GK 185cm 右利き
正確なキーピングが持ち味です。

はやし えいと
林 永都【中学校3年】
福井県
福井県永平寺ブルーサンダ-U-15

CB 170cm 右利き
世界に通用するスピードがある選手になりたいです。

さとう なつ
佐藤 撻【中学校3年】
愛知県
豊田合成ブルーファルコンジュニアユース

RB 180cm 両利き
世界で活躍できる選手になりたいです!

しんぐう りゅうすけ
新宮 隆佑【中学校3年】
愛知県
大高ハンドボールアカデミー

PV 183cm 右利き
頭脳と体を磨き、世界で通用する選手を目指す!

もりざわ はるく
森澤 晴空【中学校3年】
愛知県
愛知県津島市立神守中学校

PV 188cm 右利き
中学から始めましたが、高身長を生かして頑張ります

とがわ こうき
外川 煌騎【中学校3年】
京都府
京都府京田辺市立大住中学校

RB 170cm 左利き
オリンピックに出場したいです。目標は渡部仁選手です。

しま そうた
島 順汰【中学校3年】
大阪府
大阪体育大学浪商中学校

LB 183cm 両利き
オリンピックで活躍する選手になります!

でぐち はやと
出口 順人【中学校3年】
和歌山县
和歌山県岩出市立岩出中学校

LB 178cm 右利き
日本の代表選手達と最高なプレーを楽しみたいです。

NTS 参加者名簿

U15

やました りゅうき
山下 龍輝【中学校3年】
広島県
イズミメイプルレッズ広島ジュニア

RB 176cm 左利き
将来日本を代表するR Bになりたいです!

たなか だいき
田中 大樹【中学校3年】
山口県
岩国WEST HC

LB 181cm 右利き
日本代表に選ばれて世界に通用する選手になりたいです!

さとう はると
佐藤 悠臣【中学校3年】
徳島県
徳島ハンドボールクラブジュニア

CB 171cm 右利き
チームメイトを活かせて、貢献出来るように頑張ります。

しばた あすく
柴田 明育【中学校3年】
福岡県
KINGS

LB 177cm 右利き
オリンピックで活躍したいです! 直向きに頑張ります!

たむら しょうたろう
田村 翔太郎【中学校3年】
福岡県
HC春吉Jr.

RB 179cm 左利き
世界でも活躍できる選手になりたいです!

ひらい えいと
平井 映徳【中学校3年】
熊本県
熊本県玉名市立玉名中学校

CB 179cm 右利き
世界で勝つために必要な力を身につける。

ごとう あおと
後藤 碧斗【中学校3年】
大分県
HC大分

LB 185cm 右利き
身長を生かした高い打点から打つシュートには自信があります!

ならく こうすけ
七樂 考輔【中学校3年】
大分県
大分県大分市立明野中学校

RB 176cm 左利き
周りを見る力や力強いロングが得意です。世界を目指します!

のじり しゅんた
野尻 隼汰【中学校3年】
大分県
大分県大分市立明野中学校

GK 187cm 右利き
世界で通用する選手を目指しオリンピックに出たいです!

いがい たいき
伊藝 大輝【中学校2年】
沖縄県
沖縄県那霸市立安岡中学校

GK 187cm 右利き
結果を残して日本代表になりたい

こじや こたろう
古謝 虎太郎【中学校3年】
沖縄県
沖縄県浦添市立仲西中学校

CB 176cm 右利き
パワーク、ステップシュートなら負けません!

みやざと かい
宮里 叶一【中学校3年】
沖縄県
琉球コラソンU15

LB 179cm 右利き
日本代表になって全力でプレーしチームに貢献します

PLAYER

女子 35名

いとう あかり
伊藤 あかり【中学校3年】
北海道
北海道音更町立駒場中学校拠点校部活動

CB 150cm 右利き
スピード感あるカットインとディスタンスでN o 1センターになる

さくやま あさみ
作山 明彩心【中学校3年】
岩手県
岩手県矢巾町立矢巾中学校

CB 164.5cm 右利き
運動能力、体力に自信があります。世界で活躍する選手になりたい

ねこ こなつ
根子 瑠和都【中学校2年】
岩手県
リベルーラ花巻

GK 173cm 右利き
身長を活かしたプレーで速攻などのシュートを止めていきます!

さとう ここね
佐藤 心音【中学校2年】
山形県
BLOOM山形

RB 159cm 左利き
将来日本代表として活躍する選手に成長したいです!

えんどう こころ
遠藤 心【中学校3年】
福島県
福島県石川町立石川中学校

LB 167cm 右利き
ジャンプ力なら負けません!!

のもと かほ
野本 果歩【中学校3年】
茨城県
岩井ハンドボールクラブ

CB 159cm 右利き
地元茨城県のアイザワツキさんを超えるプレイヤーになります!

じんぐう ひまり
神宮 姫穂【中学校3年】
群馬県
群馬県富岡市立南中学校

CB 159cm 右利き
視野の広さ、速攻の出だしの速さに自信があります!

おおにし ここの
大西 心夏【中学校3年】
埼玉県
大崎ジュニアクラブ

LB 166cm 右利き
レベルの高い練習についていくように頑張ります。

ささき まな
佐々木 茉那【中学校3年】
埼玉県
HC URAWA

LB 165.5cm 右利き
誰も止められない1対1が出来るようになります!

たがや ちはや
田谷 千早【中学校3年】
埼玉県
HC URAWA

RB 162cm 左利き
得意のロングシュートを磨いて、活躍したいです!

ほさか かいる
保坂 海瑠【中学校3年】
東京都
大崎ジュニアクラブ

PV 162cm 右利き
怖からずに当たるD Fとスピードを活かしたプレーは負けません!

NTS 参加者名簿

U15

いとう にこ
伊藤 丹子【中学校3年】
東京都
八王子ユナイトH.C.

CB 154cm 右利き
E H F チャンピオンズリーグ
F I N A L 4に出場し優勝する

えんどう かな
遠藤 佳奈【中学校3年】
東京都
八王子ユナイトHC

CB 153cm 右利き
スピード、フェイント、
コミュニケーション力には自信があります

ひらまつ しん
平松 シン【中学校3年】
東京都
東京都東久留米市立西中学校

RB 158cm 両利き
持久力は負けません!速攻は走り
つづけてDFは粘り強くします。

やまざき ひまり
山崎 陽茉里【中学校3年】
東京都
東京都江戸川区立鹿骨中学校

CB 167cm 右利き
フェイントで相手をかわし得点を
取れるプレーヤーになりたいです

いとう ゆきの
伊藤 ゆきの【中学校3年】
東京都
東京都東久留米市立西中学校

LW 169.5cm 右利き
全ポジション経験があります。
特に左サイドには自信があります!

かわつ ななか
河津 ななか【中学校3年】
石川県
能美ハンドボールクラブ

GK 166cm 右利き
みんなとコミュニケーションを取り、
自分を磨きたいです。

ほんだ きずな
本多 純【中学校2年】
石川県
能美ハンドボールクラブ

CB 172cm 右利き
オリンピックに出場し
活躍できる選手になります

はmajou まゆ
濱條 茉結【中学校3年】
愛知県
phenixtokaiU-15

LB 164.4cm 右利き
2032年のブリスベン
オリンピックに出場したいです。

おがわ ゆら
小川 柚来【中学校3年】
京都府
京田辺市立田辺中学校

CB 162cm 右利き
DFの駆け引きが大好きです!
視野の広いプレーヤーになります!

たけだ あずな
武田 愛紗【中学校2年】
滋賀県
大阪ジュニアクラブ

LB 162cm 右利き
視野の広さとロングシュートを
持ち味に精一杯頑張ります。

みなみさこ れな
南浴 蓮愛【中学校3年】
大阪府
大阪ラヴィッツみらい

GK 171.2cm 右利き
長い手足を活かした大きなキーピング。
ゴールは私が守ります!

むかい まなは
向井 愛翔【中学校3年】
大阪府
大阪ジュニアクラブ

CB 163cm 右利き
オリンピックで日本代表選手となり
世界で活躍する選手になります

まつき あいら
松木 愛空【中学校2年】
兵庫県
明石市立望海中学校

CB 175cm 右利き
身長を活かし打点が高くパワフルな
シュートをパンパン打つ!!

ささき のの
佐々木 希乃【中学校3年】
和歌山県
大阪ラヴィッツみらい

CB 166.2cm 右利き
中心選手になってチームを
勝利に繋げるセンターです!

いけど さほ
池田 咲穂【中学校3年】
岡山県
HC岡山ユース

LB 165cm 右利き
攻守ともに世界で活躍できる
選手になりたいです!

う あいら
于 愛羅【中学校3年】
岡山県
HC岡山ユース

GK 167cm 右利き
誰よりもチームを盛り上げます!

ひがしやま はねづ
東山 羽珠【中学校3年】
岡山県
HC岡山ユース

RB 156cm 左利き
気持ちだけは誰にも負けません
金城ありさ選手のようになります!

ゆあさ ゆい
湯浅 結衣【中学校3年】
広島県
安芸高田ハンドボールクラブ

LW 160cm 右利き
キレのあるフェイントを活かせる
プレイヤーになりたいです!

ながお あかり
長尾 紅里【中学校3年】
徳島県
徳島ハンドボールクラブJr.

LB 155cm 右利き
日本代表を目指し、粘り強い
ディフェンスが取り柄です

いのうえ みあ
井上 ミア【中学校3年】
福岡県
福岡県糸屋町立糸屋中学校

PV 171.5cm 右利き
グレイ選手やハイディ選手のような
重量級プレイヤーになります!

きたの えま
北野 枝麻【中学校3年】
熊本県
熊本県宇土市立鶴城中学校

CB 152cm 右利き
小さいですが、負けん気の強さ
視野の広さには自信があります!

ごとう ゆきな
後藤 柚希奈【中学校3年】
熊本県
熊本県宇土市立鶴城中学校

LW 159cm 右利き
フェイント、速攻が得意です
世界で戦える選手になりたいです!

なす れい
那須 玲衣【中学校2年】
熊本県
熊本県宇土市立鶴城中学校

GK 162cm 右利き
冷静さと判断力は負けません!
日本の守護神になります!!!!

いしかわ なな
石川 奈南【中学校3年】
沖縄県
沖縄県浦添市立仲西中学校

CB 160cm 右利き
スピードのある
カットインが得意です!



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。

大切にする価値観

- 1** **自律** ▶ 自分の行動に責任を持って説明ができる。
- 2** **自覚と責任** ▶ 国の代表選手・スタッフである自覚を持ち、各人が責任を果たす。
- 3** **'個'の育成、国際基準** ▶ 国際基準を念頭におき、チームづくりより“個”的育成強化を大切にする。
- 4** **非日常の経験、チャレンジと成長** ▶ ション向上に繋げる。また、評価よりも成長することに集中し、積極的にチャレンジする。

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整える

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、様々な分野のスタッフからパフォーマンス向上に関する専門的な指導を受ける。
- 2 欧州遠征** ヨーロッパにて国際親善試合、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方のもと、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 2025年度

STAFF

29名

やまだ エイゴ 山田 永子	NTS・J-STAR 兼任	なかがわ よしお 中川 善雄	NTS 兼任	いちむら しろう 市村 志朗	NTS・J-STAR 兼任	なかだ よしくに 仲田 好邦	NTS・J-STAR 兼任
ハイパフォーマンス ディレクター		ハイパフォーマンス アシスタントディレクター		ハイパフォーマンス アシスタントディレクター		発掘育成委員長	
かかず ようすけ 嘉数 陽介	男子 女子	おいし ともひろ 尾石 智洋	NTS 兼任	あらい ひろたか 荒井 啓貴	女子	こやす たかゆき 子安 貴之	NTS 兼任
【東京都】		アドバイザー 中野区立緑野中学校		【宮城県】		【大阪府】	
NTA専門委員長 公益財団法人 日本ハンドボール協会		NTA専門副委員長 ヘッドコーチ 富谷市立成田中学校		NTA専門副委員長 ヘッドコーチ 関西福祉科学大学		NTA専門副委員長 ヘッドコーチ 高知中央高等学校	
はなしろ きよのり 花城 清紀	男子	ながた みか 永田 美香	女子	だん れいな 園 知奈	女子	おおやま まな 大山 真奈	NTS 兼任
【香川県】		コーチ ハニービー石川		コーチ 三郷市立新和小学校		コーチ 青山学院大学中等部	
きたの かよ 北野 香代	男子 女子	こんどう りょうこ 近藤 涼子	男子 女子	なかの ともか 中野 智佳	女子	しろいし さと 白石 さと	NTS 兼任
【神奈川県】		GKコーチ 北陸大学 太陽アソシエイツ		GKコーチ 公益財団法人 日本ハンドボール協会		GKコーチ オムロン株式会社	
しあわわ たかまさ 塙川 尊聖	男子	ごや りょうま 呉屋 良真	男子 女子	みついし ゆうま 三石 祐馬	男子 女子	わかやま ともあき 若山 智彰	NTS 兼任
【東京都】		体力科学専門委員 GKコーチ 福岡大学		情報科学委員 アナリスト 公益財団法人 日本ハンドボール協会		アナリスト 愛知県立大学	
つるが まゆみ 鶴我 真弓	男子 女子	とうやま ことの 當山 琴之	男子 女子	しまぶくろ たかひろ 島袋 貴弘	男子 女子	まつい れいわ 松井 玲和	NTS 兼任
【福岡県】		運営スタッフ 阿久比町立英比小学校		運営スタッフ 石岡市立八郷中学校		事務局 公益財団法人 日本ハンドボール協会	

NTA

参加者名簿

PLAYER

男子 48名

とうげだて こたろう 峰館 穂太郎 【高校1年】	岩手県 【小学】矢巾フェニックスハンドスポーツ少年団 【中学】矢巾町立矢巾北中学校 【高校】岩手県立南昌みらい高等学校	GK 189cm 右利き	にいおか とうい 新岡 澄威 【高校1年】	宮城県 【小学】H.C黒川 【中学】富谷市立成田中学校 【高校】学校法人駿台甲府学園 駿台甲府高等学校	PV 184cm 右利き	なかやま りょうが 中山 凌我 【高校1年】	茨城県 【小学】スポーツ少年団守谷クラブ 【中学】守谷市立けやき台中学校 【高校】茨城県立藤代紫水高等学校	GK 179cm 右利き
日本を代表する キーパーを目指します			身長を活かし日本代表に 選ばれるように頑張ります!			自覚と感謝を忘れずに頑張ります。		
のぐち るい 野口 瑞音 【中学校3年】	のぐち るい 野口 瑞音 【中学校3年】	CB, RB, RW 166cm 左利き	ひらぬま かい 平沼 海 【高校1年】	ひらぬま かい 平沼 海 【高校1年】	CB, RB, RW 166cm 左利き	いしい ひろき 石井 寛樹 【高校1年】	いしい ひろき 石井 寛樹 【高校1年】	CB, LW 175cm 右利き
スピードを活かし 世界で活躍する選手になります!			世代No. 1のキーパーに なりたいです			たくさん飯食べて、 体大きくてプレーの幅を広げる		
はせべ ことや 長谷部 寿弥 【高校1年】	はせべ ことや 長谷部 寿弥 【高校1年】	RB 178cm 左利き	きたじま いつき 北嶋 樹 【高校1年】	きたじま いつき 北嶋 樹 【高校1年】	LB, CB, RB 178cm 右利き	たかぎ はるき 高木 陽樹 【高校1年】	たかぎ はるき 高木 陽樹 【高校1年】	GK 177cm 右利き
世界で通用する ライタックになる!			ディフェンスもオフェンスも 磨いて攻守で活躍します			泥くさいディフェンスで 日本の守備の要になる		海外でも通用するG Kになります
たけえ かずま 武江 一真 【高校1年】	たけえ かずま 武江 一真 【高校1年】	CB 179cm 右利き	ながい いっせい 永井 逸晟 【高校1年】	ながい いっせい 永井 逸晟 【高校1年】	CB, RB, LW 166cm 左利き	もりた きょうすけ 森田 恭介 【高校1年】	もりた きょうすけ 森田 恭介 【高校1年】	RB, RW 172cm 左利き
視野の広さなら負けません			目標はスタインズ! 小さくても 勝てるところを魅せます!			日本を支える ゴールキーパーになります!		世代ナンバーワンサスワードに なれるように頑張ります。
かんだ あゆむ 神田 歩夢 【高校1年】	かんだ あゆむ 神田 歩夢 【高校1年】	RB, RW 183cm 左利き	ひらやま しゅんや 平山 舜也 【高校1年】	ひらやま しゅんや 平山 舜也 【高校1年】	GK 186cm 右利き	おおら ともや 大浦 智也 【高校1年】	おおら ともや 大浦 智也 【高校1年】	LB, CB 176cm 右利き
本当の強さを探し求めたいです			もっと上手くなって世界を 驚かせるキーパーになる!			鋭いフェイントを武器に 日本代表を目指して頑張ります!		海外の選手に負けないくらい 技術と体力を鍛えたいです。
たなか ひろ 田中 啓 【高校1年】	たなか ひろ 田中 啓 【高校1年】	LW 175cm 右利き	こばやし ちひろ 小林 千紘 【高校1年】	こばやし ちひろ 小林 千紘 【高校1年】	LB, CB, RB, PV 185cm 右利き	さきまえ そら 崎前 蒼空 【高校1年】	さきまえ そら 崎前 蒼空 【高校1年】	NTS
誰よりもディフェンスを 大切にします。			日本代表になる!			チャンピオンズリーグに出たいです		日本を代表する 守護神になります!!!

NTA

参加者名簿

まつだ りと
松田 理斗【高校1年】
愛知県
【中学】名古屋市立扇台中学校
【高校】学校法人愛知学院愛知高等学校

RB, RW 182cm 左利き
決められる選手になります!

いとう けんしん
伊藤 純心【高校1年】
三重県
【小学】 笹川ハンドボールクラブ
【中学】 ヴィアティン三重ハンドボールクラブU-15
【高校】 三重県立四日市工業高等学校

PV 178cm 右利き
ガッカリ相手を揺さぶり、
ガッカリ決める最強PV!

いけだ あやとき
池田 彩時【高校1年】
京都府
【小学】 笹川ハンドボールクラブ
【中学】 HC京都
【高校】 学校法人北陸学園 北陸高等学校

LB, LW 177cm 右利き
オリンピックに出席し海外でも
活躍できる選手になります!

しみず はると
清水 陽翔【高校1年】
京都府
【小学】 済美館ハンドボールクラブ
【中学】 HC京都
【高校】 学校法人北陸学園 北陸高等学校

RB 177cm 左利き
世界で活躍する強く速い
プレイヤーになります!

ほりぐち ともき
堀口 智貴【高校1年】
京都府
【小学】 桃園ハンドボールクラブ
【中学】 HC京都
【高校】 学校法人北陸学園 北陸高等学校

LB, CB, RB, LW 178cm 右利き
ポストとの連携を軸に意表を突く
得点が取れる選手になりたいです

まつの なぎ
松野 風【高校1年】
京都府
【小学】 桃園ハンドボールクラブ
【中学】 HC京都
【高校】 学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校

LB 177cm 右利き
挑戦を重ね、世界で戦える
選手になります!

いわい のぞむ
岩井 望【高校1年】
大阪府
【小学】 大阪市立上町中学校
【中学】 学校法人桃山学院 桃山学院高等学校

RW 178cm 左利き
確率の良い所で、安定した点を
取れる選手になります!

さかもと きょうたろう
坂本 恭汰朗【高校1年】
大阪府
【小学】 貝塚バーディーズ
【中学】 学校法人浪商学園 大阪体育大学浪商中学校
【高校】 学校法人浪商学園 大阪体育大学 浪商高等学校

GK 178cm 右利き
小さくても考えを持って安定して
止めれるGKになります!

にった こはく
新田 琥珀【高校1年】
兵庫県
【中学】 SGハンドボールクラブ
【高校】 学校法人北陸学園 北陸高等学校

LB, PV 186cm 右利き
高校からPVとしてフィジカルを
鍛えた攻守のプレーに注目を!!

こが はやと
古閑 嶋斗【高校1年】
和歌山県
【小学】 岩出ハンドボール教室
【中学】 学校法人浪商学園 大阪体育大学浪商中学校
【高校】 学校法人浪商学園 大阪体育大学 浪商高等学校

LB, CB, RB, LW, PV 184cm 右利き
日本代表選手になり、日本のハンド
ボールに貢献できる選手になる

むらかみ はる
村上 晴斗【高校1年】
和歌山県
【小学】 岩出ハンドボール教室
【中学】 和歌山県立桐蔭中学校
【高校】 和歌山県立桐蔭高等学校

CB, RB, RW, PV 184cm 左利き
掴んだチャンスを逃さず、高い
レベルでの成長を継続させる!

すだ はると
須田 遥斗【中学校3年】
岡山県
【小学】 岩出ハンドボール教室
【中学】 和歌山県立桐蔭中学校
【高校】 和歌山県立桐蔭高等学校

LB, CB, LW 187cm 右利き
試合に出て活躍したいです!

もとしま とわ
元島 永遠【高校1年】
岡山県
【中学】 倉敷市立琴浦中学校
【高校】 岡山県立総社高等学校

GK 183cm 右利き
オリンピックで日の丸を
背負って戦いたいです!!

はまだ そうすけ
濱田 蒼佑【高校1年】
徳島県
【小学】 NARUTO総合型スポーツクラブ
【中学】 鳴門市第一中学校【NARUTO総合型スポーツクラブ】
【高校】 学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校

LB, CB, RB 175cm 右利き
頑張ります!

にしかわ おうせい
西川 旺成【高校1年】
香川県
【小学】 綾川ジュニアハンドボールクラブ
【中学】 綾川町立綾川中学校
【高校】 香川県立香川中央高等学校

GK 183cm 右利き
目標の日本代表になります!

うえだ けんすけ
上田 健介【高校1年】
福岡県
【小学】 Kingsハンドボールクラブ小学部
【中学】 Kingsハンドボールクラブ中学校部
【高校】 学校法人駒場甲府学園 駒場甲府高等学校

LB, PV 182cm 右利き
オリンピックに出席して、
日本のメダル獲得に貢献する!

よけの しょう
除野 翔【高校1年】
福岡県
【中学】 福岡市立松崎中学校
【高校】 九州産業大学附属 九州産業高等学校

GK 186cm 右利き
キーパーとして精一杯頑張ります!
目標は中村匠選手。

まつの れあん
松野 蓮音【高校1年】
佐賀県
【小学】 別保ハンドボールスポーツ少年団
【中学】 大分市立鶴崎中学校
【高校】 学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校

LB, CB 177cm 右利き
日本代表に入り、
オリンピックに出席したい。

あいざわ そう
合澤 蒼風【高校1年】
大分県
【小学】 下郡ハンドボールスポーツ少年団
【中学】 大分市立滝尾中学校
【高校】 学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校

LB, CB 181cm 右利き
世界で注目されるような
選手になります!

さかもと はる
坂元 晴【高校1年】
大分県
【小学】 別保ハンドボールスポーツ少年団
【中学】 大分市立東陽中学校
【高校】 大分県立大分雄城台高等学校

RB 179cm 左利き
力強い1対1が得意です!

ひがしばる はるま
東原 棲磨【高校1年】
宮崎県
【小学】 小林ハンドボールスポーツ少年団
【中学】 小林市立小林中学校
【高校】 宮崎県立小林秀峰高等学校

LB, LW, PV 181cm 右利き
日本代表で活躍できるように
頑張ります!

はらぐち こうし
原口 真士【高校1年】
鹿児島県
【小学】 HSKC隼人HC
【中学】 鹿児島市立隼人中学校
【高校】 大分県立大分雄城台高等学校

RB, LW 180cm 右利き
自分の全力を出し切り、
経験を糧にします!

まえはら ゆうが
前原 琉我【高校1年】
鹿児島県
【小学】 ブルーサクヤ鹿児島Jr.
【中学】 鹿児島市立隼人中学校
【高校】 大分県立大分雄城台高等学校

LB, CB, RB, PV 175cm 右利き
常に感謝の気持ちを忘れず、
どのポジションでもやりこなします!

みやぎ しゅんすけ
宮城 隼介【高校1年】
沖縄県
【小学】 仲西小学校ハンドボールクラブ
【中学】 浦添市立仲西中学校
【高校】 学校法人興南学園 興南高等学校

LB, CB, RB, RW 179cm 右利き
強みは1対1や味方と連携した
DF力です。代表選手になります。

NTA

参加者名簿

よなみね そうし
與那嶺 嶽志【高校1年】
沖縄県
【小学】 前田小学校ハンドボールクラブ
【中学】 浦添市立浦添中学校
【高校】 学校法人興南学園 興南高等学校

RB 181cm 左利き
いろんな人に応援されるような
選手になりたいです。

さなだ ひなた
眞田 陽向【中学校3年】
北海道
駒場中学校拠点校部活動

LB 175cm 右利き
身長を行かしたプレーで、
活躍できるよう頑張ります!

J-STAR
女子 38名

やまもと りんりん
山本 凜凛【高校1年】
北海道
【小学】 音更ハンドボールクラブ
【中学】 音更町立駒場中学校(拠点校)
【高校】 北海道帯広三室高等学校

LB, CB 170cm 右利き
泥臭くひたむきに努力して
日本代表になる!

まつだ なつき
松田 夏輝【中学校3年】
岩手県
【中学】 リベルーラ花巻
J-STAR

LB 163cm 両利き
シュート力を武器に攻守得意な選手
を目指す。目標はオフェンス。

おおとも らん
大友 蘭【高校1年】
秋田県
【小学】 湯沢県立湯沢北中学校
【中学】 大曲農業高等学校
【高校】 学校法人駒場甲府学園 駒場甲府高等学校

LW 168cm 右利き
3. 2. 1 ディフェンスのトップが
得意です!

きむら らぶ
木村 愛姫【高校1年】
群馬県
【小学】 高崎r.ハンドボールクラブ
【中学】 GHR
【高校】 群馬県立富岡実業高等学校

LB, CB, RB, PV 157cm 右利き
どんな時でも声を出しチームの
士気を高め、全力でプレーします

いだ めい
伊田 莎生【高校1年】
埼玉県
【小学】 さいたま市ハンドボールクラブ
【中学】 HC吉川
【高校】 学校法人佐藤栄学園 埼玉栄高等学校

LB, PV 166cm 右利き
大事な場面でチームの空気を変えます!
目標は中村真心選手です!

かかばやし ももか
若林 桃香【高校1年】
埼玉県
【小学】 美園ジュニアハンドボールクラブ
【中学】 大崎ジュニアクラブ
【高校】 学校法人昭和学院 昭和学院高等学校

PV 161cm 右利き
世界でも通用するプレイヤーに
なりたい。

かわぐち あやか
川口 彩花【高校1年】
千葉県
【小学】 野木HCルーキーズ
【中学】 HCU
【高校】 学校法人昭和学院 昭和学院高等学校

LB, CB, RB, LW 164cm 右利き
克己心を胸に、
攻守ともに全力で粘り強く戦う!

みねむら しん
峯村 心【高校1年】
千葉県
【小学】 HCM市川ハンドボールクラブ
【中学】 東久留米市立西中学校
【高校】 学校法人昭和学院 昭和学院高等学校

GK 166cm 右利き
世界でも通用するキーパーに
なりたいです!

かねこ くるみ
金子 くるみ【高校1年】
東京都
【小学】 小金井ハンドボールクラブ
【中学】 東久留米ハンドボールクラブ
【高校】 学校法人昭和学院 昭和学院高等学校

PV 162cm 右利き
接触強度の高いディフェンスが
得意です。一生懸命頑張ります。

さとう ゆう
佐藤 優羽【高校1年】
東京都
【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
【中学】 東久留米市立西中学校
【高校】 学校法人白梅学園 白梅学園高等学校

LB, CB, RB, PV 163cm 右利き
粘り強いプレーを目指します!!

やまだ りこ
山田 李子【高校1年】
東京都
【小学】 多摩ハンドボールクラブ
【中学】 東久留米市立西中学校
【高校】 学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校

RB, RW 156cm 左利き
自分がエースとなって全国大会で
チームを勝たせたいです!

NTA

参加者名簿

なかす ふうり
中筋 風李【高校1年】
富山県
【小学】十三ジュニア女子ハンドボールクラブ
【中学】氷見市立十三中学校
【高校】学校法人荒井学園 高岡向陵高等学校

RB, RW
163cm 左利き
冷静な判断でプレーします。

さとう しの
佐藤 詩乃【高校1年】
石川県
【小学】小松ジュニアハンドボールクラブ
【中学】小松市立芦城中学校
【高校】小松市立高等学校

PV
171cm 右利き
誰にも抜かれないと自信があります!

まえだ りこ
前田 莉子【高校1年】
石川県
【小学】能美ジュニアハンドボールクラブ
【中学】能美市立寺井中学校
【高校】小松市立高等学校

RB, RW
170cm 左利き
ミドルシュートを武器に世界で戦える選手になりたいです!

まつおか さら
松岡 紗良【高校1年】
岐阜県
【小学】各務原市ハンドボールクラブキャロットJr.
【中学】フレスト名古屋Jr.ハンドボールクラブ
【高校】岐阜県立岐阜商業高等学校

CB
171cm 右利き
世界でも通用する選手になりたいです!

ごむら ひより
小村 ひより【高校1年】
愛知県
【小学】一宮市ハンドボールスクール
【中学】一宮市立南部中学校
【高校】名古屋経済大学市邨高等学校

LB, CB
165cm 右利き
世界で戦える日本代表を本気で目指します

さいとう さほ
齋藤 咲帆【高校1年】
愛知県
【小学】平針南ハンドボールクラブ
【中学】ブレスド名古屋Jr.ハンドボールクラブ
【高校】学校法人熊見学園神戸星城高等学校

LB, LW
154cm 右利き
日本代表になって、世界で活躍したいです。

はしもと らむ
橋本 来夢【高校1年】
三重県
【小学】ヴァイアイン三重ハンドボールクラブU-12
【中学】ヴァイアイン三重ハンドボールクラブU-15
【高校】三重県立四日市商業高等学校

CB
154cm 右利き
世界で活躍するセンターブレイヤーになります!

もりもと あや
森本 采【中学校3年】
京都府
【小学】済美館ハンドボールクラブ
【中学】京田辺市立田辺中学校

LB
168cm 右利き
力強いプレーを活かし、海外でも活躍できる選手になります!

のむら あみ
乃村 有美【高校1年】
大阪府
【中学】大阪市立上町中学校
【高校】学校法人昭和学院高等学校

GK
172cm 右利き
爆発的なオフェンスでダイナミックなキーピングが持ち味です

はら あすか
原 明香【高校1年】
大阪府
【小学】池田ウインズ
【中学】大阪ラヴィッツみらい
【高校】学校法人天王寺学園天王寺高等学校

GK
167cm 右利き
真面目にコツコツ努力します。

くぼ せいら
久保 星良【高校1年】
兵庫県
【小学】ささきネクサスHC
【中学】明石市立望海中学校
【高校】学校法人白梅学園 白梅学園高等学校

LB, CB, RB
170cm 右利き
NTAで学んだ事をこれからプレーに活かして強くなります!

たにした まゆ
谷下 茉優【高校1年】
兵庫県
【小学】ささきネクサスハンドボールクラブ
【中学】明石市立望海中学校
【高校】学校法人熊見学園神戸星城高等学校

GK
165cm 右利き
小さくても世界で通用するキーパーになる!

はやし れな
林 恵菜【高校1年】
兵庫県
【小学】ささきネクサスHC
【中学】明石市立望海中学校
【高校】学校法人熊見学園神戸星城高等学校

LB
170cm 右利き
ロングシュートや、1対1が得意です!

もりなが あやか
森永 彩夏【高校1年】
兵庫県
【小学】明石ジュニア
【中学】明石市立魚住東中学校 大阪ラヴィッツみらい
【高校】学校法人天王寺学園 天王寺高等学校

LB, CB
168cm 右利き
何があっても最後まで諦めずに全力を出し切ります!

なかむら かなこ
中村 華菜子【高校1年】
岡山県
【小学】天城ジュニアハンドボールクラブ
【中学】倉敷市立多津美中学校
【高校】学校法人熊見学園 神戸星城高等学校

LB, RB, PV
173cm 右利き
体格や肩のしなりを活かしたプレーができるよう頑張ります!

かわぐち ここあ
河口 心愛【高校1年】
山口県
【小学】LITTLE GUTS
【中学】周南市立岐陽中学校
【高校】山口県立華陵高等学校

GK
172cm 右利き
分析と駆け引きでゴールを守ります!

おおの さくらこ
大野 桜子【中学校3年】
徳島県
【小学】徳島ハンドボールクラブJr.
【中学】徳島ハンドボールクラブJr.

GK
172cm 右利き
日本代表としてオリンピックに出場し金メダルを取ります!

たまい さや
玉井 咲彩【高校1年】
福岡県
【小学】H.C春吉Jr.
【中学】H.C春吉Jr.
【高校】学校法人明光学園 明光学園高等学校

GK
165cm 右利き
みんなに信頼されるキーパーになります!

ひろせ こここの
廣瀬 心乃【高校1年】
福岡県
【小学】かずやブルーガッズ
【中学】H.C春吉Jr.
【高校】学校法人瓊浦学園 瓊浦高等学校

RW
156cm 左利き
全国大会で活躍して良い成績を残したいです。

さいが りこ
雜賀 莉子【高校1年】
長崎県
【小学】小島ハンドボールクラブ
【中学】長崎市立小島中学校
【高校】学校法人長崎日本大学学園 長崎日本大学高等学校

GK
164cm 右利き
ハンドを通じ様々な面で成長し、チームに頼られる存在になります

たかはし しるい
高橋 琉【高校1年】
大分県
【小学】下郡ハンドボールスポーツ少年団
【中学】大分市立涌尾中学校
【高校】学校法人昭和学院 昭和学院高等学校

LB, CB
161cm 右利き
おりひめ JAPANに入り、唯一無二の選手になる!!

しまじり みちか
島尻 三千夏【高校1年】
沖縄県
【小学】浦添市立宮城小学校ハンドボールクラブ
【中学】浦添市立仲西中学校
【高校】学校法人九州ルーテル学院ルーテル高等学校

PV
169cm 右利き
どんなボールもキャッチします。

なかぎ ひまり
仲座 ひまり【高校1年】
沖縄県
【小学】コザクラブJr.
【中学】沖縄市立沖縄東中学校
【高校】沖縄県立コザ高等学校

RB, RW
153cm 左利き
ハングリー精神豊富です。目指せオリンピック



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、バス・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)

J-STAR参加者名簿

STAFF
15名

NTS・NTA 兼任	NTS・NTA 兼任	NTS・NTA 兼任
やまだ えいご 山田 永子 ハイパフォーマンスディレクター 公益財団法人 日本ハンドボール協会 筑波大学 事業責任者	いちむら しろう 市村 志朗 ハイパフォーマンス アシスタントディレクター 公益財団法人 日本ハンドボール協会 東京理科大学 副事業責任者／実行委員長	なかだ よしくに 仲田 好邦 発掘育成委員長 名桜大学 副実行委員長

よこやま かつひと 横山 克人 J-STAR専門委員長 札幌国際大学 アシスタントプロジェクトマネージャー コーチ

もりぐち てつし 森口 哲史 体力科学委員／J-STAR専門委員 福岡大学 コーチ／専門測定会 地域連携担当
--

NTS・NTA 兼任 さとう なつみ 佐藤 なつ美 発掘育成担当事務 公益財団法人 日本ハンドボール協会 事務担当

PLAYER
女子 3名

NTA さなだ ひなた 真田 陽向 【中学校3年】 北海道 駒場中学校拠点校部活動
--

175cm 右利き
身長を行かしたプレーで、活躍できるように頑張ります!

NTA まつだ なつき 松田 夏輝 【中学校3年】 岩手県 リベルーラ花巻
--

163cm 両利き
シュート力を武器に攻守得意な選手を目指す。目標はオフテダル。

NTA いしまつ ちせ 石松 千星 【中学校2年】 福岡県

166.8cm 両利き
球技が大好きで負けず嫌いでです！

ジャパンライジングスター 2025年度



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ね。

一方で、ハンドボールが競技スポーツである以上、

勝ちたいと願い努力すれば必ず勝利できるわけではありません。

負けてしまうこともあるのです。また、自分が思い描くようなプレーができなかったり、

チームメートと意見が食い違ったりして、苦悩することもあるでしょう。

こんなときほど“何のためにハンドボールをやっているんだろう”と、

後ろ向きの自分が出てきてしまうものです…。

近代オリンピックの創設者であるクーベルタンは、

1908年ロンドンオリンピック期間中の演説において、以下のように述べました。

人生において重要なことは、成功することでなく、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遊びです。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人ですることはできないので、仲間の存在が必要不可欠です。苦楽と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し、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。

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



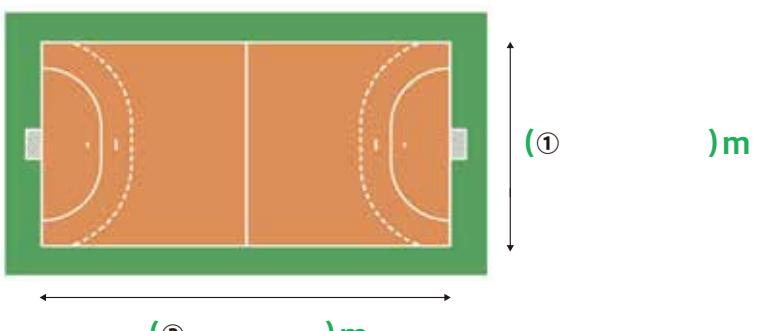
1 | ルールの基本

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)と試合ができるでしょう。ハンドボールは、そんな仲間たちと相手チームよりも1点でも多く得点をあげることを目標にプレーする競技です。

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

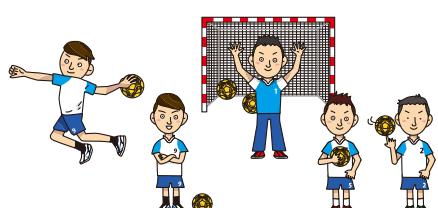
問題 1

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



問題 2

ハンドボールの試合に出場するために、少なくとも何人の仲間が必要でしょうか？



正解は
(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、

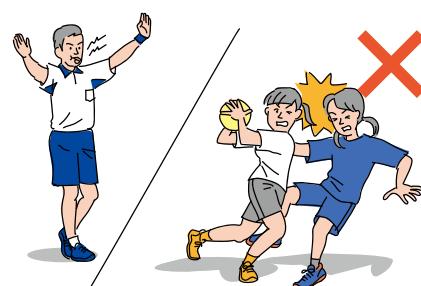
2名の④が担当します。

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ものが、大きく18に分かれた「競技規則」というものです。



皆さんのがハンドボールを楽しむためにこの競技規則は存在し、皆さんの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、皆さんの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。



こたえは84ページにあるよ

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(ブッシングまたはオフェンシブファール)
※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(ブッシング)

膝から
上ならOK!



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…。沢山の人々がいてくれるから、ハンドボールが成り立ちます。言い換えば、皆さんは、多くの人たちに支えられてハンドボールをしています。

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

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

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

アナロゴンマップ



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)

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!

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。

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いく ○ 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

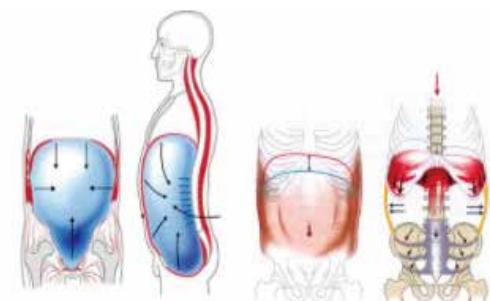


BASIC7

BASIC7とは…

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

1.腹圧



(エクササイズ)



腹圧

☆ポイント☆ 身体の軸を安定させましょう!

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

2.押す(プッシュアップ)



(エクササイズ)



押す

☆ポイント☆ 体幹を安定させコンタクトに強くなろう!

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

レベル2 膝を床につけつま先を浮かし足をそろえる

レベル3 膝とつま先を床につける

レベル1が3回出来ない場合はレベル2・3へと段階を下げましょう。

正しいフォームで出来る事が大事です!



3.引く(ローイング)

(エクササイズ)



引く

☆ポイント☆ 肩甲骨をよせる事で肩のアライメント

(姿勢)が良くなり、ボールを投げる時の肩の負担が軽減する=ケガの予防になります!

手のひらを下に向いた状態で前へならえの姿勢をとる。

そこから手のひらを上に向かながら、肩をすくめずに肘を引き肩甲骨をよせる。2人組で肩甲骨の間で指が挟めるくらい肩甲骨がよっているかお互いにチェックしてみましょう。

4.スクワット・ヒップヒンジ

スクワット (エクササイズ)



スクワット

ヒップヒンジ

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



ヒップヒンジ (エクササイズ)

☆ポイント☆

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

足を肩幅・手を腰に当てた状態で立ちます。

次に膝下は床に垂直なまま動かさずに、お尻を後ろに引くイメージで股関節を曲げていきましょう。一連の動作中、体重は足の裏全体にかかる様に行います。

5.しゃがむ(股割)

(エクササイズ)

☆ポイント☆ 足首・膝・股関節の柔軟性をUPさせて
低重心を作りましょう。

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

しゃがむ深さはお尻と床の距離が靴1個分程度です。

レベル1 膝に手がおける

レベル2 膝に肘がおける

レベル3 足首の前面を持つ事ができる

レベル1が背中を丸めずに出来たらレベル2・3へと進んでいきましょう!



しゃがむ(股割)



7.バランス(片脚立ち)

(エクササイズ)

☆ポイント☆

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

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



6.回旋

(エクササイズ)

☆ポイント☆

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

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



回旋



これらのエクササイズを練習前に行う事で…

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

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



バランス(片脚立ち)

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な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切り返し・フェイントがたくさん!

切り返し・フェイントをするためには「止まる」動作が必要。

■ハンドボールで発生するケガで多い膝・足関節の捻挫は

圧倒的に「止まる」動作で起こる事が多い。

▼ つまり!!

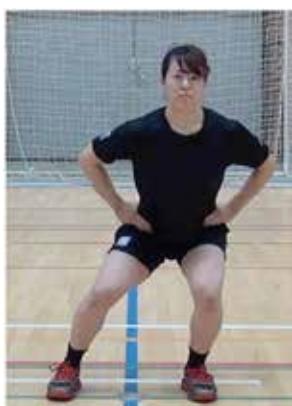
安定した「止まる」動作を習得することは

ハンドボールにおける競技力向上とケガの予防につながります!

BASIC7 PLUS1

①スクワットスライド

片足支持の準備エクササイズ



☆ポイント☆ スライド時に上下せず行いましょう!

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

②シングルスクワット

片足で自分の体重をコントロールするエクササイズ



☆ポイント☆ 背中が丸まったり体がかたむかないように注意!

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

③シングルヒップヒンジ

股関節をしっかり曲げるエクササイズ



☆ポイント☆

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

- ① 足を前後に出し、後ろ足は支える程度に床につけます。
- ② つま先と膝が同じ方向を向き、横から見た時に膝下が床と垂直の状態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りましょう。

BASIC7 PLUS2

①ドロップスクワット

着地動作を安定させるエクササイズ



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

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

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

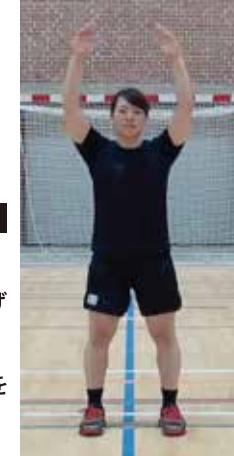
☆ポイント☆

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両手を振り下げるると同時に膝・股関節を曲げます。
- ③両手を振り上げると同時に上へ飛び、両手を振り下げながら両足で着地しましょう。



(ノンカウンター)



(カウンター)

②T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と重心を落とす。
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☆

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

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



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 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。

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

体 力

— 体を「うごかす」力 —

基本的な体力

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

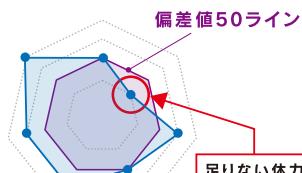
NTSの体力測定

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

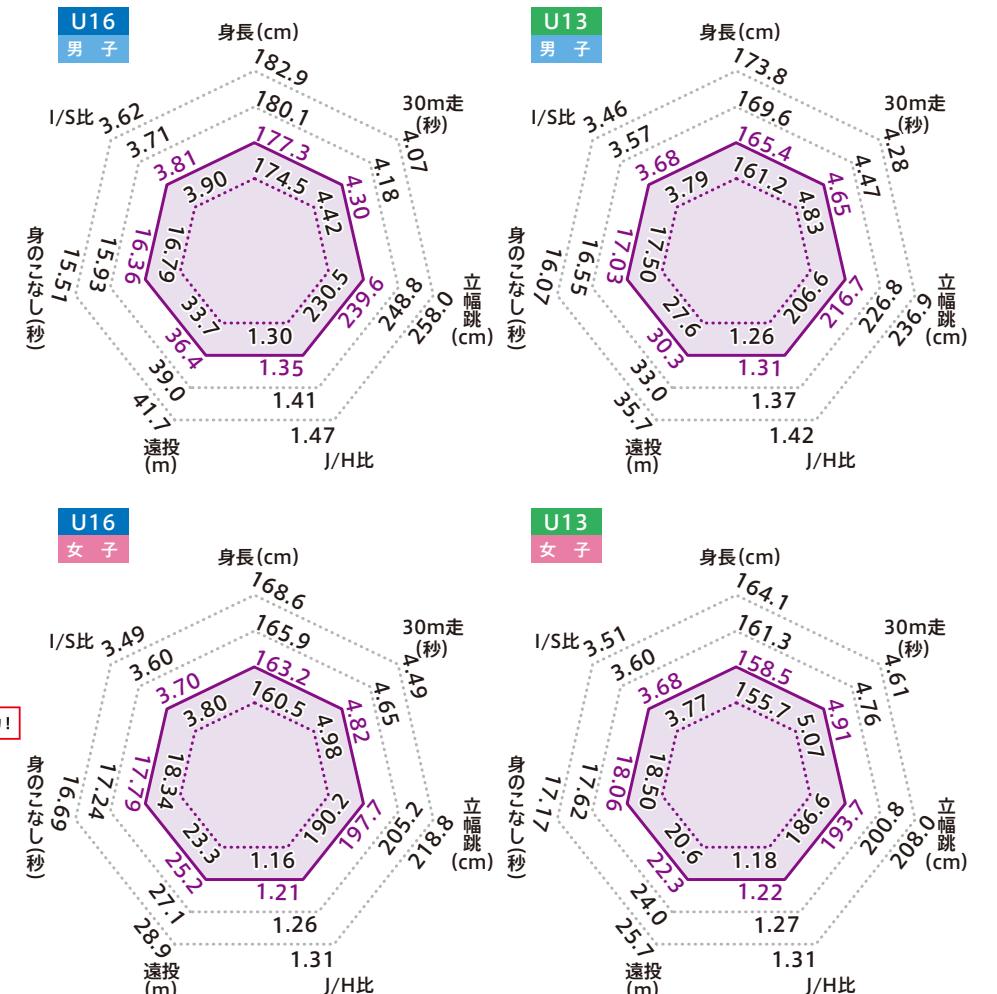
■自分の体力を分析しよう

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

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



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



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

いつ鍛える? → U13 → U16 →

動き作り	○	○	○	○	○
技術作り	○	○	○	○	○
高パワー獲得	△	○	○	○	○
高パワー持続	△	△	○	○	○

○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。

To the Future!

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

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

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

フェイント

「フェイントは難しい」と感じている人は多いのではないかと思いますが、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。

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。**



元日本代表監督
古橋 幹夫

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

フットワーク編

1 ストップ動作 (ベーシックセブンプラスP.00をご覧ください。)

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

POINT.01

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

踵から地面に突き刺すように足を置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ないように気をつけよう。

1 両足でのボックスジャンプ▶前に抜重しながらストップ▶すぐに真横に飛び、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の片足で立つ▶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と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かってボールも左に出す

- 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、フェイントにかかりてしまう。



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)
その時左足は大きく後ろに移動させ、かかとから着き反転。 | 次の一步でジャンプシュート。常に頭が足より遅れて動くことがコツ。 |
| 3 | スライドからのカットインの途中で切り返しを入れる。 | スライドの途中でストップ動作を入れ、頭をできる限り大きく左に動かしてから右に移動してシュート。 | スピードを上げようと頭を先に右に倒してしまうと抜けない。左右どちらもできるとよい。 |
- 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/yVYxZ73pw3l?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長、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、

これまでに前十字靱帯(ぜんじゅうじんたい)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。

前十字靱帯は、膝のなかにある靱帯(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靱帯です。

この靱帯は、膝の曲げ伸ばしの軸になったり、

膝のひねりや外折れに抵抗したりして、

膝の安定な動きにとても大きな役割を果たしています。

ひとたび、この靱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。

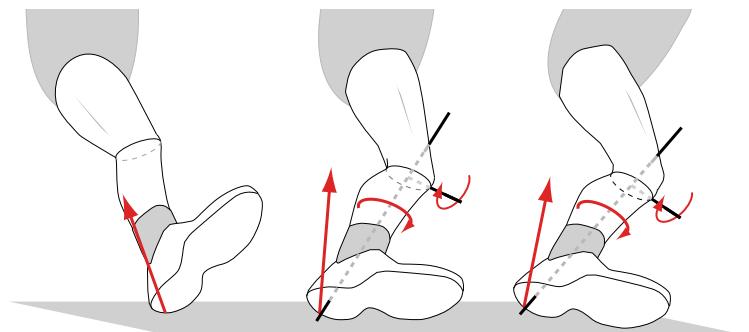
若い頃の無理のつけは中高年期に激しい膝の痛みとなって現れます。

よって、前十字靱帯は、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！

曲げ伸ばしかできない膝は、“ひねりと外折れ”的ストレスが同時にかかると前十字靱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る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靱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です。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くなり、前十字靱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っても、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。

意識しなくと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!”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、意識しなくと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步を踏み出して、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步を踏み出して**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。



この危険な状況を開拓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。

消極的に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!

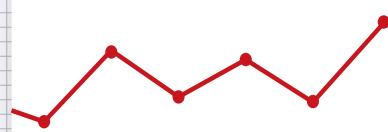
3 | 普段の練習が最高の予防トレーニング

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、アジャリティーエクササイズまで様々です。特にベーシック7Plus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

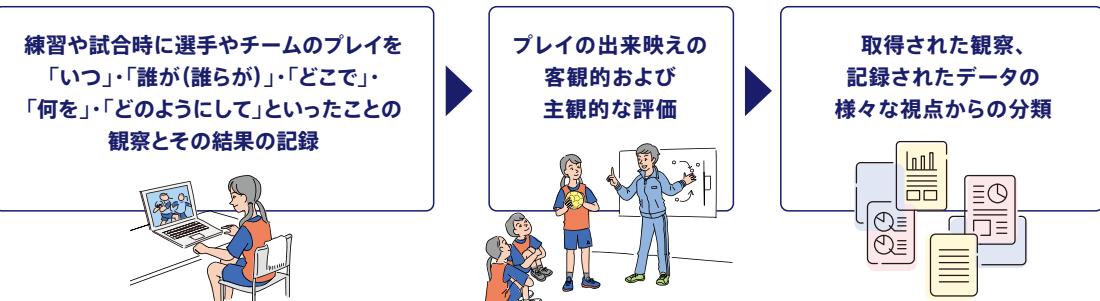
現在のスポーツでは、チームや選手がより強く、よりよい選手となるために、練習や試合の時に守備や攻撃時のシュート、ゴールなどの回数やその出来映えについてなどのプレイに関する様々なデータを取得しています。

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。



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はなく、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。

※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ことが必要です。

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、

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

B中学校との試合の方が攻撃の質は高かったと言えそうですね。

A.

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。スタッツだけで隅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?

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い日になります。

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



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

試合中の作業は、時間が勝負!

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

ただ、いつまでも喜びに浸っている時間はありません。試合の映像やスタッフ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っと作業をして済ませてしまいましょう。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フを見ながら、「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ありません。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忙たらしいです。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フを集計する、たったそれだけのことかも知れませんが、今回ご紹介したような1日を送るためには見えないところで色々な準備をしています。たくさんの選択肢の中から自分のスキルや求められている仕事内容から考えて最も良い方法を探していきましょう。

私が今、スタッフ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
樋 浩輔



チームで強くなるために 「分析」を使おう!

ハンドボールがもっと上手くなるためには、試合や練習の動画や記録を使って「何がうまくいっていないのか」「どうやったらよくなるのか」をみんなで考えることが大切です。例えば、こんなふうに分析をした後に、練習で工夫してみよう!



情報科学委員
工藤 翔人
(大阪ラヴィッツ)

～分析した後に練習で工夫してみよう～

パターン1
シュートがなかなか決まらない

分析でわかったこと

- ✓ シュートがゴールに入る確率が低い
- ✓ タイミングや体の使い方がバラバラ
- ✓ チャンスでも落ち着いて打てていない

練習でやってみよう!

- ✓ 実際の試合みたいにDFを入れてシュート練習をする
- ✓ 動画でフォームを見て、いいフォームを身につける
- ✓ 自分の得意なシュートパターンを見つけて何度も練習する

パターン2
攻守の切り替えが遅い

分析でわかったこと

- ✓ ボールを取られた後、相手にすぐ点を取られてしまう
- ✓ みんなの戻る動きが遅い

練習でやってみよう!

- ✓ 攻撃から守備、守備から攻撃の切り替えを意識したミニゲームをする
- ✓ ボールを取られたときに、すぐ戻るルールを作る
- ✓ 失点した場面の動画をみんなで見て「どう動けばよかったか」を考える

パターン3
試合の最初が弱い

分析でわかったこと

- ✓ 試合の始めに集中できていなくて、すぐに点を取られてしまう
- ✓ 最初の5分間の得点が少ない

練習でやってみよう!

- ✓ 最初の5分を意識して試合形式の練習をする
- ✓ 練習の始まりを大事にする
- ✓ 良いスタートが切れた動画と、そうでない動画を見比べてみんなで話し合う



チームで話し合い、みんなで強くなる!

動画やデータを使うと、「なんとなく」じゃなくて「本当に必要な練習」がわかるよ。
「分析→話し合い→練習→また分析」というサイクルをくり返して、みんなで成長しよう!

まとめ

「考える力」「みんなで話す力」はこれからもっと上手くなるための大変な力です。
みんなで協力して、楽しく強いチームを目指そう!



ハンドボール クイズ!

こたえは70ページにあるよ

5球技を思い浮かべて
答えてみよう！



バスケットボール

バレーボール

サッカー

ハンドボール

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言われていますが、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。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

番

番

番

番

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



ドイツ



Q.5

ヨーロッパ型の球技にはなく、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

・ハンドボール (1996年まではなかった)

・サッカー

・ラグビー

アメリカ型 あり

・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り、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



主食、主菜、副菜が一度に摂取でき、かつ、手間もかからないカレーができます。他にも、カップのみそ汁の中に冷凍野菜や缶詰のアサリを入れることで栄養価の高いものを手軽に摂取できます。

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、皆さんが日々生懸命に取り組んでいるハンドボールの価値を高めるためにも、このドーピングを防ぐ知識を身につけてほしいと思います。

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

皆さん、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、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.51 ルール こたえ ①20m ②40m ③5人 ④審判

P.80 ハンドボールクイズ こたえ Q.3 ・ハンドボール 3番(1936年) Q.4 ・ハンドボール.....デンマーク・ドイツ Q.5 作戦タイム
Q.1太陽
Q.2 夏: 2回目／冬: 2回
Q.3 ・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 ・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



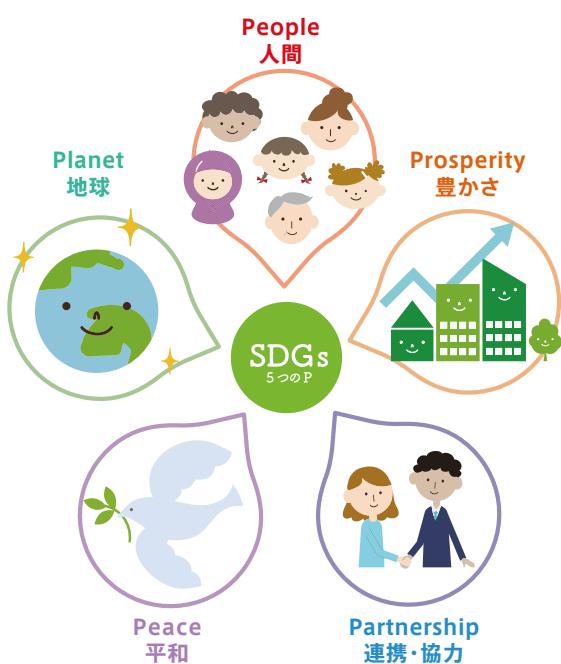
大好きなハンドボールに
打ち込めるのは
当たり前のこと？

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



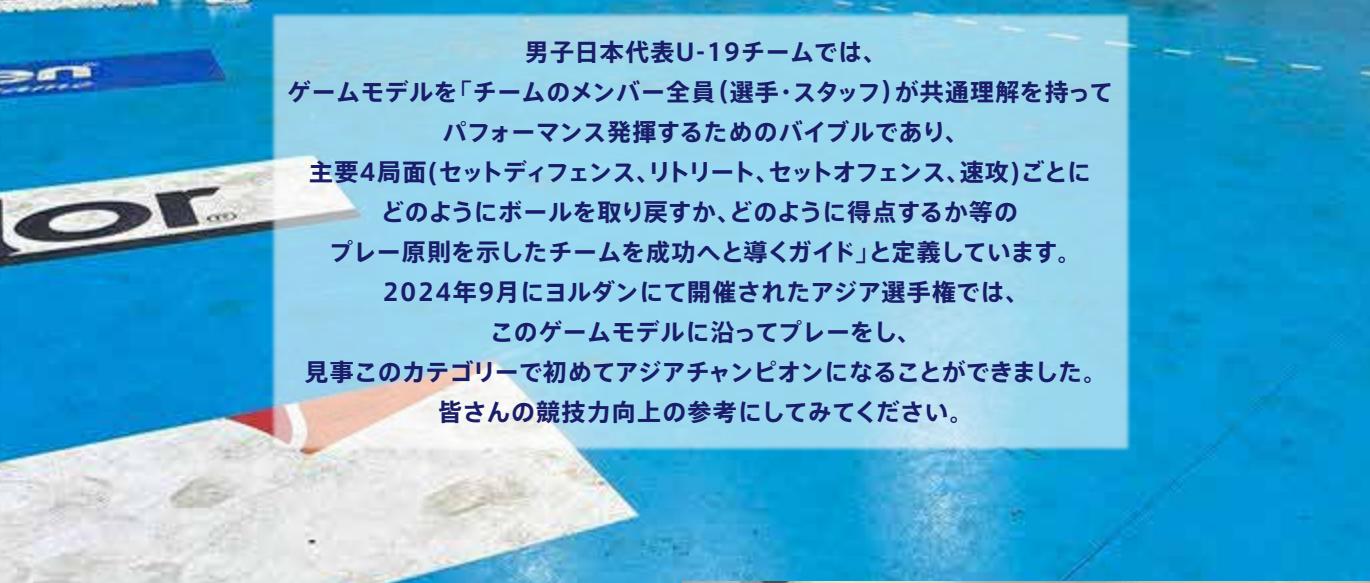
みんなを支えてくれるもの、
もっとずっと大切にしていくために、
君たちはどんな
活動ができるだろう？

そのことを日ごろから考え、
できることから始めてみましょう。





Japan Men's Youth National Team Game Model



みんなで考えてみよう



自分で考えて
書いてみよう!

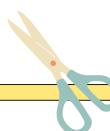
Q

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

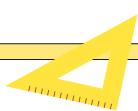
家では…?



学校では…?



地域や社会では…?



その他、関係している人にできることは…?

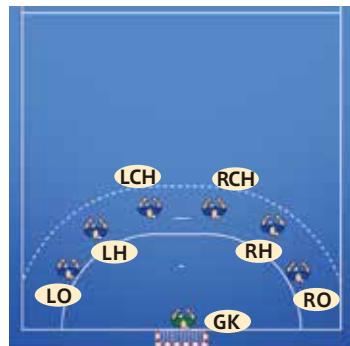


コートの中だけでなく、生活や社会にも目を向け、
オフコートでもお手本となるハンドボール人になろう!

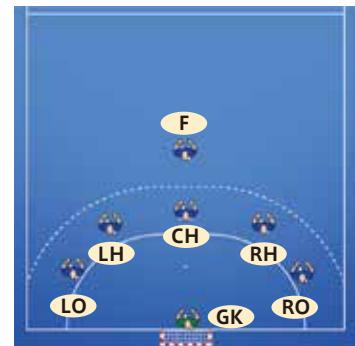
01

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

速攻／ファストスローオフの基本原則

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

ゴールキーパーの基本原則

- 腕はボクシングの構えからハンズアップし、両手が視野内に見える位置を維持する
- 少し前傾の状態で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。

○ 上記の図のように、RHはPVの前に回り込んで守ります。

○ 写真の通り、ヨルダン線ではRHがこの通り守っています。



○ 上記の図のように、PVの後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。世界と戦うことと想定した場合、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
(インターチェンジするため、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

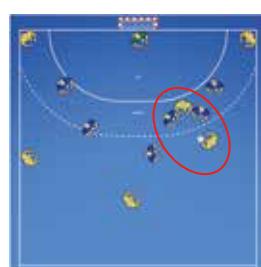
基本事項 ①

- 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。



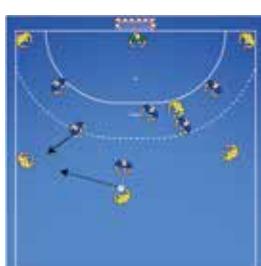
基本事項 ②

- 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をすることも可能です。
- 相手オフェンスのリズムを崩して、気持ちよく攻撃させないようにしましょう。
- 反対側のLHについても同様です。

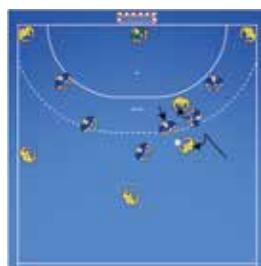


06

5-1DF ポイント

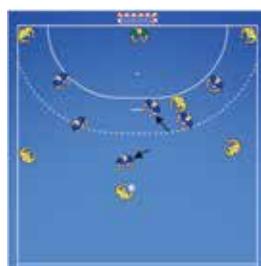
ポイント ①-1

- RBが方向転換してインを攻めてきた場合、CHが前に出て守ります。
- LHはPVの前を回り込み、PVへパスさせないように守ります。
(チェンジ or スイッチ)
- この時Fは過度に反応せず、2対2を助けることができる位置で、RBからCBにパスが出た場合すぐにCBを守れる位置をとります。
- 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。



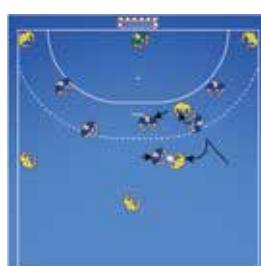
ポイント ①-2

- 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。

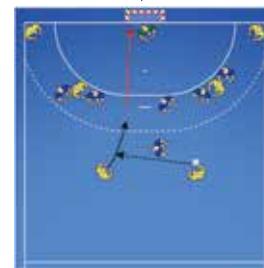
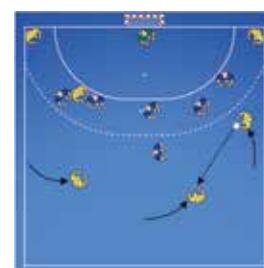


07

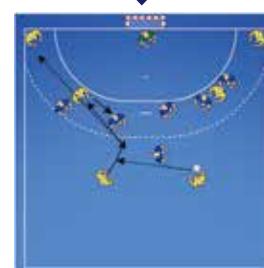
5-1DF ポイント

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くることがあります。
- 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。

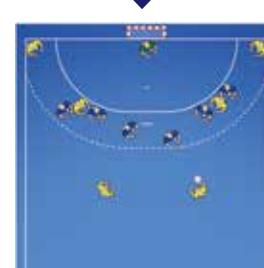
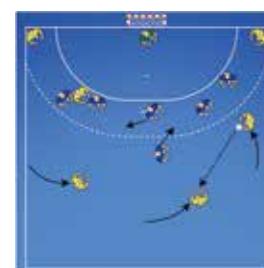


- RHがLBを守ろうとすると、PVが空いてしまいます。ROがPVを守ろうとすると、LWがフリーになってしまいます。



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してきた場合は、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ないわけではありません。
- 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、ダブルピヴォットヘ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

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

PV

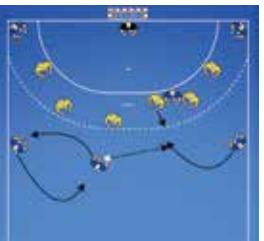
- パワーポジションで位置を取り、パスがほしい位置に手を出す
- ボールは必ずキープする ○相手の退場を誘う
- どんな態勢でもシュートを決め切る
- スライド(フリートランジション)を常に狙う

09

きっかけ その1

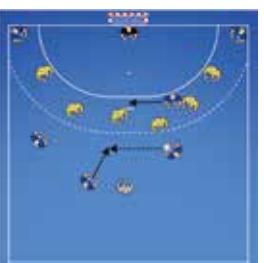
1-1

- 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に引っ張り出します。
- 同時にLBはCBへ移動します。(ユゴー)



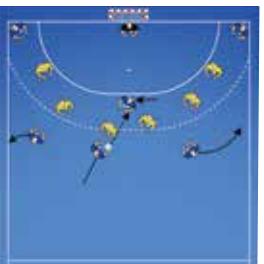
1-2

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



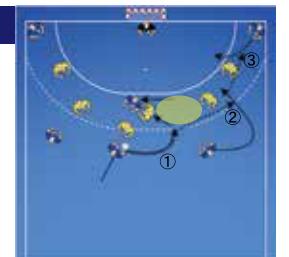
1-3-1

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



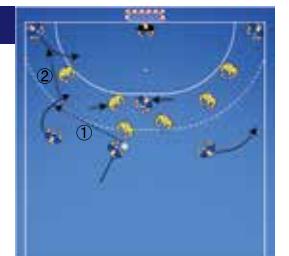
1-3-2

- RCHのディフェンダーが前に出ていて、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。



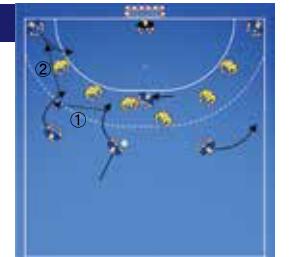
1-3-3

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



1-3-4

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



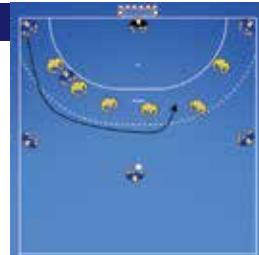
【ポイント】 ディフェンダーが前に出でてこない場合、ディスタンスシュートを打つこともできますが、よりレベルの高い相手の場合、ディスタンスシュートは高確率で得点できる選択肢にはならないことが多いです。粘り強くカットインやポストシュートを作り出せるように、攻撃を継続しましょう。

10

きっかけ その2

2-1

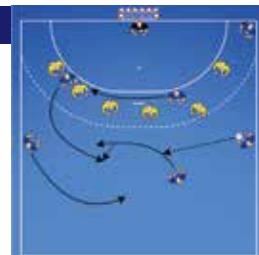
- バックプレイヤーがパス回しをしている時に、LWは2人目のPVへトランジションします。



2-2

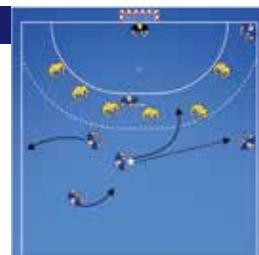
- LWのトランジション後、CBはRBからボールをもらい、回り込んできたPVへパスをしながら、LBへ移動します。その際、LBはCBへ移動します。(センター・ポスト)

- トランジションしたLWは2人目のPVとして、少しづつスライドします。



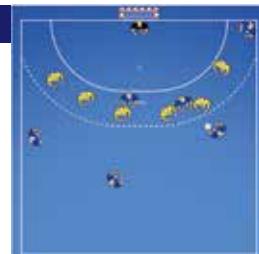
2-3

- PVはRBへパスをしてLCHとLHの間に位置をとります。



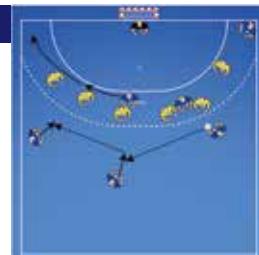
2-4

- 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。

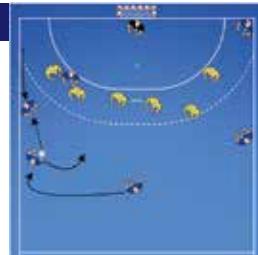


11

きっかけ その3

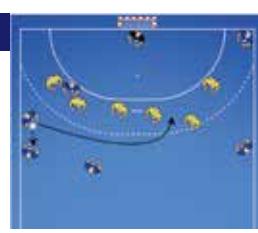
3-1

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



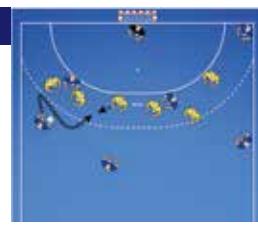
3-2

- LWはLBにパスをして、2人目のPVへ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。



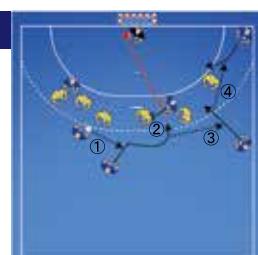
3-4-1

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



- LWはLBにパスをして、2人目のPVへトランジションします。



- 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。



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



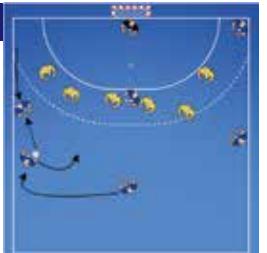
- RBはLHがPVを守ることによって一瞬遅れたことを見逃さず、シュートを決めました。

13

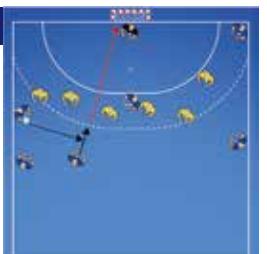
きっかけ その4

4-1

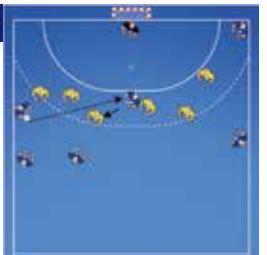
- LBは高く上がってきたLWにパスをして、CBへ移動します。同時に、CBはLBの後ろを回って、LBへ移動します。(サイドユーゴ)

**4-2-1**

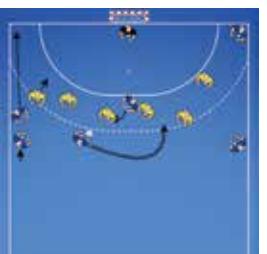
- LWはCBへパスをし、CBはボールをもらったらシュートを狙いましょう。

**4-2-2**

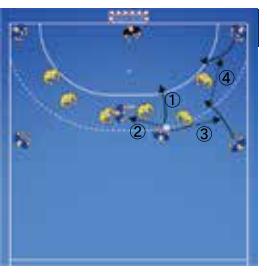
- LWはCBにパスをする際、RCHが早めにCBに準備をして高い位置にいるなら、PVへパスをしてシュートチャンスを作ることができます。

**4-3**

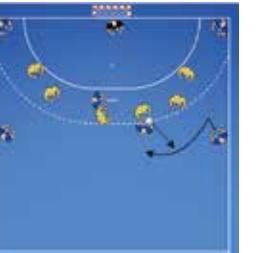
- CBはシュートが打てなかった場合、ドリブルを使いながら大きく回り込んで、LCHとLHの間のスペースを攻撃します。その際、PVはRCHにブロックしましょう。

**4-4**

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

**4-5**

- CBはRBとクロスして攻撃を継続することも可能です。



ゲーム構想から 考えるチームの 目標設定

数字で考える「理想のチーム像」

チームを作るとき、最初にとても大切なのは
「自分たちはどんなチームになりたいか」を
はっきりさせることです。

たとえば、「守りが堅いチーム」
「速攻が速いチーム」といった戦術的な要素、
「最後まで全力で走り切れる」「フィジカルで相手を上回る」
といった身体的な要素、
「礼儀正しい」「常に全力を尽くす」といった
精神的な要素もあるでしょう。

さらに、「地域に貢献するチーム」や
「競技の価値を広めるチーム」といった
文化的な要素まで、いろいろな視点があります。
こうした多くの観点から「理想のチーム像」を考えることで、
チームをどう評価するかが見えてきます。
そして、その理想像を細かく整理していくと、
ゲームモデルという形になっていきます。
今回はその中でも、ゲーム構想——つまり
「どんなゲームをして勝ちたいか」というイメージ——
からスタートして、

チームの目標値(目指す数値)をどう決めるか、

そして試合をどう評価するか、という考え方を紹介します。



強化委員
木村 雅俊
(桃山学院高校)

「攻撃力のあるチーム」を目指すには？

たとえば、
攻撃力のあるチームを作りたい
と考えたとします。

でも、そもそも
攻撃力がある
とは、どういうことでしょう？

人によって考え方は少し違うかもしれません、今回は
「攻撃力がある=1試合で30点以上とれるチーム」とします。

攻撃力がある = **1試合で30点以上とれるチーム**

30点以上とるためににはどんなゲーム構想が必要でしょうか？

ハンドボールでは、
**1試合の攻撃回数はだいたい
60回くらいあります。**
ということは、
60回の攻撃で30点とるためにには、
攻撃成功率が50%以上必要です。
ここから、どうすれば
攻撃成功率50%を達成できるか？
を考えていきます。

たとえば、
**確率の高いエリアからのシュートを増やし、
ミスとなるべく減らす**
というゲーム構想を持っていたとします。
その場合、次のような目標値を設定します。
9mシュートの占有率(割合)を50%以下にする
全体のシュート達成率を75%以上にする

さらに、
シュートエリアごとに決定率の目標を決めると、
こうなります。
9m:50% **BT(カットイン):80%**
6m(PV=ポストプレイヤー):80%
W(ウイング):70%

成功した試合の例

目標値を達成して30点を取った試合の例を見てみましょう。

シュートエリア	9m	BT	6m	W	ミス	Total
攻撃回数	22	7	6	11	14	60
得点数	11	6	5	8		30
決定率	50%	86%	83%	73%		65%
占有率	48%	15%	13%	24%		
攻撃成功率					50%	
シュート達成率					77%	

目標通りの数字をクリアして、しっかり30点を取っています！

うまくいかなかった試合の例

今度は、あと少しで30点に届かなかった試合の例です。

シュートエリア	9m	BT	6m	W	ミス	Total
攻撃回数	25	5	5	11	14	60
得点数	13	4	4	8		29
決定率	52%	80%	80%	73%		63%
占有率	54%	11%	11%	24%		
攻撃成功率						48%
シュート達成率						77%

数字だけ見ると良いプレー多かったのですが、「9mシュートの占有率が54%」と
目標を超てしまい、その結果、全体のバランスが悪くなってしまったことがわかります。

まとめ

目標設定の意味



ここで紹介したのはあくまで一つの例です。もし「DF(ディフェンス)の堅いチーム」を目指すなら、「相手に与えるフリースローの回数」などを目標にしてもよいでしょう。「速攻の速いチーム」なら、「マイボールになってからシュート達成までの時間」や「パスの回数」に注目するのも良い方法です。

もちろん、相手チームのやり方によっては、自分たちの目標通りにいかない試合もありますし、目標をすべてクリアできなくても勝てる試合もあります。

でも一番大切なのは、最初に話した「どんなチームを作りたいか」を自分たちではっきり考えることです。

試合の内容を数字にすることで、自分たちのプレーを客観的に振り返ることができます。そして、何試合も記録をとっていくと、自分たちの強みや課題がはっきりしてきます。

これからチームを作っていくなら、まず「どんなチームになりたいか」を考えて、そのイメージに合ったゲーム構想を立て、具体的な目標値を設定してみましょう。

ゲーム パフォーマンス チェック

ハンドボール力診断!

☑ 技術・戦術・意識の完全チェックリスト

このチェックリストは、君たちがハンドボールの試合で活躍するために必要なすべての要素を細かくまとめたものです。このチェックリストを使えば、君の「得意なプレー」と「これから練習すべきプレー」が明確になり、ハンドボール選手として多角的にレベルアップするための道筋が見えてくるでしょう。

1 シュートについて、普段から使っているプレーを選んで下さい。

1 バックコート(LB/CB/RB)でのジャンプシュートで、使っているプレーをすべて選んでください。

- ① 「できない」もしくは「よくわからない」
- ② 3歩で打つ
- ③ 2歩で打つ
- ④ 1歩で打つ
- ⑤ 0歩で打つ
- ⑥ スカイ
- ⑦ ステップで変化をつけて打つ(左右に変化、歩幅の変化)
- ⑧ タイミングに変化をつけて打つ
(クイックで打ったり、空中でためて打ったりする変化)
- ⑨ 真上にジャンプして打つ
- ⑩ 利き腕側にジャンプして打つ
- ⑪ 利き腕と逆側にジャンプして打つ
- ⑫ 逆足ジャンプで打つ(右利きは右足でジャンプ)
- ⑬ 両足ジャンプで打つ
- ⑭ ブラインドで打つ(DFに隠れて、GKから見えないように)
- ⑮ 高いジャンプして、下のコースに打つ
- ⑯ サイドスローで打つ
- ⑰ 利き腕と逆の腕で打つ
- ⑱ 利き腕側に胴体を倒して打つ
- ⑲ 利き腕と反対側に胴体を倒して打つ
- ⑳ 鞭(ムチ)のように、腕をしならせて打つ
- ㉑ 視線やフォームで、DFやGKをだます
- ㉒ DFに接触されても、強いシュートを打つ
- ㉓ サドンシュートフェイクからジャンプシュート
- ㉔ シュートフェイク
(空中でシュートのように腕を振って、DFとGKをだます)

2 バックコート(LB/CB/RB)でのサドンシュートで、使っているプレーをすべて選んでください。

*サドン(英:sudden)とは突然の意味です。ボールをキャッチして、できるだけ短い時間で、立ったまま(ジャンプせずに)打つシュートのことです。

- ① 「できない」もしくは「よくわからない」
- ② 1歩で打つ
- ③ 0歩で打つ
- ④ ステップで変化をつけて打つ
- ⑤ ブラインドで打つ(DFに隠れて、GKから見えないように)
- ⑥ サイドスローで下のコースに打つ
- ⑦ サイドスローで上のコースに打つ
- ⑧ 利き腕と逆の腕で打つ
- ⑨ 利き腕側に胴体を倒して打つ
- ⑩ 利き腕と反対側に胴体を倒して打つ
- ⑪ 鞭(ムチ)のように、腕をしならせて打つ
- ⑫ 視線やフォームで、DFやGKをだます
- ⑬ DFに接触されても、強いシュートを打つ
- ⑭ シュートフェイク
(シュートのように腕を振って、DFとGKをだます)

3 バックコート(LB/CB/RB)でのブレイクスルー(カットイン)シュートで、使っているプレーをすべて選んでください。

- ① 「できない」もしくは「よくわからない」
- ② 3歩で打つ
- ③ 2歩で打つ
- ④ 1歩で打つ
- ⑤ 0歩で打つ
- ⑥ スカイ
- ⑦ ステップで変化をつけて打つ(左右に変化、歩幅の変化)
- ⑧ ジャンプの方向に変化をつけて打つ(右に跳んだり、左に跳んだりして変化)

- ⑨ タイミングに変化をつけて打つ
(クイックで打ったり、空中でためて打ったりする変化)
- ⑩ 逆足ジャンプで打つ(右利きは右足でジャンプ)
- ⑪ 両足ジャンプで打つ
- ⑫ サイドスローで打つ
- ⑬ 利き腕と逆の腕で打つ
- ⑭ 利き腕側に胴体を倒して打つ
- ⑮ 利き腕と反対側に胴体を倒して打つ
- ⑯ 視線やフォームで、DFやGKをだます
- ⑰ DFに接触されても、強いシュートを打つ
- ⑱ ループ(浮かし)
- ⑲ チェンジアップ(腕の振りは速いが手の力を抜いて転がす)
- ㉑ しゃくり(肘を下げて下のコースに打つとみせかけて、上のコースにしゃくりあげる)
- ㉒ 逆スピン(アンダースロー)
- ㉓ シャバーラ(アンダースローの逆スピンのフォームから上のコースに打つ)
- ㉔ 空中でシュートのように腕を振って、DFとGKをだます

4 ウイング(サイド)シュートで、使っているプレーをすべて選んでください。

- ① 「できない」もしくは「よくわからない」
- ② 3歩で打つ
- ③ 2歩で打つ
- ④ 1歩で打つ
- ⑤ 0歩で打つ
- ⑥ スカイ
- ⑦ ステップで変化をつけて打つ(左右に変化、歩幅の変化)
- ⑧ ジャンプの方向に変化をつけて打つ(右に跳んだり、左に跳んだりして変化)
- ⑨ タイミングに変化をつけて打つ(クイックで打ったり、空中でためて打ったりする変化)
- ⑩ 逆足ジャンプで打つ(右利きは右足でジャンプ)
- ⑪ 両足ジャンプで打つ
- ⑫ サイドスローで打つ
- ⑬ 利き腕と逆の腕で打つ
- ⑭ 利き腕側に胴体を倒して打つ
- ⑮ 利き腕と反対側に胴体を倒して打つ
- ⑯ 視線やフォームで、DFやGKをだます
- ⑰ DFに接触されても、強いシュートを打つ
- ⑱ ループ(浮かし)
- ⑲ チェンジアップ(腕の振りは速いが手の力を抜いて転がす)
- ㉑ しゃくり(肘を下げて下のコースに打つとみせかけて、上のコースにしゃくりあげる)
- ㉒ 逆スpin(アンダースロー)
- ㉓ シャバーラ(アンダースローの逆スpinのフォームから上のコースに打つ)
- ㉔ バックシュート(バックパスのように背中越しに打つ)

- ㉕ シャバーラ(アンダースローの逆スpinのフォームから上のコースに打つ)
- ㉖ 空中でシュートのように腕を振って、DFとGKをだます
- ㉗ バックシュート(バックパスのように背中越しに打つ)

5 ピボットシュートで、使っているプレーをすべて選んでください。

- ① 「できない」もしくは「よくわからない」
- ② ポールをキャッチして右回りにターンして打つ
- ③ ポールをキャッチして左回りにターンして打つ
- ④ ジャンプの方向に変化をつけて打つ(右に跳んだり、左に跳んだりして変化)
- ⑤ タイミングに変化をつけて打つ(クイックで打ったり、空中でためて打ったりする変化)
- ⑥ 逆足ジャンプで打つ(右利きは右足でジャンプ)
- ⑦ 両足ジャンプで打つ
- ⑧ サイドスローで打つ
- ⑨ 利き腕と逆の腕で打つ
- ⑩ 利き腕側に胴体を倒して打つ
- ⑪ 利き腕と反対側に胴体を倒して打つ
- ⑫ DFに接触されても、強いシュートを打つ
- ⑬ ワンハンドキャッチする
- ⑭ ゴールエリアへのパウンドパスをワンハンドキャッチする
- ⑮ 視線やフォームで、GKをだます
- ⑯ ループ(浮かし)
- ⑰ チェンジアップ(腕の振りは速いが手の力を抜いて転がす)
- ㉑ しゃくり(肘を下げて下のコースに打つとみせかけて、上のコースにしゃくりあげる)
- ㉒ 逆スpin(アンダースロー)
- ㉓ シャバーラ(アンダースローの逆スpinのフォームから上のコースに打つ)
- ㉔ バックシュート(バックパスのように背中越しに打つ)



6 | 速攻でのノーマークシュートで、使っているプレーをすべて選んでください。

- ①「できない」もしくは「よくわからない」
- ② 3歩で打つ
- ③ 2歩で打つ
- ④ 1歩で打つ
- ⑤ 0歩で打つ
- ⑥ スカイ
- ⑦ 20m以上のロングパスでスカイ
- ⑧ ステップで変化をつけて打つ(左右に変化、歩幅の変化)
- ⑨ ジャンプの方向に変化をつけて打つ(右に跳んだり、左に跳んだり、上に跳んだりして変化)
- ⑩ タイミングに変化をつけて打つ(クイックで打ったり、空中でためて打ったりする変化)
- ⑪ 逆足ジャンプで打つ(右利きは右足でジャンプ)
- ⑫ 両足ジャンプで打つ
- ⑬ サイドスローで打つ
- ⑭ 利き腕と逆の腕で打つ
- ⑮ 利き腕側に胴体を倒して打つ
- ⑯ 利き腕と反対側に胴体を倒して打つ
- ⑰ DFに接触されても、強いシュートを打つ
- ⑱ ワンハンドキャッチでボールをもらう
- ⑲ 視線やフォームで、DFやGKをだます
- ⑳ ループ(浮かし)
- ㉑ チェンジアップ(腕の振りは速いが手の力を抜いて転がす)
- ㉒ しゃくり(肘を下げて下のコースに打つとみせかけて、上のコースにしゃくりあげる)
- ㉓ 逆スピン(アンダースロー)
- ㉔ 逆スピン(オーバースロー)
- ㉕ シャバーラ(アンダースローの逆スピンのフォームから上のコースに打つ)
- ㉖ バックシュート(バックパスのように背中越しに打つ)
- ㉗ DFをしていて、速攻のスタートのタイミングがわかる

7 | 7MTシュートで、使っているプレーをすべて選んでください。

- ①「できない」もしくは「よくわからない」
- ② ステップで変化をつけて打つ(左右に変化、歩幅の変化)
- ③ タイミングに変化をつけて打つ(クイックで打ったり、ためて打ったりする変化)
- ④ サイドスローで打つ
- ⑤ 利き腕と逆の腕で打つ
- ⑥ 利き腕側に胴体を倒して打つ
- ⑦ 利き腕と反対側に胴体を倒して打つ
- ⑧ 視線やフォームで、DFやGKをだます
- ⑨ ループ(浮かし)



- ⑩ チェンジアップ(腕の振りは速いが手の力を抜いて転がす)
- ⑪ しゃくり(肘を下げて下のコースに打つとみせかけて、上のコースにしゃくりあげる)
- ⑫ 逆スピン(アンダースロー)
- ⑬ 逆スピン(オーバースロー)
- ⑭ シャバーラ(アンダースローの逆スピンのフォームから上のコースに打つ)
- ⑮ バックシュート(バックパスのように背中越しに打つ)

8 | エンブティゴールのシュートで、使っているプレーをすべて選んでください。

※エンブティゴールとは、GKとプレーヤーが交代して行う7人攻撃時に、ゴールがエンブティ(空っぽ)になる状況で決めるシュートのことです。

- ①「できない」もしくは「よくわからない」
- ② 20m離れたところ(センターライン付近)から打つ
- ③ 30m離れたところ(自陣のフリースローライン付近)から打つ

9 | ノータイムフリースローで、使っているプレーをすべて選んでください。

- ①「できない」もしくは「よくわからない」
- ② DFが集まる中、枝の上や空いた隙間から、シュートスピードのあるシュートを打つ
- ③ 身体を左右のどちらかに倒して、DFをかわしシュートを打つ

2 | フェイントについて、普段から使っているプレーを選んで下さい。

- ① 両足ストップフェイントで利き腕側に抜く
- ② 両足ストップフェイントで利き腕と逆側に抜く
- ③ ストライドストップフェイントで利き腕側に抜く
(ストライドストップは、片足でストップすること)
- ④ ストライドストップフェイントで利き腕と逆側に抜く
(ストライドストップは、片足でストップすること)
- ⑤ ダブルフェイントで利き腕側に抜く(ダブルフェイントは、左右どちらにもフェイントをかけること)
- ⑥ ダブルフェイントで利き腕と逆側に抜く
(ダブルフェイントは、左右どちらにもフェイントをかけること)
- ⑦ アームスイングフェイント
- ⑧ ローテーション(回転)フェイントで利き腕側に抜く
- ⑨ ローテーション(回転)フェイントで利き腕と逆側に抜く
- ⑩ パスフェイント
- ⑪ サドンシュートフェイント
- ⑫ ジャンプシュートフェイント

2 | ウイング(サイド)プレーヤーとして、普段から使っているプレーを選んで下さい。

- ① 両足ストップフェイントで利き腕側に抜く
- ② 両足ストップフェイントで利き腕と逆側に抜く
- ③ ストライドストップフェイントで利き腕側に抜く
(ストライドストップは、片足でストップすること)
- ④ ストライドストップフェイントで利き腕と逆側に抜く
(ストライドストップは、片足でストップすること)
- ⑤ ダブルフェイントで利き腕側に抜く(ダブルフェイントは、左右どちらにもフェイントをかけること)
- ⑥ ダブルフェイントで利き腕と逆側に抜く
(ダブルフェイントは、左右どちらにもフェイントをかけること)
- ⑦ アームスイングフェイント
- ⑧ ローテーション(回転)フェイントで利き腕側に抜く
- ⑨ ローテーション(回転)フェイントで利き腕と逆側に抜く
- ⑩ パスフェイント

3 | ピボットプレーヤーとして、普段から使っているプレーを選んで下さい。

- ① 右に回転するふりをして、左に回転する
- ② 左に回転するふりをして、右に回転する
- ③ パスフェイント

3 | パスについて、普段から使っているプレーを選んで下さい。**1** | すべてのポジションにおいて、普段から使っているプレーをすべて選んで下さい。

- ① 安定したパス
- ② 正確なロングパス(20m)
- ③ 正確なロングパス(30m)
- ④ 接触されても正確なパス
- ⑤ DFを引き付けてパス
- ⑥ ワンマン速攻に相手DFが2m以内に並走している状況でパス
- ⑦ ボールをもらう前に、パスコースがどこにあるのかがわかる。
- ⑧ パスを出すところを予測されないようにフェイクを入れることができること
(例:身体の向きや視線でフェイクする。パスフェイクをする)
- ⑨ 仲間とクロスをするときに、相手DFをひきつけてパスをする。
- ⑩ ピボットへのノールックパス
- ⑪ ピボットへのバックパス
- ⑫ ウイングへのバックパス
- ⑬ 飛ばしパス

4 | ドリブルについて、普段から使っているプレーを選んで下さい。**1** | すべてのポジションにおいて、普段から使っているプレーをすべて選んで下さい。

- ① 利き腕でドリブルをする
- ② 利き腕と逆でドリブルをする
- ③ ゆっくり走りながら利き腕でドリブルをする
- ④ ゆっくり走りながら利き腕と逆でドリブルをする
- ⑤ ダッシュしながら利き腕でドリブルをする
- ⑥ ダッシュしながら利き腕と逆でドリブルをする
- ⑦ 速攻でDFをかわしながら、両手を上手く使ってドリブルすることができる
- ⑧ ジャンプシュートフェイントをして、着地する前に空中でドリブルを開始する
- ⑨ 接触されながらも、ドリブルする
- ⑩ ドリブルしてから、デュエル(1:1)する

5 オフザボールの動きについて、普段から使っているプレーを選んで下さい。

※オフザボールとは、ボールを持っていないときの動きのことです。

1 バックプレーヤーとして、普段から使っているプレーすべて選んで下さい。

- ① ボールをもらう前に前方を見る
- ② ボールをもらう前に前方を見て、DFの位置がわかる
- ③ ボールをもらう前に前方を見て、ピボットの位置がわかる
- ④ 走り出す前に、DFの視野から消える
- ⑤ ボールをキャッチする瞬間に右に1歩ずれる
- ⑥ ボールをキャッチする瞬間に左に1歩ずれる
- ⑦ いったん目の前のDFとデュエル(1:1)をした後に、真後ろにバックス텝する
- ⑧ いったん目の前のDFとデュエル(1:1)をした後に、斜め後ろにバックス텝する

2 ウイング(サイド)プレーヤーとして、普段から使っているプレーすべて選んで下さい。

- ① ボールをもらう前に前方を見る
- ② ボールをもらう前に前方を見て、DFの位置がわかる
- ③ ボールをもらう前に前方を見て、ピボットの位置がわかる
- ④ 走り出す前に、DFの視野から消える
- ⑤ ボールをキャッチする瞬間に右に1歩ずれる
- ⑥ ボールをキャッチする瞬間に左に1歩ずれる
- ⑦ いったん目の前のDFとデュエル(1:1)をした後に、真後ろにバックス텝する
- ⑧ いったん目の前のDFとデュエル(1:1)をした後に、斜め後ろにバックス텝する

6 スクリーン(ブロック)について、普段から使っているプレーを選んで下さい。

1 ピボット(トランジションして(きって)ピボットになった場合も含む)のスクリーンについて、普段から使っているプレーすべて選んで下さい。

- ① 6mにいるDFの横にスクリーン
- ② 6mにいるDFの前にスクリーン
- ③ 7-10mにいるDFの横にスクリーン
- ④ 7-10mにいるDFの斜め後ろにスクリーン
- ⑤ スクリーンしたあとに、空いたスペースに走る
- ⑥ 見せかけのスクリーンをして、わざとDFに外させて逆にスクリーンをする

7 セットオフェンスについて、普段から使っているプレーを選んで下さい。

1 センターとピボットの2:2きっかけでのセンターのプレーで、普段から使っているプレーをすべて選んで下さい。

- ① ボールをもらう前に、DFの位置がわかる
- ② 自分の有利な位置でボールをもらえる(すぐに突破できる位置、すぐにシュートを打てるボールをもらった瞬間、サドンシュートを打つ。位置、すぐにパスを出せる位置)。
- ③ ボールをもらった瞬間、サドンシュートを打つ。
- ④ ボールをもらった瞬間、シュートブロックが上がる前に、ジャンプシュートを打つ。
- ⑤ ボールをもらって、ステップで変化をつけて、ミドルシュートを打つ。
- ⑥ (女子10m以上/男子11m以上)からロングシュートを打つ。
- ⑦ ボールもらう前にピボットの位置がわかる
- ⑧ ボールをキャッチした瞬間にピボットにパス
- ⑨ ボールをキャッチした瞬間に、ピボットにノールックパス
- ⑩ ボールをキャッチした瞬間に、ピボットに向けてゴールエリア内にバウンドパス
- ⑪ デュエル(1:1)をしながら、もう片方のDFの位置がわかる
- ⑫ デュエル(1:1)で突破し、ブレークスルー(カットイン)シュート。
- ⑬ デュエル(1:1)で非利き手側に突破し、非利き手でブレークスルー(カットイン)シュート。
- ⑭ デュエル(1:1)をしながら、ピボットの位置がわかる
- ⑮ デュエル(1:1)をしながら、ピボットのマークが外れるのがわかり、パスを出す
- ⑯ デュエル(1:1)をしながら、ピボットのマークが外れるのがわかり、ノールックパスを出す。
- ⑰ デュエル(1:1)をしながら、ピボットのマークが外れるのがわかり、ノールックでバックパスを出す。
- ⑱ ボールをもらう前に、ピボットが自分と対峙するDFに、ピボットがブロックに来るのがわかる
- ⑲ ピボットのブロックを利用して、突破しながらもう片方のDFの状況を見る
- ⑳ ピボットのブロックを利用して、ロングシュートやミドルシュートが打てる
- ㉑ 2:2をしながらピボットにパスを通せないことがわかった。レフトとライトのどちらにパスを出せば、2:1の状況をつくれるかわかる(自分からピボットにパスできなくても、どこのポジションからならピボットにパスが通るかがわかる。)。
- ㉒ 2:2でピボットと協同して相手DFを崩した。その後に、ハーフDF(2枚目のDF)がカバーに来るのがわかる。わかった上で走り込むレフトバック(ライトバック)にパスを出す。

- ㉓ 2:2でピボットと協同して相手DFを崩した。その後に、ハーフDF(2枚目のDF)がカバーに来た。走り込むレフトバック(あるいはライトバック)にウイングDFがカバーに入るのがわかる。わかった上で、コーナーで待つレフトウイング(ライトウイング)にパスを出す。

- ㉔ 何回か、デュエル(1:1)やシュートを狙っても、斜め後ろにバックス텝をしてDFから消える動きができる。

- ㉕ 何回か、レフトバックとライトバックと一緒に攻撃をし続け、ライトバック側に突破をしようとしたが、全体的にDFがライトバック側に寄ってきたのがわかって、レフトウイングに飛ばしパスができる(逆も同様)。

- ㉖ 何回か、レフトバックとライトバックと一緒に攻撃をし続けるうちに、ハーフDF(2枚目のDF)の裏が空いているのがわかりトランジション(きる動き)する。

2 センターとピボットの2:2きっかけでのピボットのプレーで、普段から使っているプレーをすべて選んで下さい。

- ① ボールをもらう前に、DFの位置がわかる
- ② ボールをもらう前にバックの位置がわかる
- ③ 自分の有利な位置でボールをもらえる(すぐに突破できる位置、すぐにシュートを打てる位置、すぐにパスを出せる位置)
- ④ ボールをもらったたらすぐに、シュートを打つ
- ⑤ デュエル(1:1)をしながら、隣のカバーのDFの位置がわかる
- ⑥ スクリーンをして、バックにロングシュートやミドルシュートを打つ
- ⑦ スクリーンをして、バックにブレークスルー(カットイン)シュートを打つ
- ⑧ ハーフDF(2枚目のDF)の裏でボールをもらったとき、ウイングDFがカバーに来るのがわかる。わかった上で、ウイングにアシストする

3 レフトバックもしくはライトバックとして、普段から使っているプレーすべて選んで下さい。

- ① センターからボールをもらう前に、ハーフDF(2枚目のDF)の位置がわかる。
- ② ハーフDF(2枚目のDF)の視野から消えて(一度、外に広がって)から、ボールをもら
- ③ ボールをもらった瞬間、サドンシュートを打つ
- ④ ボールをもらった瞬間、シュートブロックが上がる前に、ジャンプシュートを打つ
- ⑤ ボールをもらって、ステップで変化をつけて、ミドルシュートを打つ
- ⑥ (女子10m以上/男子11m以上)からロングシュートを打つ
- ⑦ センターが中央でピボットと2:2をしているときに、ハーフDF(2枚目のDF)の位置を確認する

- ㉘ 孤立したハーフDF(2枚目のDF)にデュエル(1:1)で突破する

- ㉙ ハーフDF(2枚目のDF)の外を突破し、中に跳び込み打つ

- ㉚ ハーフDF(2枚目のDF)の外を突破し、外に跳び込み打つ

- ㉛ ハーフDF(2枚目のDF)の外を突破し、外に跳び出し、逆スピンを打つ

- ㉜ ハーフDF(2枚目のDF)を突破した後に、ウイングDFのカバーを予測して、ウイングにアシストする

- ㉝ ボールをもらう前に、ピボットの位置を確認する

- ㉞ ボールをキャッチした瞬間にピボットにパス

- ㉟ ボールをキャッチした瞬間に、ピボットに向けてゴールエリア内にバウンドパス

- ㉟ デュエル(1:1)をしながら、もう中央側のDFの位置がわかる

- ㉟ デュエル(1:1)をしながら、ピボットの位置がわかる

- ㉟ デュエル(1:1)をしながら、ピボットのマークが外れるのがわかり、パスを出す

- ㉟ デュエル(1:1)をしながら、ピボットのマークが外れるのがわかり、ノールックパスを出す

- ㉟ デュエル(1:1)をしながら、ピボットのマークが外れるのがわかり、ノールックでバックパスを出す

- ㉟ ボールをもらう前に、ピボットが自分と対峙するDFに、ピボットがブロックに来るのがわかる

- ㉟ ピボットのスクリーンを利用して、突破しながらもう隣のDFの状況を見る

- ㉟ ピボットのスクリーンを利用して、ロングシュートやミドルシュートが打てる

- ㉟ デュエル(1:1)をして、中央のDFをひきつけセンターにパスを出す

- ㉟ デュエル(1:1)をして、中央のDFをひきつけセンターにパスを出すときに、反対側のハーフDF(反対側の2枚目のDF)がセンターにクロスマタックに来るのが見えた。逆のバックにも反対側のウイングがインターセプトをねらいにきたのが見えた。逆のコーナーにいるウイングに飛ばしパスをする

- ㉟ 何回か他のバックプレーヤーと一緒に攻撃をし続けても、斜め後ろにバックス텝をしてDFから消える動きができる

- ㉟ 何回か他のバックプレーヤーと一緒に攻撃をし続けるうちに、裏のスペースが空いているのがわかりトランジション(きる動き)する

4 ウイングプレーヤーとして普段から使っているプレーをすべて選んで下さい。

- ① 0 1 2 3 の 4 歩でシュートを打つ
- ② 0 1 2 の 3 歩でシュートを打つ
- ③ 0 1 の 2 歩でシュートを打つ
- ④ 0 歩でシュートを打つ
- ⑤ 隣のバックからのパスでスカイを打つ
- ⑥ センターからのパスでスカイを打つ
- ⑦ 反対側のバックからのパスでスカイを打つ
- ⑧ 反対側のウイングからのパスでスカイを打つ
- ⑨ ウイング D F とデュエル(1:1)をして、突破しシュートを打つ
- ⑩ ボールをもらう前に、ピボットの位置を見ている
- ⑪ ハーフ D F (2枚目 D F) の裏のピボットにパスを出す
- ⑫ 中央のDFの裏のピボットにパスを出す
- ⑬ ゴールエリアに飛び込んで、スカイパスを出す
- ⑭ スカイパスを受けて、さらにスカイパスを出す
(ダブルスカイ)

8 ディフェンスについて、普段から使っているプレーを選んで下さい。**1 すべてのポジションでのディフェンスについて、普段から使っているプレーを選んで下さい。**

- ① 状況に応じてステップを使い分ける
- ② 仲間のシュートを予測して、早く戻る
- ③ ルーズボールに飛び込んでボールを獲得する
- ④ 相手がボールをもらう前に、牽制をして有利な状況
(相手の助走のスピードを遅くさせる。相手の助走を停止させる。) にする。
- ⑤ デュエル(1:1)で、ルールに則った強い接触ができる
- ⑥ デュエル(1:1)で、相手をホールド(つかまえて動きを完全に止める)する
- ⑦ デュエル(1:1)で相手を誘導し、抜かせたい(抜かせてよい)方向に追いやる
- ⑧ デュエル(1:1)で、最初に強く当たり、接触しながら相手についていく
- ⑨ クロスプレーに対して最初に守った相手を仲間に引き継ぎ、次の相手に強い接触をするあるいはシュートブロックをする。
- ⑩ クロスプレーに対して最初に守った相手を仲間に引き継ぎ、パスカットする。
- ⑪ 隣の仲間が抜かれるのを予測し、カバーに入りホールドする。
- ⑫ 相手のピボットがボールをキャッチできないように、ボールの位置に合わせて移動しながらピボットにかぶさるように位置をとる

- ⑬ シュートブロック
- ⑭ GKと連携したシュートブロック
- ⑮ ピボットをぎりぎりまでマークしながら、ロングシュートのシュートブロック
- ⑯ パスカット(インターチェンジ)
- ⑰ パスコースをわざと開けさせてパスを出させ、パスカット
- ⑯ ドリブルカット
- ⑯ デュエル(1:1)で、相手にわざと1:1をさせてドリブルカットをする

- ⑩ ハンドボールをして、自分で技や作戦を工夫するのが楽しい
- ⑪ ハンドボールをして、それを見ている親や指導者をうれしい気持ちにさせたい
- ⑫ ハンドボールで誰も考えたことのないプレーや作戦を考えたい
- ⑬ ハンドボールをして、自分も知らない誰かを幸せにしたい
- ⑭ ハンドボールをして、社会を良くしたい

- ⑩ 試合中の相手チームの変化に合わせて、自分の知っている作戦や戦術を、試合中に変化や工夫している。
- ⑪ 試合後に、指導者のアドバイスとは別に、自分のプレーを自分で評価している。
- ⑫ 試合後に、指導者のアドバイスとは別に、自分のプレーを自分で評価し、改善方法について自分で考えている。
- ⑬ 試合後に、指導者のアドバイスとは別に、自分のプレーを自分で評価し、改善方法がわからない場合は指導者に聞いている。
- ⑭ 他の中学生のチームの試合を見て、作戦や戦術を真似している。
- ⑮ レベルの高い高校生の試合を見ることが楽しい(SNSにある短い時間の動画も含みます。)。
- ⑯ レベルの高い大学生の試合を見ることが楽しい(SNSにある短い時間の動画も含みます。)。
- ⑰ レベルの高いリーグ H の試合を見ることが楽しい(SNSにある短い時間の動画も含みます。)。
- ⑱ 日本代表の試合を見ることが楽しい(SNSにある短い時間の動画も含みます。)。
- ⑲ 國際試合や海外のリーグの試合を見ることが楽しい(SNSにある短い時間の動画も含みます。)。
- ⑳ 自分で新しい作戦や戦術を考えたことがある。
- ㉑ 他のスポーツを見ることがある。
- ㉒ 他のスポーツの動きをヒントに、ハンドボールのテクニックや作戦に活かしたことがある。

9 ハンドボールへの興味や関心について教えて下さい。**1 あてはまるものをすべて選んで下さい。**

- ① ハンドボールを知っている
- ② ハンドボールに興味がある。参加している
- ③ ハンドボールを好きであり、大切に思っている
- ④ ハンドボールをすることが、他のことよりも好きで何よりも大切に思っている
- ⑤ 自分で上手くなるために、ハンドボールの工夫を行っている
- ⑥ 他のことでも何でも、ハンドボールに生かしたいと思っている
- ⑦ ハンドボールをすることが生活の一部となり、習慣となっている

2 あてはまるものをすべて選んで下さい。

- ① ハンドボールをしないと、親や指導者から怒られるから仕方なくしている
- ② 健康になるためにハンドボールをしている
- ③ 体力をつけるためにハンドボールをしている
- ④ チームの仲間と仲良くなるために、ハンドボールをしている
- ⑤ ハンドボールをしていると、親や指導者に褒めてもらえるからハンドボールをしている
- ⑥ ハンドボールが得意だからハンドボールをしている
- ⑦ ハンドボールをしていると、仲間から認めてもらえるのがうれしい
- ⑧ ハンドボールでレベルの高いプレーをして、周囲を驚かすのが楽しい
- ⑨ ハンドボールをして、いろいろなプレーを習得していくことが楽しい

10 ハンドボールの作戦や戦術について**1 あてはまるものをすべて選んで下さい。**

- ① ハンドボールの作戦や戦術についてあまり知らない
- ② ハンドボールの作戦や戦術について、少し知っている
- ③ ハンドボールの作戦や戦術について、まあまあ知っている
- ④ ハンドボールの作戦や戦術について、チームメイトよりよく知っている
- ⑤ ハンドボールの作戦や戦術について、自分で学ぶ方法を知っている。

2 あてはまるものをすべて選んで下さい。

- ① 自分の知っているハンドボールの作戦や戦術について、人に教えることができる。
- ② 自分の知っているハンドボールの作戦や戦術について、どうすれば成功して、どうしたら失敗するのかを分かっている。
- ③ 自分の知っているハンドボールの作戦や戦術について、実際に試合で使っている。
- ④ 他の中学生のチームの試合を見ていて、自分の知っている作戦や戦術が通用するかしないか分析している。
- ⑤ 試合前に、指導者から教えてもらった作戦や戦術だけに集中して一生懸命にプレーしている。
- ⑥ 試合前に、指導者から教えてもらった対戦相手の様子(強点・弱点)から、どの作戦や戦術を使うかを自分自身で考えている。
- ⑦ 試合前に、自分自身で対戦相手の様子(強点・弱点)を分析し、どの作戦や戦術を使うかを自分自身で考えている。
- ⑧ 試合中の相手チームの変化に合わせて、自分の知っている作戦や戦術を使い分けている。
- ⑨ 試合中に突然の指導者の作戦や戦術のちょっとした工夫について、対応している。

3 あてはまるものをすべて選んで下さい。

- ① マンツーマンディフェンスについて知っている。
- ② マンツーマンディフェンスの特徴(強点や弱点)について知っている。
- ③ マンツーマンディフェンスを知らない人に教えられる。
- ④ マンツーマンディフェンスを使える。
- ⑤ マンツーマンディフェンスを相手に応じて工夫できる。

4 あてはまるものをすべて選んで下さい。

- ① 6:0 ディフェンスについて知っている。
- ② 6:0 ディフェンスの特徴(強点や弱点)について知っている。
- ③ 6:0 ディフェンスを知らない人に教えられる。
- ④ 6:0 ディフェンスを使える。
- ⑤ 6:0 ディフェンスを相手に応じて工夫できる。

5 | あてはまるものすべて選んで下さい。

- ① 5:1ディフェンスについて知っている。
- ② 5:1ディフェンスの特徴(強点や弱点)について知っている。
- ③ 5:1ディフェンスを知らない人に教えられる。
- ④ 5:1ディフェンスを使える。
- ⑤ 5:1ディフェンスを相手に応じて工夫できる。

9 | あてはまるものすべて選んで下さい。

- ① 3:2:1ディフェンスへの攻撃方法について知っている。
- ② 3:2:1ディフェンスへの攻撃方法の特徴(強点や弱点)について知っている。
- ③ 3:2:1ディフェンスへの攻撃方法を知らない人に教えられる。
- ④ 3:2:1ディフェンスを使える。
- ⑤ 3:2:1ディフェンスの攻撃方法を相手に応じて工夫できる。

13 | 3:2:1ディフェンスについて
知っていることを教えてください。**17** | シュートのコツを教えてください。**6** | あてはまるものすべて選んで下さい。

- ① 3:2:1ディフェンスについて知っている。
- ② 3:2:1ディフェンスの特徴(強点や弱点)について知っている。
- ③ 3:2:1ディフェンスを知らない人に教えられる。
- ④ 3:2:1ディフェンスを使える。
- ⑤ 3:2:1ディフェンスを相手に応じて工夫できる。

10 | マンツーマンディフェンスについて
知っていることを教えてください。**14** | 6:0ディフェンスへの攻撃方法について
知っていることを教えてください。**18** | フェイントの上手くいくコツを教えてください。**7** | あてはまるものすべて選んで下さい。

- ① 6:0ディフェンスへの攻撃方法について知っている。
- ② 6:0ディフェンスへの攻撃方法の特徴(強点や弱点)について知っている。
- ③ 6:0ディフェンスへの攻撃方法を知らない人に教えられる。
- ④ 6:0ディフェンスへの攻撃方法を使える。
- ⑤ 6:0ディフェンスの攻撃方法を相手に応じて工夫できる。

11 | 6:0ディフェンスについて
知っていることを教えてください。**15** | 5:1ディフェンスへの攻撃方法について
知っていることを教えてください。**19** | デュエル(1:1)の守り方のコツを教えてください。**8** | あてはまるものすべて選んで下さい。

- ① 5:1ディフェンスへの攻撃方法について知っている。
- ② 5:1ディフェンスへの攻撃方法の特徴(強点や弱点)について知っている。
- ③ 5:1ディフェンスへの攻撃方法を知らない人に教えられる。
- ④ 5:1ディフェンスへの攻撃方法を使える。
- ⑤ 5:1ディフェンスの攻撃方法を相手に応じて工夫できる。

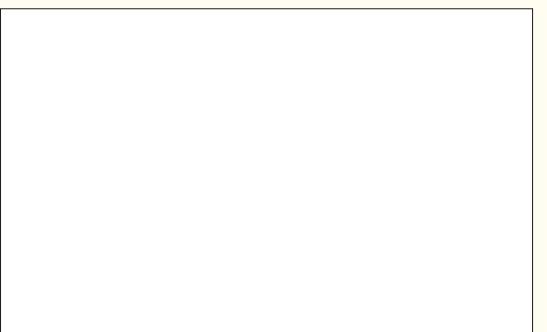
12 | 5:1ディフェンスについて
知っていることを教えてください。**16** | 3:2:1ディフェンスへの攻撃方法について
知っていることを教えてください。**20** | ディフェンスのパスカット(インターセプト)の
コツを教えてください。

11 ケーススタディ

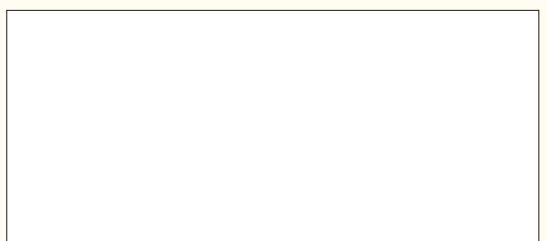
1 練習にまじめに取り組まないチームメイト(先輩や後輩も含む)がいます。どのようにしたいですか?



5 試合前のミーティングで、監督の提案と自分の考えが一致しませんでした。どうしますか?



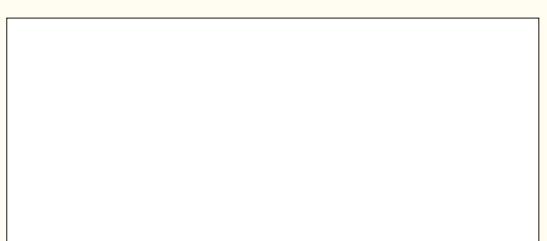
2 試合中に、緊張してガチガチになっているチームメイト(先輩や後輩も含む)がいます。どのようにしたいですか?



3 遠征中に、就寝時間を守らず夜中まで騒いでいるチームメイト(先輩や後輩も含む)がいました。どのようにしたいですか?



4 試合中に、相手チームの崩し方について、チームメイト(先輩や後輩も含む)と意見が分かれました。どのようにしたいですか?



SECTION
02

キャリアパス
を考えよう





未来の君たちへ!



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。

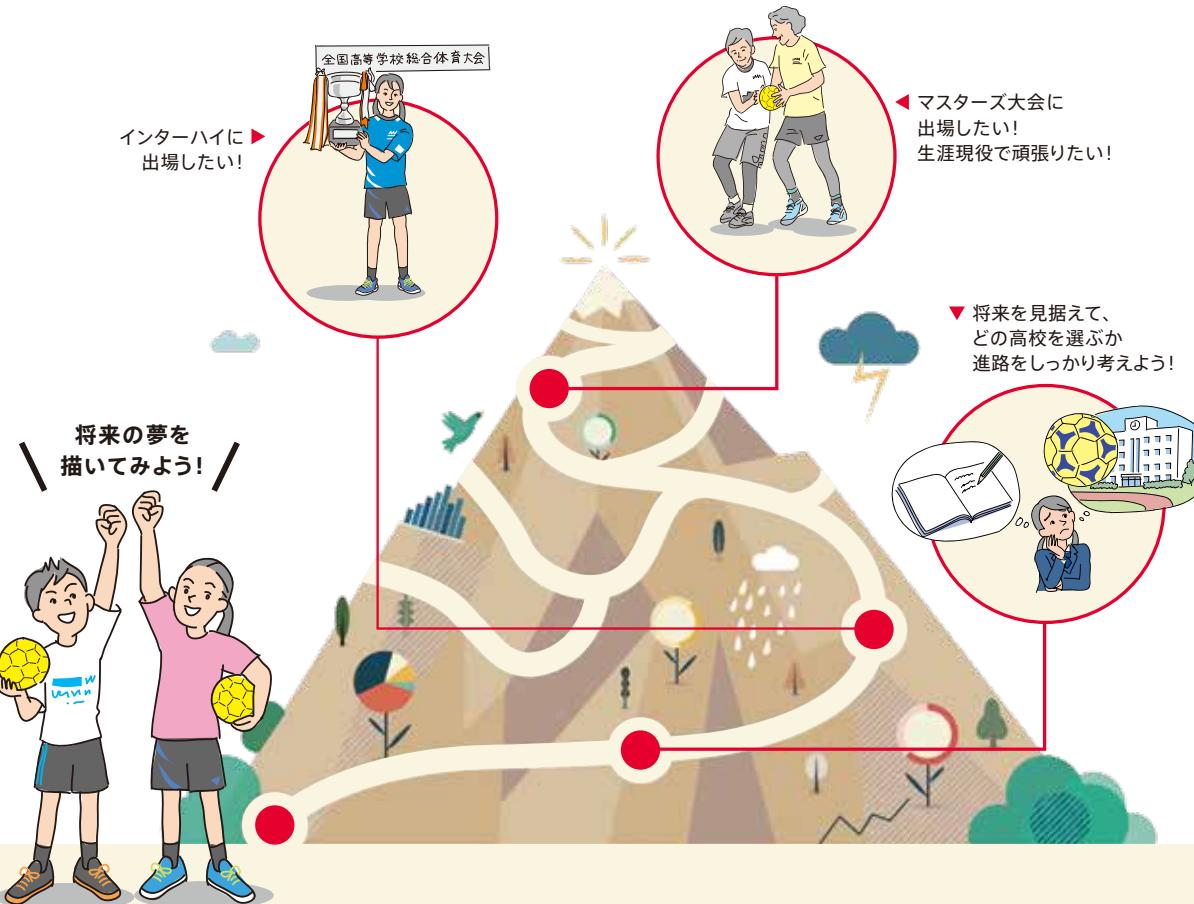
夢への道に、決まった道ではなく、上り坂や下り坂もあります。

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バスは、「pass」です。



A

アスリートとして長くプレーをしたい

クラブチーム入団

結果を出してチームに貢献したい!



プロ契約

セルフプロデュースをしっかり考えよう



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！



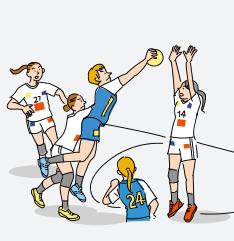
海外チームプレーヤー

海外のチームに
自分を売り込もう



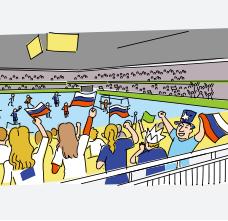
海外チームプレーヤー

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**C**ハンドボール
プレイヤーの
サポートをしたい**D**教育や
ハンドボールの
研究をしたい**E**ハンドボールの
強化や普及に努めたい

▶ 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！

▶ 将來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！



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



学 校



個



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
しっかりともつ



将来に備え
語学も学ぼう



体力テスト、
全種目満点とるぞ



学校の体育でも色々な
スポーツに全力で!



マット運動で色々な
技ができる



跳び箱で
台上前転クリア!



バレーボールなど、
他の球技も楽しい♪



陸上部の助っ人
としても活躍



200m個人メドレー
完泳



バスケの基礎動作を
身に付けハンドボールの
試合に活かす



インサイドキックなど
キックの使い分けが
できる



将来を見据えて、
どの高校を選ぶか
進路をしっかり考えよう!

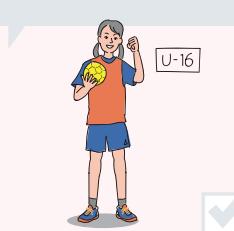


練 習



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!



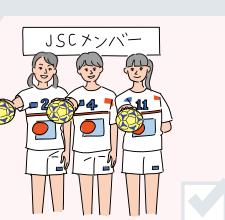
全中優勝を目指す!



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



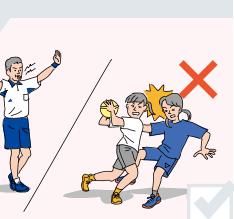
ミーティングで、
チームの課題や方向性を
仲間と共有しよう



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



練 習



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



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。現役を引退してもし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、仲間と意見交換してください。**

U13 トレーニングメニュー: ボールハンドリング

ドリブル
基礎

○ 片手ドリブル & 片手パス(手を固定／ドリブル入替え)

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

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

ドリブル
スキル

VTR



初級

○ 手を使わない押し相撲(エリアを決めて)

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

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

○ 1対2

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

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

中級

○ 2人組、押し／押されドリブル(左右)

- 発展**
- 2人ともドリブルで
- 準備**
- 片側のプレーヤーがボールを保持しドリブル。
 - もう一方のプレーヤーは横に立つ。

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

上級

○ 2対1コーンタッチ

- 発展**
- 6mラインへ4~5mの間隔でコーンを2つ設置。
 - バックプレーヤー1名、ピヴォット1名、ディフェンス1名
- DF**
- バックプレーヤーへタッチをすれば勝ち。ただし、9mラインから出てはいけない。
- OF**
- バックプレーヤーは、ドリブルをして移動。
 - DFに触られず、コーンへタッチできれば勝ち。
 - ピヴォットは、スクリーンでディフェンスの邪魔をする。

U13 トレーニングメニュー: パス・キャッチ

フォーム
作り

○ フォーム作り ※2人組で実施。

- 準備**
- パストレーニングをするプレーヤーは長座。もう一方は、立位。
- ① 長座両手バス▶両手で頭の後ろからバス。
 - ② ひねりバス▶両手で頭の後ろまで持つていき、片側へ捻って両手バス。(両側実施)
 - ③ ひねりからの片手バス
▶逆の肘をたまない意識
▶両手で頭の後ろまで持つていき、片側へ捻って片手バス。(両側実施)

バス・キャッチ
スキル※ピヴォットバスの
習得

VTR



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バスをする。

○ 手歩行バスキャッチ

- 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
任意でバスをする。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バス

- 準備**
- 1名がボールを保持。
- ① 距離を3m、2m、1mと連続でバスを実施。▶1mバスは、ひねりバスへ変化させる。

中級

○ 4人組ボール2つ手つなぎバスキャッチ

- 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・バス)
▶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。

○ 三角バス／中央1対1、1対2

- 準備**
- 三角バスの状態を作る。三角の中心に2名or3名入る。
- ① 三角バス(移動無し):中央1対1 ② 三角バス(移動有り):中央1対1
 - ③ 三角バス(移動無し):中央1対2

上級

○ 4人組ボール2つホールディングバスキャッチ

- ▶4人組ボール2つ手つなぎバ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バス

- 準備**
- 2名がDF。1名がバックプレーヤー。1名がピヴォットプレーヤー。
- ① バックプレーヤーはどちらかのサイドを攻める。
▶バックプレーヤー側のDFは必ず1歩詰める。▶ピヴォットプレーヤーは、スクリーンをかける。

U13 トレーニングメニュー: シュート

初級

○ ピivotのシュート①

▶片足をライン際へつき、パ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ivot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ivot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(ペクパス)

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。

○ 横回転パス①(ペクパス)

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(ペクパス)

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(ペクパス)

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(ペクパス)

準備

- 2人一組で行う ○ 投げるプレーヤーは膝をついた状態から実施する
- 受けるプレーヤーは立位。

- ① 投げるプレーヤーはボールを保持し、ボールの逆側の膝で立ち、同方向へ転倒する。
(転倒は弓状に体を反り、足元から徐々に着地する)
▶横腹部が着地した時に、受けるプレーヤーの顔へ投げる。
▶投げる手は顔の逆側から振り抜く状態で投げる。
▶顔が横にならない様に心がける。

シュート
スキル

VTR



上級

ディフェンス
スキル

VTR



初級

U13 トレーニングメニュー: ディフェンス

準備

- 1名が6mでOF。1名が12mあたりでOF。1名がバサー。
- トレーニングする選手はボールを1個保持。

① ボールを6mにいるOFへ渡す。

- ▶6mのOFを9mまで押し上げる。
- ▶9mまで押し上げられたOFは、12mのOFへパス。
- ▶同時に押し上げ止め、12mのOFへアタック。ボールを奪う。
- ▶奪ったボールをバサーへパスし、ゴールへ向かって走リシュート。
- ※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、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、握手を解除し1対1を開始。

- ① 攻撃側のプレーヤーはドリブルで突破する
▶防御側のプレーヤーは、方向づけを意識しスチールを狙う。

○ バックポジションで牽制からの1対1

準備

- 2人一組 & バサー1名で実施(攻撃側と防御側を決定)
- 防御側は牽制を入れ、バサー側に面を向ける。

- ① パスが通った瞬間に利き腕側へ位置を取り、方向づけを意識させる。
▶攻撃側のプレーヤーはドリブルで突破する
▶防御側のプレーヤーは、方向づけを意識しスチールを狙う。

初級

○ 高い位置から3対3(ジャイクス技)

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はインターベントを狙う。
 - ▶インターベントしたら、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。

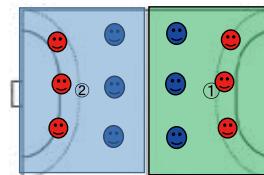
0:00

OF導入 タッチハンド(ボールなし)

【ねらい】 OFの運動／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に入れれば勝ち
- ③ タッチされたOFはアウト→コートの外へ



ポイント
・対面の1対1 ・攻撃の運動 ・コミュニケーション

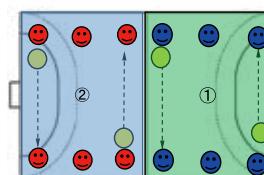
0:20

6人のパス

【ねらい】 バックステップ＆ボールをもらう前の動き

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

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



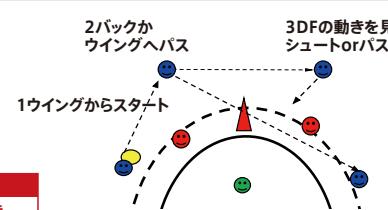
0:30

シュート

【ねらい】 ボールをもらう前の動き+状況判断

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

ポイント
・数的有利時の状況判断 ・DFとの駆け引き



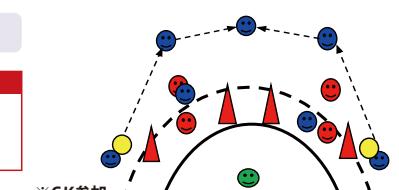
0:50

縦の2対2

【ねらい】 ボールをもらう前の動きからピivotとの運動

- 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 バックの動きにピボットが連動
- ④ DFの動きをみて状況判断

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



1:10

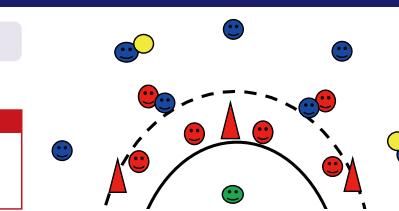
3対3

【ねらい】 ボールをもらう前の動きからピボットとの運動

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ① きっかけはピボ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・ピボットが連動
- ④ DFの動きをみて状況判断

ポイント
・選手間のコミュニケーション
・ピボットとの運動
・DFとの駆け引き



1:40

4対3(中央)

【ねらい】 OFの運動・速いパス回し ・ノーマークの発掘

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

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

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



2:00

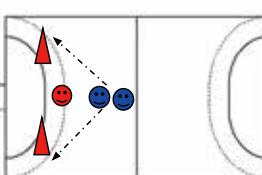
0:00

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

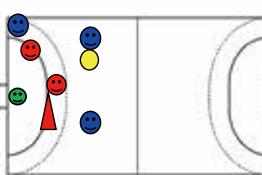
パワートレーニング後、
パス・キーパー・シュートを10分入れる

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

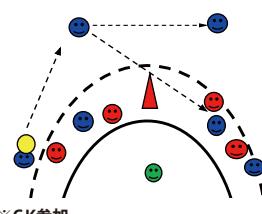
0:30

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



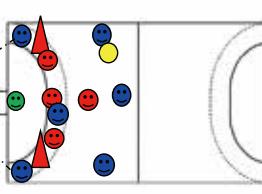
ポイント
・選手間のコミュニケーション
・駆け引き・勝負所へ誘導

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っかけとなる
- ③ 選手間のコミュニケーション



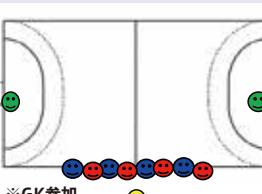
ポイント
・牽制入れ駆け引きをする
・利き腕側を守る意識

1:30

4対4(FB局面)

【ねらい】 FB時のマーク、状況判断

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



ポイント
・選手間のコミュニケーション ・FB時の状況判断

下記の順番で繰り返し
▶1班 VS 2班
▶2班 VS 3班
▶3班 VS 1班

NTS GoalKeeper Training

- ・日本代表としての英知を学ぶとともに人間力豊かな心、誇りをもって戦い抜くメンタリティ、国内外の方々に夢と感動を与えていく素晴らしさを学ぶ。
- ・世界トップレベルそして将来の日本代表GKを目指し、オリンピック出場とメダル獲得に向けてGKに必要な基本的スキルを習得していく。
- ・スピード、パワー、技術の高い世界のシュートに対して、セーブを成立させていく思考とチャレンジしていくスキルを学ぶ。
- ・仲間を尊重し、互いに敬意を持って戦いに挑む大切さを学ぶ。

1 フィジカルスキル GKに必要なモビリティ・スタビリティをつけよう

コーディネーショントレーニング

【ねらい】 リズム感、ステッピング力を高める

- ボクサーステップでいつでも動き出しやすく、またどのような状況であるか観察していくことも意識しましょう
- 預備動作がなく、股関節が伸び切らない姿勢を意識する

可動域(肩甲骨・股関節の柔軟性)

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

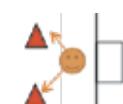
- 個々の柔軟力に合わせて可動域を広げてゆく
- 股関節と同様に上半身・肩甲骨周りの可動域を広げていく

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、動き出しやすい状態を保持したまま前後にステップを踏む

- ▶ ポジショニングとセーブが自動的にできるよう体の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する)を意識しましょう。
- ▶ あらゆるシュートタイミングに変化できる体の準備をしましょう。
- ▶ ステップ台などを使って動きを段階的に発展していきましょう。
- ▶ 腕の高さは自分が動きやすく、頭脳を働きかけやすい位置を考えて決めていきましょう。



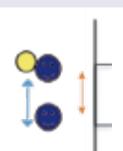
2 ポジショニングスキル ポジショニングについて理解しよう

ポジショニングトレーニング W-UP①

【ねらい】 ポジショニングについて理解する

- ・ゲームリーディング(相手の攻撃)を観察する習慣をつける
- ・プレーヤーリーディング(シューターの動き)を観察する習慣をつける

- ① ゴール幅で2ポイントでパスをする
- ② シューターがボールをキャッチ時にはよい構えができる、ボールの観察が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前にどれくらいシューターへの観察ができるかな?
- ・バ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

- ・シュートアングル(ボールに対して体が正対している)も大切です。
- ・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に気づきましょう。
- ・コムを利用し、自分が考えた立ち位置がボールに正対しているか?気づいてくことが大切です。
- ・形態に合わせて打点の高さを調整してください。
- ・セーブよりもぐるぐる観察して読み取っていることができているか?GKに問いかけてください。

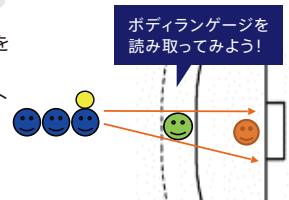
ポジショニング 認知トレーニング

【ねらい】 ボディランゲージ(シューターの動く様子)を観察する大切さを学ぼう

トレーニング①

- ① シューターは一列に並び、DFの抜けたほうからシュートコースを限定して打つ。
- ② GKはシューターのボディランゲージを観察して、シュートコースを予測し、セーブする。

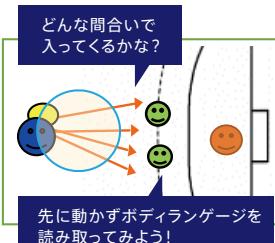
トレーニング①



トレーニング②

- ① DFを2ポイントにして、シューターの打ち込むコースの選択を増やす。
- ② GKはシューターの入り込んでくる間合いやボディランゲージを読み取り、セーブを組み立てていく。

トレーニング②



ポジショニングトレーニング ①ディスタンツシート

【ねらい】 シューターがDFのどの間から、またどのように打ち込んでくるのかボディランゲージを観察してみよう

トレーニング①

- ① DF 2 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。
 - ▶ シューターがボールをキャッチする前にどのような間合いをとっているのかを観察し、位置取りを微調整しましょう。
 - ▶ ボディランゲージを読み取り、セーブを組み立てていく。

トレーニング①



トレーニング②

- ① DFポイント 2・OFポイント 3・パサーなし
- ② ドリブルをついてアウトに広げた後、ラウンドして位置を変化させてくるシューターの間合いとボディランゲージを読み取っていく。

トレーニング②



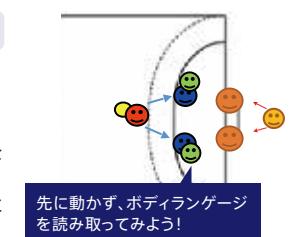
ポジショニングトレーニング ②ビヴォットシート

【ねらい】 ポジショニングの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・PV 2 ポイント
- ② パサーはPVにパスを出し、PVがシュートを打つ。

トレーニング①



トレーニング②

- ① 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。
- ② GKはBT(カットイン)もしくはラウンドしてくるBPの動きに準備しながらもPVのシュートへの展開も準備する。

トレーニング②



GKポイント

- ・GKはPVに合わせてポジショニングの位置を変化させてセーブを組み立てていきます。
- ・PVがどのような体勢で打とうとしているか?ボディランゲージを読み取っていく力をつけていきます。

ポジショニングトレーニング ②ビヴォットシート

【ねらい】 ポジショニングの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・PV 2 ポイント
- ② パサーはPVにパスを出し、PVがシュートを打つ。

トレーニング①



トレーニング②

- ① 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。
- ② GKはBT(カットイン)もしくはラウンドしてくるBPの動きの準備しながらもPVのシュートへの展開も準備する。

トレーニング②



- ・GKはPVに合わせてポジショニングの位置を変化させてセーブを組み立てていきます。
- ・PVがどのような体勢で打とうとしているか?ボディランゲージを読み取っていく力をつけていきます。

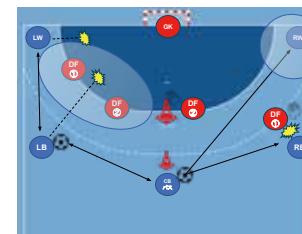
OFポイント	
○ 適切な状況判断をする。	
○ 常にシュートを狙い、DFに捨てられない。	
○ 目の前のDFをよく観察する。	
○ DFとの駆け引きを楽しむ。	
○ 足を止めずに常に良いポジショニングをする。	
○ コンタクトの中でもボール、腕を生かし続ける。(拳上する。)	
○ パスの精度及びパススピードを意識する。	

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・運動する。	
○ 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のミスを誘発する。)	
○ 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はバスのみ ※WPトランジション禁止

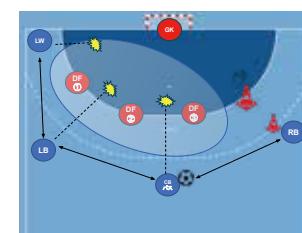
- OF
- 外角BTで勝負するのかDF①も運動し(クロスアタック) WSで勝負するのか状況判断。
 - GKと連携し失点を防ぐ。
 - DF②の遅れた状況をDF①がカバーする。
 - DF②の遅れた状況で内側から外側に追い込むようにDFする。



TR2 3 vs 3 (3 vs 2)

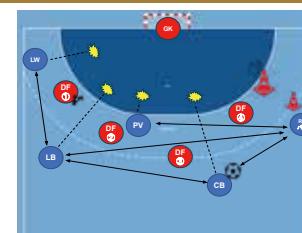
- OF
- CBはDF③との駆け引きをスタートする。ドリブルからスタートしても良い。
 - RBに両手でパスをした時のみDF③はRB前コーンを必ずタッチしなければならない。
 - 一時に3 vs 2が生まれるので、このチャンスをうまく使い効果的に攻める。
※RBはバスのみ ※WPトランジション禁止
- OF★
- コート中央の方がシュート決定確率は高くなる。パススピードを意識する。
人ではなくスペースを攻める

- DF
- どこで勝負するか、確率の低い場所はどこなのかを考えてDFする。
 - DF①、DF②も運動し(クロスアタック・牽制) BT or WS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。バスキャッチ回数が多いほどミス発生率は高くなる。



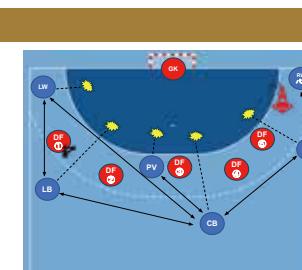
TR3 4 vs 4 (4 vs 3)

※ 上記内容と同じです



TR4 5 vs 5 (5 vs 4)

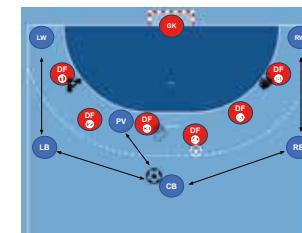
※ 上記内容と同じです



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。

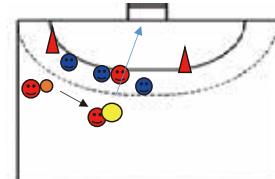


0:00

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。

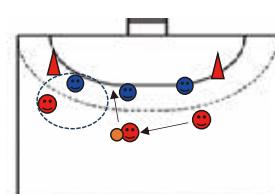


0:30

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)

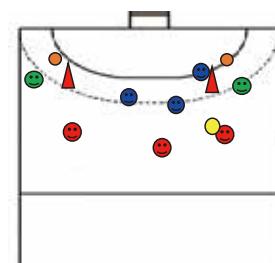
0:00

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、マーカーの範囲を決定。

- OFのポイント
1. DFの間を攻める。
 2. オフサ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. 守りの運動(選手のアイデアを引き出す)



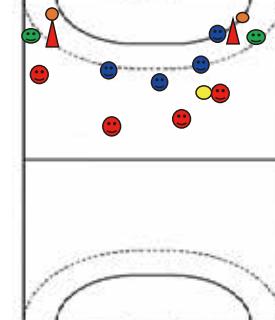
0:30

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する。
- ※OFは広がりと奥行きを意識する。

- OFのポイント
1. DFの間を攻める。
 2. オフサ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. 広がりと奥行きの位置どり。
 5. DFを揺さぶり、スペースを作り出す。
- DFのポイント
1. OFとの駆け引きを意識する。
 2. マークを外してクロスアタックを仕掛けける。
 3. 守りの運動(選手のアイデアを引き出す)
 4. 活動的活動により、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。

NTAGoalKeeper育成方向性

・日本代表としての英知を学ぶとともに人間力豊かな心、誇りをもって戦い抜くメンタリティ、国内外の方々に夢と感動を与えていくことができるGKを育成する。

・オリンピックメダル獲得を目指し実践的な戦術に対して攻撃を読み取り、戦術を組み立てる認知スキルを重点的項目とし、世界トップクラスのGKになるために必要なスキルを長期的に育成する。

・仲間を尊重し、互いに敬意を持って戦いに挑むことができるGKを育成する。

1 フィジカルスキル GKに必要なモビリティ・スタビリティをつけよう

【ねらい】 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ていく。体の連動性を理解し、股関節が機能的に動くことを目指してゆく。

モビリティトレーニング 【股関節】



足を前後に出し、股関節の可動域を広げる。足幅を少し閉じて、反対足の腸腰筋付近を伸ばしていく。



足を横に広げ出し、体幹をひねらず上半身は正面に向く。足を可能な限り後方に置き、広げていく。ダイナミックに連続して左右とも3方向に動かしていく。



上向きの状態で膝を曲げ、腰部を捻る。ダイナミックに連続して動かしていく。



うつ伏せの状態で手の高さにつま先がつくように体を捻る。ダイナミックに連続して動かしていく。



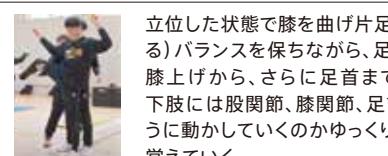
足の位置は変えずに、腕だけの力で上体を伸ばし起こしてくる。連続して行う。



足のつま先を内・外旋しながら歩く。体の向きは正面を向く。足首だけでなく、股関節から内外旋していく。



足を滑らせるようなゼッケン等を利用してスライドの動きのスムーズさを出していく。ゆっくり段階的に行う。

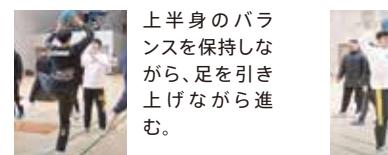


立位した状態で膝を曲げ片足を広げる(後ろから支える)バランスを保ちながら、足全体を伸ばす。股関節、膝上げから、さらに足首まで可動し伸ばしていく。下肢には股関節、膝関節、足首の関節があり、どのように動かしていくのかゆっくり段階的に体の使い方を覚えていく。

【体幹・重心の移動】



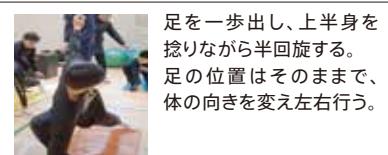
台に足を乗せると同時に足を広げ重心を移動する。軸足のつま先から体が運動して傾斜させていく。



対面した人からボールを受ける瞬間に足を引き上げ、体幹を安定させながら進む。



台に足を乗せると同時にダンベルを振り上げて動きを連動させていく。軸足から蹴り、反対側の足とダンベルを持った腕を一気に振り上げる。



足を一步出し、上半身を捻りながら半回旋する。足の位置はそのままで、体の向きを変え左右行う。

自分の体にどの部分を動かしているのか?意識して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には負荷をかけて正確に動くことを目指します。

**マット・オルソンコーチ
(IHF CCMエキスパート)からの
アドバイス**

～スタビリティーと体の向きを大切に～



- 体はシュートのくる正面を向き、体幹を安定させて行います。
- 軸足(体を蹴り出していく側の足)から振り上げ足(開いて引き上げていく側の足)の動きの連動を意識します。
- 蹴り上げる際に予備動作が入らないようにしましょう。

動きのトレーニング

【ねらい】 GKに必要な動きの感覚やどこにくるか直感的に考えて動く力、コーディネーション力を伸ばしていく。

インディアカトレーニング



ポジショニング(位置どり)をする中で身体がスムーズに動き出すことが大切です。

- 2人組で両手だけで相手に返す。
- 両手交互を使って相手に返す。
- 足も使って相手に返す。できるだけ継続させていく。

テニスボール・リアクションボール・バランスボルトレーニング



3人1組でボールを2個ずつ持ち、余分に1個ボールを加える。3個持たないよう、他の人にボールを渡していく。



リアクションボールでテニスをする。不規則に返ってくるボールを両手どちらも使ってキャッチする。



バランスボールに乗ってテニスボールを回す。スタビリティも同時に伸ばしていく。

ステップトレーニング(バーベル・ハードル)



バーと台を用意し、ワンステップを踏んで振り上げ足とバーを上げる動作を同時に行う。



ハードルを飛んだ直後、GKの動きでワンステップで横にスライドすることを連続で行う。最後は台に両足で乗る。

スタビリティトレーニング



チューブを足にかけて、引き上げる足に負荷をかけていく。重心が軸足側に寄らないようにする。



蹴り足のつま先から膝、股関節、引き上げていく足へと体が連動していくことが大切。



台とバランスボールを利用し、体のバランスを保ちながら足を引き上げていく

GKに特化したトレーニング



壁に向かって立ち、GKの動く形をしながら体幹の安定性を高める。



軸足を少し外旋し、つま先を上げることで、引き上げる足が動き出しやすくなる。



体は壁に向かって行うことで実際のセーブで体勢が崩れたり、また前傾になりすぎるととても小さな面となります。

マット・オルソンコーチ(IHF CCMエキスパート)からのアドバイス ~自分の体の動きを確かめてみよう~



つま先が真っ直ぐだと、足を引き上げてセーブする時に、体が後ろに半回転してセーブする体の向きが後傾になってしまいます。



つま先を少し外側に向けることによって足を引き上げた時に体幹がシュートボールに対して正対してセーブにつながります。



広げすぎると、体を蹴り出す力が伝わりにくくなります。

2 認知スキル ゲーム・プレーヤーリーディング力をつけていこう

ディスタンスシュートに対するトレーニング

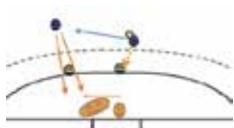
【ねらい】 ゲームの状況を観察し、どのような攻撃が起こるのかを予測して最適な位置どりをしてみよう。
ボディランゲージ(シュートを打つ動作)を最後まで観察し、セーブを成功させていこう。

W-UP 認知を働かせてウォーミングアップ



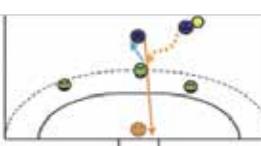
- ① シューターは一列に並び、DFの抜けたほうからシュートコースを限定して打つ
→DFの抜けた外側は上のコース
→DFの間からは真ん中より下のコース
- ② 少し変化を加えていく
→DFの抜けた外側は下のコース
→DFの間からは真ん中より上のコース
- ③ DFの動く方向の逆から
シュートを打つ
- ④ センターから両バックにパスをする
DFの抜けた方からシュートを打つ
- ⑤ 同じポジションから上、下のコースつの2本連続で打つ

2対2



- ① ドリブルからスタート
→シュート、またはパスを選択する
→反対のプレーヤーはディスタンス
シュートを打つ

ゴールエリア内のシュートも複合して



- ① ドリブルからBPとクロス
→BPがそのままシュート
→振り戻しでパスし、ブレイクスルー
・内側に飛び込んできたら遠目のみ
・外側に飛び込んできたら近目

DFが遅れた状況の中での位置どり



- ① DFに負荷をかけて遅れる状況を
設定する
- ② PVを入れて、どのDFが機能して
いるかを見極めていく

マツ・オルソンコーチ (IHF CCMエキスパート)からのアドバイス ~自分の体の動きを確かめてみよう~

GKのトレーニングの中で実際のゲームの状況設定をどのようにトレーニングの中で取り入れていくかとても大切なことです。

ゲームに近い状況とはDF、シューター、そして様々なシュートが来るといった設定をしていることです。その中でトレーニングをしていくましょう。また少し複雑な設定をしたり、シュートの体勢を観察していくことをかけてください。

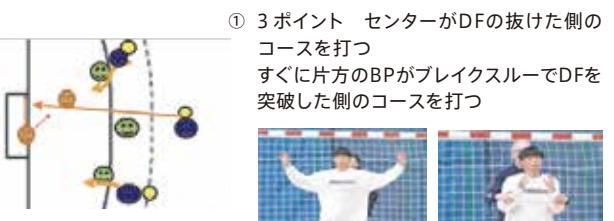
指導者にとってシュートコースや動きのパターンを設定したトレーニングをすることは、容易いことではありませんが、GKのトレーニングのためにこのような時間も設けてください。



ゴールエリア内のシュートに対するトレーニング

【ねらい】 ○ゲームの状況を観察し、どのような攻撃が起こるのかを予測し、より短い時間でポジショニングを必要とするゴールエリア内のシュートに対して最適な位置どりをしてみよう。
○ボディランゲージ(シュートを打つ動作)を最後まで観察し、セーブを成功させていこう。

W-UP ブレイクスルー



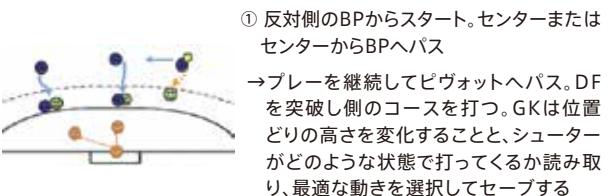
腕を広げすぎず、動きやすい構え方からシュートコースに対して最短距離で腕を伸ばしていく



○細かいステップで体を運び、シューターを観察する時間とボディバランスをとってセーブを目指します

○NTAではスマールステップ(細かく体を運ぶこと)を育成スキルとして取り組んでいます

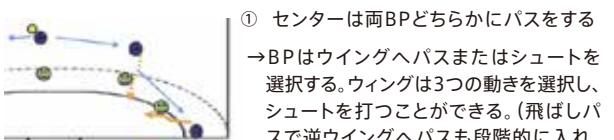
ピヴォットTr.



- ① 反対側のBPからスタート。センターまたはセンターからBPへパス

→プレーを継続してピヴォットへパス。DFを突破し側のコースを打つ。GKは位置どりの高さを変化することと、シューターがどのような状態で打ってくるか読み取り、最適な動きを選択してセーブする

ウイングTr.



- ① センターは両BPどちらかにパスをする
→BPはウイングへパスまたはシュートを選択する。ウイングは3つの動きを選択し、シュートを打つことができる。(飛ばしパスで逆ウイングへパスも段階的に入れ、ゲームの状況に近い設定をしていく)

→ウイングシュートを観察し、それぞれの特徴を読み取りながらセーブする

マツ・オルソンコーチ (IHF CCMエキスパート)からのアドバイス ~3つの足の動かし方をコントロールできるようにしていこう~

○育成年代のコーチングの中で、セーブ時の足の使い方の技術を教えることが重要です。

○ショートレッグ(膝を曲げる)、ミドルレッグ(股関節と膝を引き上げる)、ストレートレッグ(足全体を引き伸ばしていく)の3つの動きをコントロールできるようにしていきます。

○ゴールエリア内のセーブを成功させていくために、位置どる時に細かいステップで体を運ぶことが大切です。



～プレーヤーリーディングしていく～

シューターがどのような体勢で打とうとしているのか? シューターの状態を読み取っていくことが大切です。



シューターの肘、ボールを持った手首まで観察し、どの動きが一番セーブできるか? 頭を使つて最適な動きを選択します。

～ウイングシュートをセーブしていくために～



体を伸ばしきるとセーブ時に動きづらくなるため、冷静に落ち着いて動き出しやすい状態を作つて構えます。

ゲー展開の中で起つる状況を読み取りながら、最適なウイングシュートへの位置をとります。

a チャレンジしてみよう!



→ウイングシュートやゴールエリア内のシュートに対して体が前に引き出されたり、先に動いてしまうことがある。シューターの状態を観察し、ウイングがゴールエリアに入り込んでくる角度を読み取つて最適な位置どりを目指そう。

マツ・オルソンコーチ (IHF CCMエキスパート)からのアドバイス ~若いGKを育てる中で大切なこと~

○GKを育成するうえでトレーニングによってどのような可能性があるのか知ることが大切です。
○これから先、日本がGKにとってより効果的なトレーニングに発展していくことを望んでいます。
○大切なことはGKに自信を与えることです。
○特に若い世代には技術、戦術的なことはもちろん知覚、認知、状況判断の要素を含んだトレーニングは段階を重ねて徐々に難しくしていくことが大切です。そうすれば若いGKが自信を失わずに上手になっていくと思います。



J-STAR PROJECT で身に付けてほしい 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 進行方向とバス方向を逆にする
- ④ 箇の合図で中と端の選手が入れ替わる

2ポイントパス

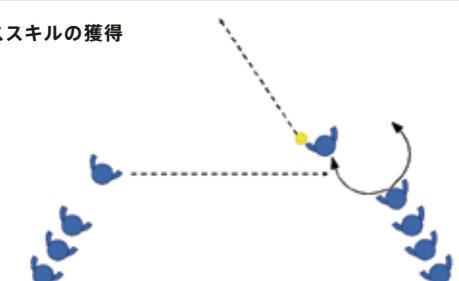
ファンダメンタル：ゴールを狙う意識、姿勢、プレーと味方の動きに合わせたバススキルの獲得



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バスの種類やタイミングを合わせる

2ポイントパス～シュート

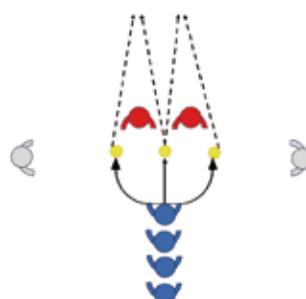


アレンジ

- ① シュートまで展開
- ② シュート前にフェイントすることを設定
- 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

- バスアウト後に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 で身に付けてほしい 5つの個人DFスキル



DF基礎練習

ファンダメンタル：DFに必要な構え、フットワーク、手や体の使い方の獲得

《手押し相撲》



ルール

1. 握手より短い距離で向かい合う
2. 互いに相手の手だけを押して体勢を崩す

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、手を使い相手を退ける
- 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

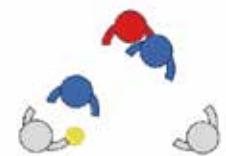
- 相手(OF)が動く前に構える
- 常にコーンを背にした位置を取る
- 常に正対したポジションを意識して動く
- 先に動き問合を制する
- 手、足を動かし積極的にコンタクトをする

横の2対2

ファンダメンタル：1対1のDFに加え、声を出して味方と協力(連携)するDFを身につける



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
- 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

ポイント

- 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 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

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 2025-2026

未来の君たちへ

発行日：2026年1月15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
公益財団法人 日本ハンドボール協会 NTA専門委員会
公益財団法人 日本ハンドボール協会 J-STAR専門委員会

編集：佐藤 なつみ
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 : 978-4-931333-14-0 C3075 ¥00000E

