

NTS/NTA/J-STAR

Official Training Text 2025-2026



未来の君たちへ

名前



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



—— スポーツ振興くじ助成事業 ——





私はハンドボール選手として、

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

名前：

日付：

Contents 目次ページ

01	ハンドボール人宣言	68	フェイント
03	ご挨拶	70	障害予防について
04	ハンドボールアスリート育成パスウェイ	74	情報分析について
06	発掘育成事業の概要	76	アナリストの1日
07	NTSの活動について	78	チームで強くなるために「分析」を使おう!
08	チャレンジサーキット(U16)募集要項	80	ハンドボールクイズ
11	オンラインチャレンジ(U16)募集要項	82	栄養について
14	センタートレーニング(U15)実施要項	84	ドーピングについて
16	センタートレーニング(U13)実施要項	85	アクティブラーニング
18	NTS 参加者名簿	87	男子日本代表U-19チーム ゲームモデル
18	中央STAFF／ブロック運営委員	98	ゲーム構想から考えるチームの目標設定
19	チャレンジサーキット 北日本	100	ゲームパフォーマンスチェック
21	チャレンジサーキット 関東	111	SECTION.2 キャリアパスを考えよう
24	チャレンジサーキット 中日本	112	キャリアパス
27	チャレンジサーキット 西日本	114	ハンドボール キャリアパス
29	チャレンジサーキット 南日本	125	SECTION.3 指導に向けて
31	オンラインチャレンジ	126	プレーヤーズ・センタード
32	U13	128	トレーニングシート／NTS U13 OF
37	U15	131	トレーニングシート／NTS U13 DF
41	NTAの活動について	132	トレーニングシート／NTS U15 OF
42	NTA 参加者名簿	133	トレーニングシート／NTS U15 DF
47	J-STARの活動について	134	トレーニングシート／NTS U15 GK 共通W-UP
48	J-STAR 参加者名簿	136	トレーニングシート／NTA U16 男子 OF
49	SECTION.1 強くなるために	137	トレーニングシート／NTA U16 女子 OF
50	3つの心がまえ	138	トレーニングシート／NTA GK
51	ハンドボールのルール	142	トレーニングシート／J-STAR
55	ハンドボールアナログマップ		
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		

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。これは最近始まった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）」を使用了。





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=-5SHc5P8CFEPpfy>



11のステージ

成長の階段を細かく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られました。



【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作る最初のステップ。

小学生は
主にここ！

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。

中学生と
高校生は
主にここ！

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
(長い目で見える心)

目先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 ——

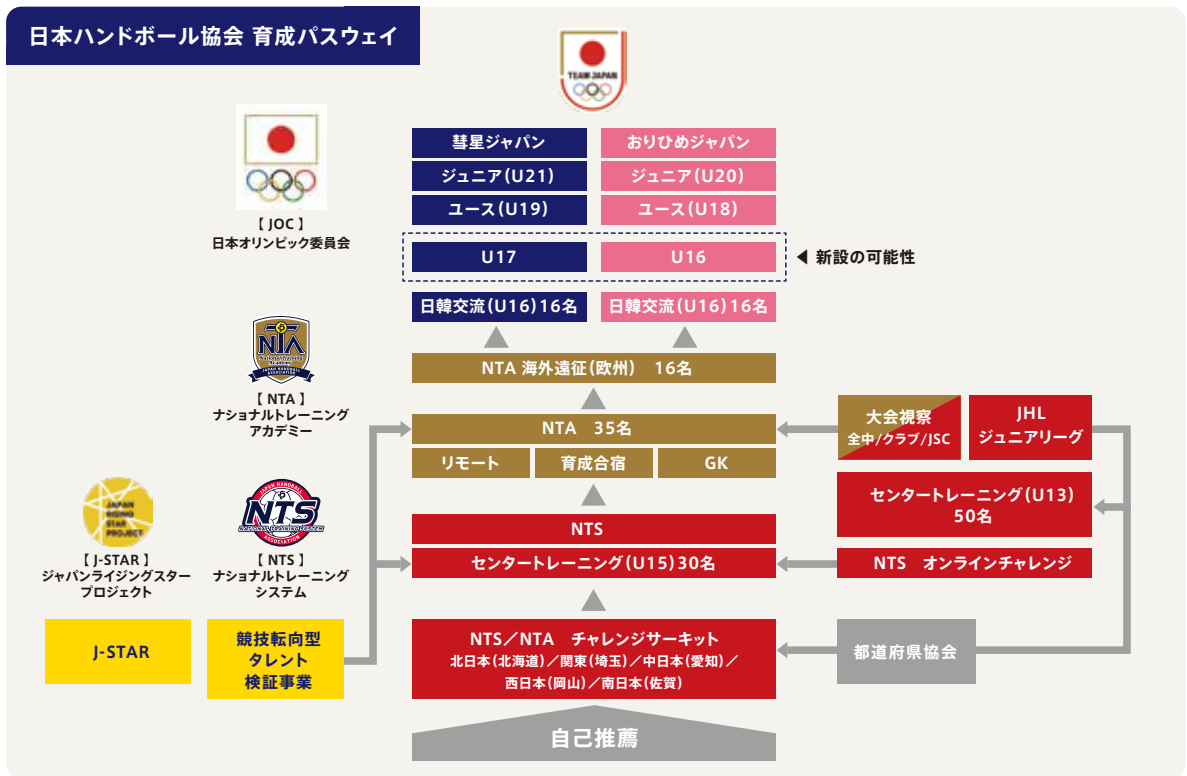
この「モデル」は、選手だけでなく、君を支えるすべての人(アントラージュ)のためのものでもあります。周りへの感謝を忘れず、この「世界へ続く道(パスウェイ)」を一步步つ駆け上ろう！

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。

コートプレイヤー

オフェンス

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

ディフェンス

ハードコンタクト
フットワーク
予測/かけひき

人間力

リーダーシップ
ロールモデル
コミュニケーション

ゴールキーパー

ポジショニングスキル

構え方
ステップワーク
シュートアングル
セーブ範囲の理解

DFとの連携

シュートコースの見極め
DFの理解

セーブスキル

予備動作がない
体の中心をボールに寄せる
ジャストタイミング

FB (速攻) スキル

状況判断
スローイング

フィジカルスキル

安定した体幹
柔軟性
ジャンプ力
スピード/瞬発力

人間力

リーダーシップ
ロールモデル
コミュニケーション

みなさんも将来の日本代表を目指して、夢を追いかけてみませんか。



日本ハンドボール協会強化育成本部
発掘育成委員長
仲田 好邦



NTS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

1

チャレンジサーキット

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

2

オンラインチャレンジ

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

3

大会視察

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

4

センタートレーニング(U13)

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

5

センタートレーニング(U15)

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



NTS専門委員長
金原 理博



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

どの会場で
トライアウトを
受けられても
構いません。

参加人数
および対象

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

実施内容

時間	実施内容
9:30	受付開始
10:00	開会式
10:15	ウォーミングアップ開始
10:30	【身体測定】身長・体重 【運動能力測定】①30mダッシュ ②立ち幅跳び ③ハンドボール投げ ※状況(参加人数・時間)に応じて、ボールトレーニング(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

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

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

応募資格

カテゴリ	対象学年
U16	中学2年生・中学3年生・高校1年生

※優秀な選手は、日本ハンドボール協会が定める
育成パスウェイに必ず参加しなければなりません。

育成パスウェイ
について

- NTSセンタートレーニングおよびNTA(ナショナルトレーニングアカデミー)事業を指します。
- 中学3年生以下の選手は、NTSセンタートレーニング(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。**
- 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。各都道府県の中学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ますようお願いいたします。

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

※★がついた項目は、日本協会HPにて公表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  ④イリノイテスト 

【男子】

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

【女子】

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

形態と体力のポイント

- 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。**チャレンジサーキットにおいて、形態と体力の測定を行います。虚偽の申告をした場合は、虚偽が露呈し選手が傷つくこととなります。**応募者のスポーツマンシップにより、チャレンジサーキットが成立していることをご認識ください。
- ※「ハンドボール投げ」の使用球は、当該カテゴリで使用しているボールを使用します。
- ※いただいた個人情報は厳重に管理し、本チャレンジサーキット以外の目的には使用いたしません。

NTSチャレンジサーキット募集要項

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

日本ハンドボール協会 NTS専門委員会にて選考し、センタートレーニング参加選手を決定します。

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と加点とする
 - 【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

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。何卒免責事項にご理解賜りますようお願いいたします。

- (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場合があります。
- (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<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) **育成パスウェイへの参加義務を順守できる者**
- (5) 対象学年

カテゴリ	対象学年
U16	中学2年生・中学3年生・高校1年生

※都道府県ハンドボール協会等の推薦は必要ありません。

- (6) ハンドボール経験の有無は問わない。

※誠に申し訳ありませんが、けがをしている選手は、ご応募を自粛くださいますようお願いいたします。

- 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専門委員が視察を行う予定です。
- ※ オンラインチャレンジで選考された選手は、今後育成パスウェイの中で★がついた項目について、日本ハンドボール協会HPにて公表することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

選考内容

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 ※1	⑥コートシャトルテスト ※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はこちら▶



形態と体力のポイント

- 2022年度より、形態と体力については、ポイントにより評価します。
- 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となります。**応募者のスポーツマンシップにより、チャレンジトレーニングが成立していることをご認識ください。

オンラインチャレンジ(U16)募集要項

〔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

応募内容

- ※「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。
 ※身長は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	コート プレーヤー	(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ense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、字幕や矢印や図形(○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
	ゴールキーパー	(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) (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
		シューターの後方から、 撮影ください。 参考動画 過去のNTA推薦選手 
参加料	無料	
合格通知	○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。何卒免責事項にご理解賜りますようお願いいたします。 (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。	
注意事項	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場合があります。 (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

会場 味の素ナショナルトレーニングセンター

住所 〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1



交通アクセス

○都営地下鉄三田線「本蓮沼」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

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

- NTSチャレンジサーキット(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
- 大会視察(クラブカップ・全中)で選考された者

参加資格

- (1) ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者
 - (2) 将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者
 - (3) 日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者
 - (4) 育成パスウェイへの参加義務を順守できる者
- ※育成パスウェイとは、日本ハンドボール協会が定めるタレント育成のプログラムを指します。今回のセンタートレーニング参加選手の中から、優秀な選手がNTA(ナショナルトレーニングアカデミー)に推薦されます。
- (5) スポーツ選手として、各人の体調及び行動の管理できる者

集 散

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

旅 費

- 参加選手およびスタッフの旅費(交通費および宿泊費)は、公益財団法人 日本ハンドボール協会負担とする。
- 引率者の旅費は、支給されない。
- 公共の交通機関を利用すること。**自家用車での移動は禁止**とする。
- 交通費については、日本協会が定める経済的経路(選手は学割適用)にて計算された旅費が支給される
(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

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	傷害保険は日本協会にて一括加入する。 ○ 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		
	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	
※保険金請求の対象期間は、事故発生日から180日以内です。 ※手術保険金は、入院保険金が支払われる場合で事故発生日から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。			
公文書	参加者には日本ハンドボール協会長名にて『参加依頼書』、所属長には『派遣依頼書』を、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。		
タイムスケジュールとトレーニング内容	○ トレーニング内容とタイムスケジュールは指導内容策定委員会が作成する。 ○ タイムスケジュールは、別途連絡をする。		
参加申込	○ 参加対象者にメールにて、「NTSセンタートレーニング参加申し込みフォーム」(Googleフォーム)を配信する。 ○ メールアドレスの受信設定にご注意ください。申込者のメールアドレスの受信設定の不具合等により、メールが届かず、参加ができないことがあっても、当方は責任を負いませんので、十分にご注意ください。		
参加者心得	○ 代表としての自覚を持つこと(自宅から会場への往復路も代表としての自覚を持つこと) ○ 体調管理に留意すること(体調不良の場合は、参加を取りやめること) ○ 貴重品の管理に責任を持つこと		
持参物	必ず持参するもの	☐ 健康保険証(急病時のため) ☐ シューズ ☐ トレーニングウェア(代表選手にふさわしいウェア) ☐ 体温計 ☐ 筆記用具	自己判断に任せるもの
			☐ 両面テープ・指テープ ☐ 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。免責事項にご理解賜りますようお願いいたします。 (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) 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っていただきます。 (4) 事業期間中の発熱(原則として37.0℃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にきていただきます。 (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いたします。盗難・紛失についての一切の責任は負いません。		
注意事項	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場合があります。 (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。		



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



交通アクセス

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

宿 泊

味の素ナショナルトレーニングセンター 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	

期日	時間	内容	場所
11 月 30 日 (日)	6:00	起床	
	6:30	散歩	
	7:00	朝食	
	9:00	ゲームトレーニング	ハンドボール コート
	12:30	昼食	
	13:30	ふりかえり	ハンドボール コート
	14:30	解散	

※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

宿泊費
および
交通費

傷害保険

公文書

タイムスケジュールとトレーニング内容

指導内容策定委員会が作成する。タイムスケジュールは、別途メールにて連絡をする。

参加申込

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、
推薦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。

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。

参加者心得

○ 代表としての自覚を持つこと(自宅から会場への往復路も代表としての自覚を持つこと)

○ 体調管理に留意すること(体調不良の場合は、参加を取りやめること)

○ 貴重品の管理に責任を持つこと

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。免責事項にご理解賜りますようお願いいたします。

(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すので、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いたします。

(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、会場もしくは宿舍への迎えは、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場合があります。

(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。



NTS参加者名簿

ナショナルトレーニングシステム 2025年度

中央STAFF

8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
名城大学



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
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

ブロック運営委員

9名

ふくだ たいき
福田 大樹

【北海道】
ブロック運営委員長
札幌大学

かめやま こうじ
亀山 耕司

【北海道】
ブロック運営委員長
北海道札幌月寒高等学校

きくた まさゆき
菊田 政行

【茨城県】
ブロック運営委員長
関東ハンドボール協会

すずき ゆきこ
鈴木 幸子

【岩手県】
ブロック事務担当者
滝沢市立滝沢南中学校

とみが ぶんた
富賀 文太

【高知県】
ブロック運営委員長
高知県立高知東工業高等学校
高知県ハンドボール教会

たぐち ひろたか
田口 大貴

【三重県】
ブロック運営委員長
鈴鹿市立創徳中学校

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

NTS

参加者名簿

チャレンジサーキット 北日本

STAFF

12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
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
名城大学

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

ふくだ たいき
福田 大樹

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
札幌大学

J-STAR 兼任
くわはら こうへい
桑原 康平

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
仙台大学

J-STAR 兼任
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

たけだ ゆうた
武田 雄太

男子

トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会

きどうら みちよ
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

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 13名

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

こばやし みはる
小林 美晴【中学校2年】
【北海道】

165cm 右利き

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

かまつか はる
鎌塚 羽琉【中学校2年】
【北海道】

サフィルヴァ札幌
168cm 右利き

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

うらしま みつき
浦嶋 昀希【中学校3年】
【北海道】

札幌市立厚別中学校
170.6cm 両利き

きよた おうすけ
清田 旺佑【中学校3年】
【北海道】

札幌市立東月寒中学校
178cm 右利き

こんの るい
金野 琉唯【中学校2年】
【北海道】

札幌市立東月寒中学校
181cm 左利き

まきの てっぺい
牧野 哲平【中学校3年】
【北海道】

函館市拠点校部活動
177cm 右利き

とみた ゆま
富田 柚真【中学校3年】
【秋田県】

湯沢市立湯沢南中学校
177.3cm 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 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

チャレンジサーキット 北日本

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
稲岡 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



STAFF

11名

NTA・J-STAR 兼任

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
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
名城大学かなはら 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

NTA 兼任

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

男子

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
東海大学おの まさる
小野 優運営スタッフ
大崎ジュニアクラブ

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 50名

かまくら ゆうせい
鎌倉 悠誠【中学校3年】
【岩手県】

リベラー花巻

179cm 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 亮士【中学校3年】
【岩手県】

リベラー花巻

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】

リベラー花巻

166cm 右利き

おおむかい りくう
大向 李空【中学校3年】
【宮城県】

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

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 晟【中学校3年】
【宮城県】

大崎市立古川中学校

176.4cm 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

しらた きずな
白田 絆【中学校3年】
【山形県】

HC山形ユース

177cm 右利き

たかはし いずる
高橋 出到【中学校2年】
【茨城県】

坂東市立岩井中学校

172cm 右利き

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

178cm 左利き

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 しょうま
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

のる 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】

八王子ユナイテッド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

いいずみ 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
蓮田 裕【中学校3年】
【東京都】
東久留米市立西中学校

165cm 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 望【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

なかじま せいしょう
中島 誠祥【中学校3年】
【神奈川県】
川崎市立枳形中学校

188cm 右利き

ちすわ 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 伶央【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

なかむら がく
中村 峨玖【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

でくち はやと
出口 颯人【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 維厘安【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

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

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 瑚和都【中学校2年】
【岩手県】
リベルーラ花巻

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

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 かは
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

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 妃毬【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

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 ここな
大西 心夏【中学校3年】
【埼玉県】

大岡ジュニアクラブ

165cm 右利き

にしだ なつみ
西田 夏美【中学校3年】
【千葉県】

HC成田デルフィン

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

やまざき ひまり
山崎 陽菜里【中学校3年】
【東京都】

江戸川区立鹿骨中学校

166cm 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

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

いまいずみ 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 凛華【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

ほんだ きずな
本多 絆【中学校2年】
【石川県】

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

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 せい
清雲 惺【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 落子【中学校2年】
【山梨県】

甲州市立塩山中学校

160cm 右利き

あべ るい
阿部 琉唯【中学校2年】
【山梨県】

甲州市立塩山中学校

154cm 右利き

よしざと ゆきみ
吉里 倅心【中学校3年】
【長野県】

HC YASHIRO NEXUS

160cm 右利き

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 えいこ
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
名城大学かなはら 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 男子
榊田 亮介指導内容策定委員/コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
中部大学ひがし ゆうぞう
東 佑三指導内容策定委員/GKコーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
山口銀行すずき 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ひび りょうこ
日比 量子トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会さくとり かつはる 女子
作取 克治指導内容策定委員/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

つぼかわ 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】

福井永平寺ブルーサンダー

168cm 右利き

つばうち やまと
坪内 大和【中学校3年】
【福井県】

福井市明倫中学校

176.5cm 左利き

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

たにざわ はると
谷澤 陽斗【中学校3年】
【富山県】

氷見市立西條中学校

165cm 右利き

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

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 颯介【中学校3年】
【富山県】

氷見市立西條中学校

165cm 右利き

たけだ はると
竹田 陽翔【中学校3年】
【石川県】

能美ハンドボールクラブ

171cm 右利き

ふなき たける
舟木 建琉【中学校3年】
【石川県】

能美ハンドボールクラブ

175cm 右利き

たにばた ゆうしん
谷端 佑心【中学校3年】
【石川県】

能美ハンドボールクラブ

175cm 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

とりい こうすけ
鳥居 虎ノ佑【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

174.3cm 左利き

かとう あきつぐ
加藤 晃嗣【中学校3年】
【岐阜県】

大垣市立興文中

175cm 右利き

すえふじ けいすけ
末藤 啓介【高校1年】
【愛知県】

修文学院高等学校

188cm 右利き

かわかみ おうすけ
川上 優佑【中学校3年】
【愛知県】

あま市立美和中学校

165cm 右利き

なかじま きゆう
中島 絆結【中学校2年】
【愛知県】

豊田合成ブルーファルコンジュニアユース

177cm 右利き

たかはし あゆと
高橋 渉叶【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

170cm 右利き

さとう なつ
佐藤 捺【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

180cm 両利き

たじま こう
田嶋 虹【中学校3年】
【愛知県】

あま市立美和中学校

185cm GK/右利き

かじうら りょうた
梶浦 涼太【中学校3年】
【愛知県】

知立市立竜北中学校

169.6cm 右利き

いとう こたろう
伊藤 倅太郎【中学校3年】
【愛知県】

知立市立竜北中学校

160cm 右利き

もりざわ はるか
森澤 晴空【中学校3年】
【愛知県】

津島市立神守中学校

188cm 右利き

てらくら いずみ
寺倉 和泉【中学校3年】
【愛知県】

津島市立神守中学校

175cm 右利き

しんぐう りゅうすけ
新宮 隆佑【中学校3年】
【愛知県】

大同ハンドボールアカデミー

174.3cm 右利き

はっとり ゆうと
服部 優杜【中学校3年】
【愛知県】

ブレスト名古屋jr.ハンドボールクラブ

174cm 右利き

たかはし くらや
高橋 玖哉【中学校2年】
【愛知県】

豊田合成ブルーファルコンジュニアユース

169cm 右利き

やまおか ゆいと
山岡 由門【中学校2年】
【愛知県】

豊田合成ブルーファルコンジュニアユース

160cm 右利き

もちづき しゅうま
望月 秀馬【中学校2年】
【愛知県】

豊田合成ブルーファルコンジュニアユース

157cm 右利き

こざわ けいた
小澤 佳大【中学校2年】
【愛知県】

豊田合成ブルーファルコンジュニアユース

156cm 右利き

みわ のぶたか
三輪 信尊【中学校2年】
【愛知県】

ブレスト名古屋jr.ハンドボールクラブ

174cm 右利き

ゆげ こうしろう
弓削 洸士郎【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

174cm GK/右利き

すぎもと いさと
杉本 一哲【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

169cm 右利き

みやざき たいせい
宮崎 大成【中学校3年】
【三重県】

鈴鹿市立天栄中学校

180cm 左利き

たなか るき
田中 琉碧【中学校3年】
【京都府】

HCC京都

166cm 右利き

なから はるき
中浦 遥輝【中学校2年】
【京都府】

HCC京都

177cm 右利き

おもて きょうしろう
表 京志郎【中学校2年】
【京都府】

奈良 安堵JHC

163cm 右利き

しま そうた
島 颯汰【中学校3年】
【大阪府】

大阪体育大学浪商中学校

182cm 両利き

とどろき たくま
轟木 惺万【中学校2年】
【大阪府】

安堵JHC

162cm 右利き

すがはら しょうた
菅原 彰太【中学校2年】
【大阪府】

安堵の里ハンドボールクラブ

163cm 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】

HCC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

たにくち はんな
谷口 絆那【中学校3年】
【富山県】

氷見市立西條中学校

159cm 右利き

どうこ あいら
銅子 愛来【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 琉衣【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 稜望【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 愛絆【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】

貝塚パーティーズ

163.5cm 右利き

むかい まなほ
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



STAFF

12名

NTA・J-STAR 兼任

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
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

男子

せんば しんぺい
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
環太平洋大学ひがし ゆうぞう
東 佑三指導内容策定委員/GKコーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
山口銀行すずき 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

男子

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

女子

こがめ よしこ
小亀 淑子トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会

女子

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 35名

うしむら さすけ
牛村 瑛翠継【中学校3年】
【石川県】

H-BLAZE

170cm 右利き

とがわ こうき
外川 煌騎【中学校3年】
【京都府】

京田辺市立大住中学校

169cm 左利き

まんとく りょうた
万徳 亮太【中学校3年】
【京都府】

京田辺市立大住中学校

178.3cm GK/右利き

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

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 おうすけ
北川 桜輔【中学校3年】
【京都府】

HC京都

173cm 右利き

はしもと ゆいと
橋本 結仁【中学校3年】
【兵庫県】

SGハンドボールクラブ

174cm 両利き

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

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

おかだ たける
岡田 武流【中学校3年】
【兵庫県】

SGハンドボールクラブ

180cm 右利き

いのうえ りゅうき
井上 竜希【中学校3年】
【兵庫県】

SGハンドボールクラブ

169.8cm 左利き

うえはら しある
上原 士歩【中学校2年】
【兵庫県】

SGハンドボールクラブ

172cm 左利き

やまもと えいた
山本 詠大【中学校2年】
【兵庫県】

SGハンドボールクラブ

165cm 左利き

しのはら たいち
篠原 汰一【中学校3年】
【兵庫県】

SGハンドボールクラブ

180cm GK/右利き

にしやま ひろと
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

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

ながの そうすけ
長野 颯介【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

178cm 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

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 竜輝【中学校3年】
【広島県】
イズミメイブルレッズ広島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ズ広島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ズ広島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 悠臣【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 颯人【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 竣晴【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

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 はねず
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 愛羅【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 園【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

172cm GK/右利き

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ジュニアユース

156cm 右利き

たつみ ゆずな
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 爽羽【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 さな
藤原 咲那【中学校3年】
【愛媛県】
HCえひめ

163cm 右利き

STAFF

10名

NTA・J-STAR 兼任

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
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
名城大学かなはら 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
環太平洋大学せんば しんぺい
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にし さやか
西 沙也佳トレーナー
公益財団法人 日本ハンドボール協会

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 26名

しらいし りく
白石 莉久【中学校3年】
【愛媛県】
新居浜合同ハンドボールチーム

174cm 右利き

うえだ なおたろう
上田 直太郎【中学校3年】
【福岡県】
福岡市立当仁中学校

180cm GK/右利き

まつなか ゆうき
松中 雄生【中学校3年】
【福岡県】
KINGS

173cm 右利き

りんべるげる なおと
リンベルゲル 直斗【中学校3年】
【福岡県】
福岡市立当仁中学校

179cm 右利き

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

174cm 右利き

ひしおか こういち
菱岡 功一【中学校3年】
【佐賀県】
レッドトルネードSAGAユース

178.5cm GK/右利き

なかはら まなと
中原 真翔【中学校3年】
【佐賀県】
レッドトルネードSAGAユース

165cm 右利き

いで しゅうと
井手 柊斗【中学校2年】
【佐賀県】
レッドトルネードSAGAユース

169.5cm 右利き

ふくだ りつ
福田 率【中学校3年】
【長崎県】
長崎市立小島中学校

175.5cm GK/右利き

さがら まさひと
相良 将仁【中学校3年】
【長崎県】
長崎市立小島中学校

178.8cm 右利き

おだ かずあき
小田 和明【中学校3年】
【長崎県】
長崎市立小島中学校

165cm 右利き

ぼうむら とらのすけ
坊村 虎之丞【中学校3年】
【熊本県】
宇土市立鶴城中学校

174cm 両利き

ひらい えいと
平井 映徳【中学校3年】
【熊本県】
玉名市立玉名中学校

178.2cm 右利き

おおさかま ともつぐ
大坂間 智胤【中学校2年】
【熊本県】
人吉市立第一中学校

165cm 右利き

なかの らいむ
中野 来夢【中学校3年】
【熊本県】
人吉市立第一中学校

179cm GK/右利き

いい しょうご
伊井 章悟【中学校3年】
【大分県】
大分市立滝尾中学校

174.6cm 右利き

NTS

参加者名簿

チャレンジサーキット 南日本

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

PLAYER

女子 19名

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

いしむら 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 瑠花【中学校3年】
【大分県】
HC大分

157cm 右利き

とももり あやね
友森 絢音【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】
【沖縄県】
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

NTS

参加者名簿

オンラインチャレンジ

PLAYER

男子 8名

やまざき ゆうな
山崎 悠生
【神奈川県】
川崎生田アンドパルジュニアユース

GK 182.8cm 右利き

うしむら さすけ
牛村 瑳翠継
【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

しんぐう りゅうすけ
新宮 隆佑
【愛知県】
大同ハンドボールアカデミー

PV 183cm 右利き

はっとり ゆうと
服部 優杜
【愛知県】
ブレスト名古屋Jr.ハンドボールクラブ

LB, LW 177cm 右利き

みやた れお
宮田 羅大
【愛知県】
ブレスト名古屋Jr.ハンドボールクラブ

RB, PV 183cm 左利き

はたい まさき
幅井 雅樹
【大阪府】
大阪体育大学浪商中学校

GK 179.7cm 右利き

PLAYER

女子 2名

きよくも せい
清雲 惺
【山梨県】
甲州市立堀山中学校

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

U13

STAFF

26名

NTA・J-STAR 兼任

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
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
名城大学かなはら 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
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 男子
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 男子
作取 克治コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
中部大学おとむら なおと 男子
乙村 直人コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
HC京都/T-SQUARE京都おおた しゅういち 男子
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 男子
大道 隆也コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
氷見市教育委員会せんば しんべい 男子
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 男子
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NTA 兼任
しおかわ たかまさ 男子
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 女子
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 女子
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 ともこ 女子
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 女子
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 女子
堀田 慶コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
豊里HCNTA 兼任
だん れいな 女子
團 玲伊奈コーチ
三郷市立新和小学校NTA 兼任
こんどう りょうこ 女子
近藤 涼子コーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会
北陸大学 太陽アシエイツたけがみ あやか 女子
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NTA 兼任
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NTA 兼任
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NTA 兼任
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

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

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

ごみ ちかこ
五味 智香子
【神奈川県】

横浜市中田中学校

さとう そうた
佐藤 草太
【山梨県】

山梨県ハンドボール協会

あんどう ゆうすけ
安藤 祐介
【福井県】

福井市安居中学校

もちづき あきふみ
望月 章史
【長野県】

HC千曲

みねた きし
峰田 基史
【三重県】

四日市市立羽津中学校

かつやま みらい
勝山 弥頼
【京都府】

HC京都

さかい ゆわこ
酒井 優和子
【大阪府】

大阪体育大学附属浪商中学校

くりもと ゆいか
栗本 結佳
【奈良県】

奈良安堵ジュニアハンドボールクラブ

まるやま けいこ
丸山 慧子
【和歌山県】

紀の川市立貴志川中学校
貴志川キッズ&MOMO

つきはら かずなり
月原 一成
【愛媛県】

新居浜合同中学校

ほかぐち ともひさ
外口 智久
【福岡県】

HC春吉Jr.

やまき なおみ
八巻 奈緒美
【佐賀県】

神埼ジュニアハンドボールクラブ

みやじ みずえ
宮地 瑞恵
【長崎県】

春日ハンドボールクラブ

まつもと りょう
松本 亮
【熊本県】

松橋HCウインズ

たかき なおと
高木 直人
【大分県】

横瀬ハンドボールクラブ

みやぎ ゆうた
宮城 佑汰
【沖縄県】

琉球コラソンU-15



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
活かしつつ自分も打ちたいです。

きむら そう
木村 颯【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GKになりたいです!

うさみ ゆうら
宇佐美 結侑【中学校1年】
群馬県
GHR

CB 158cm 右利き

多様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 諒【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
なりたいたです!

たかもり はやと
高森 颯仁【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
川崎市田安德バルジュニアユース

LB 162cm 両利き

GK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 レオネル 龍汰【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

的確な速攻パス。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
センタープレイヤーになりたい!

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 そういち
中澤 聡一【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
田畑 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 湊人【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、試合に出たいです!

なかじ かいと
中地 權士【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 りょうた
河原田 陵太【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
なりたいたです!

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。

みちうら かいり
道浦 海琉【中学校1年】
和歌山県
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GKになりたい。

さんどう るい
山東 龍生【中学校1年】
和歌山県
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

パスの正確さとロングシュート
には自信があります!

たむら さくと
田村 咲人【中学校1年】
高知県
くろしお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ュート防止します！

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 こうのすけ
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さなら負けません。目標は中村匠選手です！

おの こてつ
小野 琥鉄【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
浦添市立神森中学校

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【中学校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たいです

おおさわ 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たいです！

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

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!

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

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!

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

GK 159cm 右利き

活躍できる日本の
キーパーになりたい

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

CB 166cm 右利き

ランニングシュートが得意です!
速攻でのパス出しが得意です!

くの ここ
久野 瑚心【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

LB 168cm 右利き

オリンピックに出場したいです!
身長と足の速さが長所です!

にしお みさき
西尾 美咲【中学校1年】
京都府
HC京都

LB 153cm 右利き

京都の同世代で1番になる!!

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

CB 154cm 右利き

小さいですがスピードで負けません!
3姉妹で1番になる!

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

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

GK 163cm 右利き

将来オリンピックに
出場して活躍したい!

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

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!

みずかみ ゆづき
水上 結月【中学校1年】
愛媛県
HCえひめ

LB 153cm 右利き

ハンドボールが上達するように
頑張りたいです。

まつもと ここ
松本 瑚子【中学校1年】
福岡県
HC春吉jr

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

GK 160cm 右利き

前に出て、止めるような
動きをします!

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

LB 163cm 右利き

パワーには自信があります!

あべ ここむ
阿部 心夢【中学校1年】
熊本県
松橋HC WINS

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!

まつなが りお
松永 梨愛【小学校6年】
熊本県
松橋HC WINS

GK 154cm 右利き

たくさん止めれる
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

CB 152cm 右利き

パ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!

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

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

STAFF

32名

NTA・J-STAR 兼任

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

NTA 兼任

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

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
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
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

J-STAR 兼任

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

男子

いわなが しょう
岩永 生男子メインコーチ (1班)
大崎電気

NTA 兼任

めかる あつし
銘苅 淳男子コーチ (2班)
アルバモス大阪高石／関西学院大学

男子

こやす たかゆき
子安 貴之男子コーチ (3班)
関西福祉科学大学

男子

さくとり かつはる
作取 克治男子コーチ (4班)
中部大学

男子

男子

ひがし ゆうぞう
東 佑三男子GKコーチ
山口銀行YMGUTS

女子

ふるはし みきお
古橋 幹夫女子メインコーチ (1班)
小松クラブ／小松市立高校

NTA 兼任

さくがわ ひとみ
佐久川 ひとみ女子コーチ (2班)
武庫川女子大学

女子

女子

だん れいな
團 玲伊奈女子コーチ (3班)
三郷市立新和小学校

女子

おおやま まな
大山 真奈女子コーチ (4班)
青山学院大学中等部

女子

さかい ゆわこ
酒井 優和子女子コーチ (4班)
大阪体育大学浪商中学校

女子

NTA 兼任

こんどう りょうこ
近藤 涼子女子GKコーチ
北陸大学

女子

NTA 兼任

しおかわ たかまさ
塩川 尊聖

男子トレーナー

男子

きしい くれは
岸井 紅葉

女子トレーナー

女子

もとやま よしき
本山 慶樹強化委員長
名城大学

女子

NTA 兼任

あらい ひろたか
荒井 啓貴NTA専門副委員長
成田中学校

NTA 兼任

おがさわら いっせい
小笠原 一生情報科学専門委員長
大阪大学

J-STAR 兼任

ふくだ じゅん
福田 潤体力科学専門委員
九州産業大学

NTA 兼任

ごや りょうま
呉屋 良真体力科学専門委員
福岡大学

NTA 兼任

J-STAR 兼任

ふなき ひろと
船木 浩斗指導委員長
中京大学

J-STAR 兼任

NTA 兼任

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

NTA 兼任

くぼた りな
久保田 莉菜運営スタッフ
名桜大学

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

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
リベラール花巻

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！

おおたか やまと
大高 矢真人【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 瑛心【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 Mem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

スティ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

オフザボ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、代表と駆け上がります！

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！
全力で楽しみます！

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

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
神奈川県川崎市立栢形中学校

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。

つぼかわ 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
福井永平寺ブルーサンダー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 捺【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
大同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 颯汰【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 颯人【中学校3年】
和歌山県
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
最高のプレーを楽しみたいです。

やました りゅうき
山下 竜輝【中学校3年】
広島県
イズミメイブ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して、
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！

いげい たいき
伊藝 大輝【中学校2年】
沖縄県
沖縄県那覇市立安岡中学校

GK 187cm 右利き

結果を残して日本代表になりたい

こじゃ ことろう
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

パスワーク、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

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moto 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ナツキさんを
超えるプレイヤーになります！

じんぐう ひまり
神宮 妃穂【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 ここな
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
いけるように頑張ります。

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 海璃【中学校3年】
東京都
大崎ジュニアクラブ

PV 162cm 右利き

怖がらずに当たる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 にご
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H.C

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D F は粘り強くなります。**

やまざき ひまり
山崎 陽菜【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とり、
自分を磨きたいです。**

ほんだ きずな
本多 絆【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**

はまじょう まゆ
濱條 茉結【中学校3年】
愛知県
phenixtokaiU-15

LB 164.4cm 右利き

**2032年のプリズベン
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

**D F 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 愛絆【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プング。
ゴールは私が守ります!**

むかい まなほ
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
シュートをバンバン打つ!!**

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!**

いけだ 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 はなづ
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になりたい**

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
プレー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
福岡県粕屋町立粕屋中学校

PV 171.5cm 右利き

**グレイ選手やハイティ選手のような
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。

大切にしている価値観

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”の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 ▶ NTAでしか得られない特別な経験を通じて日頃のモチベー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

NTS・J-STAR 兼任

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

NTS 兼任

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

NTS・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

NTS・J-STAR 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦

発掘育成委員長

かかず ようすけ

男子

嘉数 陽介
【東京都】

NTA専門委員長
公益財団法人 日本ハンドボール協会

女子

NTS 兼任

おいし ともひろ

女子

尾石 智洋

アドバイザー
中野区立緑野中学校

NTS 兼任

あらい ひろたか

女子

荒井 啓貴
【宮城県】

NTA専門副委員長
ヘッドコーチ
富谷市立成田中学校

NTS 兼任

こやす たかゆき

男子

子安 貴之
【大阪府】

ヘッドコーチ
関西福祉科学大学

やまぐち おさむ

男子

山口 修
【高知県】

コーチ
学校法人高知中央高等学校

はなしろ きよのり

男子

花城 清紀
【香川県】

コーチ
高松大学

ながた みか

女子

永田 美香
【石川県】

コーチ
ハニービー石川

NTS 兼任

だん れいな

女子

園 玲伊奈
【埼玉県】

コーチ
三郷市立新和小学校

NTS 兼任

おおやま まな

女子

大山 真奈

コーチ
青山学院大学中等部

たかぎ たかし

男子

高木 尚
【愛知県】

GKコーチ
大同特殊鋼株式会社

きたの かよ

男子

北野 香代
【神奈川県】

GKコーチ
横浜市立帷子小学校

女子

NTS 兼任

こんどう りょうこ

男子

近藤 涼子
【石川県】

GKコーチ
北陸大学 太陽アソシエツ

女子

女子

なかの ともか

女子

中野 智佳
【岐阜県】

GKコーチ
公益財団法人 日本ハンドボール協会

女子

しろいし さと

女子

白石 さと

GKコーチ
オムロン株式会社

いしい あやこ

女子

石井 彩子
【鹿児島県】

トレーナー
霧島市立国分中央高等学校

NTS 兼任

しおかわ たかまさ

男子

塩川 尊聖
【東京都】

トレーナー
東京城南整形外科

NTS 兼任

ごや りょうま

男子

呉屋 良真
【福岡県】

体力科学専門委員
GKコーチ
福岡大学

女子

男子

みつしい ゆうま

男子

三石 祐馬
【東京都】

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

女子

男子

わかやま ともあき

男子

若山 智彰
【愛知県】

アナリスト
愛知県立大学

女子

いとう しゅんすけ

男子

伊藤 俊介
【東京都】

アナリスト
東海大学

女子

NTS 兼任

つるが まゆみ

男子

鶴我 真弓
【福岡県】

運営スタッフ
福岡県立城南高等学校

女子

NTS 兼任

とうやま ことの

男子

當山 琴之
【愛知県】

運営スタッフ
阿久比町立英比小学校

女子

NTS 兼任

しまぶくろ たかひろ

男子

島袋 貴弘
【茨城県】

運営スタッフ
石岡市立八郷中学校

女子

男子

まつい れいわ

男子

松井 玲和
【茨城県】

運営スタッフ
筑波大学大学院

女子

NTS・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

のぐち るい
野口 瑠音【中学校3年】
群馬県
【小学】富岡イーグルス
【中学】GHR

CB, RB, RW 166cm 左利き

スピードを活かし
世界で活躍する選手になります！

はせべ ことや
長谷部 寿弥【高校1年】
千葉県
【小学】日吉台ハンドボールクラブ
【中学】HCC千葉jr
【高校】学校法人市川学園 市川高等学校

RB 178cm 左利き

世界で通用する
ライトバックになる！

たけえ かずま
武江 一真【高校1年】
東京都
【小学】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】学校法人守屋育英学園 関東第一高等学校

CB 179cm 右利き

視野の広さなら負けません

かんだ あゆむ
神田 歩夢【高校1年】
神奈川県
【小学】大和市立渋谷中学校
【高校】学校法人駿台甲府学園 駿台甲府高等学校

RB, RW 183cm 左利き

本当の強さを探求したいです

たなか ひろ
田中 啓【高校1年】
福井県
【小学】安居ブルーサンダーハンドボールクラブ
【中学】福井永平寺ブルーサンダー
【高校】学校法人北陸学園 北陸高等学校

LW 175cm 右利き

誰よりもディフェンスを
大切にします。

とうげだて ことろう
峠館 琥太郎【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

日本を代表する
キーパーを目指します

ひらぬま かい
平沼 海【高校1年】
群馬県
【小学】渋川ハンドボールスクール
【中学】GHR
【高校】群馬県立富岡実業高等学校

GK 185cm 右利き

世代No. 1 のキーパーに
なりたいです

きたじま いつき
北嶋 樹【高校1年】
東京都
【小学】武蔵村山市ハンドボールクラブ
【中学】東久留米市立西中学校
【高校】学校法人守屋育英学園 関東第一高等学校

LB, CB, RB 178cm 右利き

ディフェンスもオフェンスも
磨いて攻守で活躍します

ながい いっせい
永井 逸晟【高校1年】
東京都
【小学】小金井ハンドボールクラブ
【中学】東久留米市立西中学校
【高校】学校法人明星学園 浦和学院高等学校

CB, RB, LW 166cm 左利き

目標はスタインズ!小さくても
勝てることを魅せます!

ひらやま しゅんや
平山 舜也【高校1年】
神奈川県
【小学】川崎ハンドボールアカデミー
【中学】川崎市立西中原中学校
【高校】学校法人桐光学園 桐光学園高等学校

GK 186cm 右利き

もっと上手くなって世界を
驚感させるキーパーになる!

こばやし ちひろ
小林 千紘【高校1年】
長野県
【小学】上田ハンドボールクラブ
【中学】川口市立戸塚西中学校
【高校】学校法人明星学園 浦和学院高等学校

LB, CB, RB, PV 185cm 右利き

日本代表になる!

にいおか とうい
新岡 澄威【高校1年】
宮城県
【小学】HCC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

身長を活かし日本代表に
選ばれるように頑張ります!

いしい ひろき
石井 寛樹【高校1年】
千葉県
【小学】流山ハンドボールクラブ
【中学】HCC千葉jr
【高校】学校法人守屋育英学園 関東第一高等学校

CB, LW 175cm 右利き

たくさん飯食べて、
体大きくしてプレーの幅を広げる

たかぎ はるき
高木 陽樹【高校1年】
東京都
【小学】武蔵村山市ハンドボールクラブ
【中学】東久留米市立西中学校
【高校】学校法人守屋育英学園 関東第一高等学校

PV 180cm 右利き

泥くさいディフェンスで
日本の守備の要になる

もりた きょうすけ
森田 恭介【高校1年】
東京都
【小学】HCC調布
【中学】HCC調布ジュニアユース
【高校】学校法人明星学園 浦和学院高等学校

GK 185cm 右利き

日本を支える
ゴールキーパーになります!

おおaura ともや
大浦 智也【高校1年】
富山県
【小学】HCC宮田
【中学】氷見市立西條中学校
【高校】富山県立氷見高等学校

LB, CB 176cm 右利き

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!

さきまえ そら
崎前 蒼空【高校1年】
愛知県
【小学】知立ハンドボール教室
【中学】知立市立竜北中学校
【高校】学校法人北陸学園 北陸高等学校

LB, CB, RB, RW 180cm 右利き

チャンピオンズリーグに出たいです

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

自覚と感謝を忘れずに頑張ります。

かみさか れん
神坂 廉【高校1年】
千葉県
【小学】土浦ハンドボールクラブ
【中学】HCC千葉jr
【高校】学校法人市川学園 市川高等学校

RW, PV 185cm 左利き

得意のスライドと長身を活かした
プレーで日本代表を目指します!

たきざわ えいいちろう
滝澤 栄一郎【高校1年】
東京都
【小学】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】学校法人守屋育英学園 関東第一高等学校

GK 177cm 右利き

海外でも通用するG Kになります

おおいずみ けんすけ
大泉 賢祐【高校1年】
神奈川県
【小学】HCYokohama
【中学】大崎ジュニアクラブ
【高校】香川県立香川中央高等学校

RB, RW 172cm 左利き

世代ナンバーワンサウスボーに
なれるように頑張ります。

かとう まさき
加藤 雅基【高校1年】
福井県
【小学】北陸電力ジュニアブルーロケッツ
【中学】福井市立明倫中学校
【高校】学校法人北陸学園 北陸高等学校

LB 182cm 右利き

海外の選手に負けにくいくらい
技術と体力を鍛えたいです。

たじま こう
田嶋 虹【中学校3年】
愛知県
【小学】AMAハンドボールスクール
【中学】あま市立美和中学校

GK 182cm 右利き

日本を代表する
守護神になります!!!

NTS

NTA 参加者名簿

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

RB, RW 182cm 左利き

決めきれるプレイヤーになります！

いとう けんしん
伊藤 絢心【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

ガッツリ相手を揺さぶり、
ガッツリ決める最強 P V！

いけだ あやとき
池田 彩時【高校1年】
京都府
【小学】薪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

オリンピックに出場し海外でも
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】清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 ともしき
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 凪【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
【中学】大阪市立上町中学校
【高校】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】貝塚バードーズ
【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 G K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 P Vとしてフィジカルを
鍛えた攻守のプレーに注目です！！

こが はやと
古閑 颯斗【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 晴琉【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】総社クラブジュニア
【中学】総社市立総社西中学校

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
瀧田 蒼佑【高校1年】
徳島県
【小学】NARUTO総合型スポーツクラブ
【中学】徳門市第一中学校 (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たいです！

うえた 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部
【高校】学校法人駿台甲府学園 駿台甲府高等学校

LB, PV 182cm 右利き

オリンピックに出場して、
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】九州産業大学付属 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 れおん
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、
オリンピックに出場したい。

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】大分県立大分雄城台高等学校

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！

ひがしはる はるま
東原 稜磨【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 昊士【高校1年】
鹿児島県
【小学】HKSC単人HC
【中学】霧島市立単人中学校
【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 りゅうが
前原 琉我【高校1年】
鹿児島県
【小学】ブルーサクラ鹿児島 Jr
【中学】霧島市立単人中学校
【高校】大分県立雄城台高等学校

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 圭介【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
D F 力です。代表選手になります。

よなみね そうし

與那嶺 颯志【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

いろいろな人に応援されるような
選手になりたいです。

PLAYER

女子 38名

おおとも らん

大友 蘭【高校1年】

秋田県

【中学】湯沢県立湯沢北中学校

【高校】大曲農業高等学校学校

LW

168cm

右利き

3. 2. 1 ディフェンスのトップが
得意です!

わかばやし 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。

かねこ くるみ

金子 くるみ【高校1年】

東京都

【小学】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

J-STAR

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!

きむら らぶ

木村 愛姫【高校1年】

群馬県

【小学】高崎Jr.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

かわぐち あやか

川口 彩花【高校1年】

千葉県

【小学】野木JHCルーキーズ

【中学】HC春吉Jr.

【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!

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!!

やまもと りんりん

山本 凜凜【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】北海道帯広三条高等学校

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!

いだい めい

伊田 苺生【高校1年】

埼玉県

【小学】FUJISHOU HTP Jr.

【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!

みねむら しん

峯村 心【高校1年】

千葉県

【小学】HC市川

【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!

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!

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

163cm

両利き

シュート力を武器に攻守得意な選手を
目指す。目標はオフデガル。

かじの なつき

梶野 菜月【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】大崎ジュニア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

RB, RW

165cm

左利き

世界でも通用するプレイヤーに
なりたいです

もてぎ さき

茂木 紫妃【高校1年】

千葉県

【小学】HC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

LB

158cm

右利き

今できることを精一杯頑張ります。

やまぐち だりや

山口 妥理弥【高校1年】

神奈川県

【小学】相模原ハンドボールクラブ

【中学】相模原市立上溝中学校

【高校】学校法人昭和学院 昭和学院高等学校

PV

169cm

右利き

苦手なことにも積極的に挑戦して
プレーの幅を広げたいです!

NTA 参加者名簿

なかすじ ふゆり

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 のの

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

誰にも抜かれないディフェンスが
出来るように頑張ります！

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】プレスド名古屋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！

こむら 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】プレスド名古屋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】ヴィアティン三重ハンドボールクラブU-12
【中学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブU-15
【高校】三重県立四日市商業高等学校

CB 154cm 右利き

世界で活躍する
センタープ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
【小学】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enseで
ダイナミックなキープが持ち味です

はら あすか

原 明日香【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】学校法人四天王寺学園四天王寺高等学校

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】きさきネクスH.C
【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の
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】きさきネク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 怜菜【高校1年】

兵庫県
【小学】きさきネクスH.C
【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】明石市立魚住中学校 大阪ラヴィッツみらい
【高校】学校法人四天王寺学園 四天王寺高等学校

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に頑張ります！

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】HC春吉Jr.
【中学】HC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 このの

廣瀬 心乃【高校1年】

福岡県
【小学】かすやブルーガッツ
【中学】HC春吉Jr.
【高校】学校法人環浦学園 環浦高等学校

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

雑賀 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 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】大分市立滝尾中学校
【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!!

しみじり 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。

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



J-STAR専門委員長
桑原 康平
（仙台大学）

STAFF

15名

NTS・NTA 兼任

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
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

NTS・NTA 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
副事業責任者／実行委員長

NTS・NTA 兼任

なかだ よしくに
仲田 好邦

発掘育成委員長
名城大学
副実行委員長

くわはら こうへい
桑原 康平

J-STAR専門委員長
仙台大学
プロジェクトマネージャー

よこやま かつひと
横山 克人

J-STAR副専門委員長
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

いしたて まゆこ
石立 真悠子

U-18女子日本代表コーチ
J-STAR専門委員
株式会社日本レースプロモーション
メインコーチ／専門測定会担当

いとう ゆうき
伊東 祐希

J-STAR専門委員
朝日大学
コーチ／専門測定会
地域連携担当

うえはら しんせい
上原 真生

J-STAR専門委員
熊本県立牛深高等学校
コーチ／専門測定会
地域連携担当

ふなき ひろと
船木 浩斗

指導委員長／J-STAR専門委員
中京大学
コーチ／専門測定会
地域連携担当

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

ふくだ じゅん
福田 潤

体力科学委員／J-STAR専門委員
九州産業大学
コーチ／専門測定会
地域連携担当

むかわ しょうへい
武川 翔平

J-STAR専門委員
学校法人明星学園
コーチ／専門測定会
地域連携担当

あらい しょうた
新井 翔太

U-20女子日本代表ヘッドコーチ
J-STAR専門委員
公益財団法人 日本ハンドボール協会
コーチ

おおにし しんぞう
大西 信三

医事委員
筑波大学病院整形外科
医事担当

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。目標はオフタダル。

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す！



SECTION
01

強くなる
ために



ハンドボール選手としての 3つの心がまえ

選手のみなさんがハンドボールをしていて最も喜びを感じるのは、
ゲームに勝利したときでしょう。

この喜びをチームメート、コーチ、家族と分かち合う時間は
何ものにも代えがたいほど素晴らしいですね。

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

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

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

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

心がまえ①

勝利へ向かって 練習や試合に取り組むこと

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

心がまえ②

ルールを守ること

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

心がまえ③

仲間と一緒に ハンドボールを楽しむこと

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

参考：独立行政法人日本スポーツ振興センター ウェブサイト

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



指導委員長
船木 浩斗
(中京大学)



ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

1 | ルールの基本

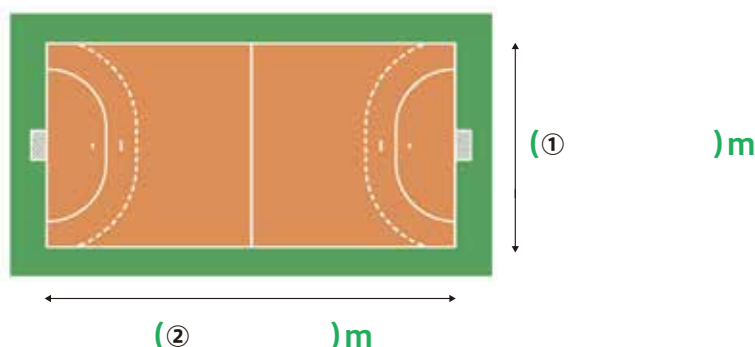
ハンドボールは個人スポーツではなく「チームスポーツ」なので、1人では試合ができません。もちろん練習も。実際の試合が近づくにつれ1人だけでは難しくなってきますよね。

1対1、2対2、3対3…そして7対7。1人でも多くの仲間が集まれば、ハンドボールの楽しさを増やすことができるだろうし、いろんな仲間(チーム)と試合ができることでしょう。
ハンドボールは、そんな仲間たちと相手チームよりも1点でも多く得点をあげることを目標にプレーする競技です。

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

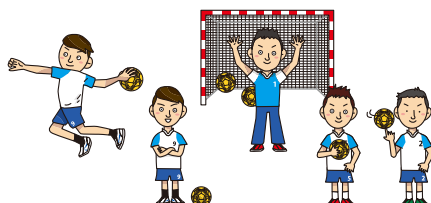
問題 1

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



問題 2

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



正解は

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。

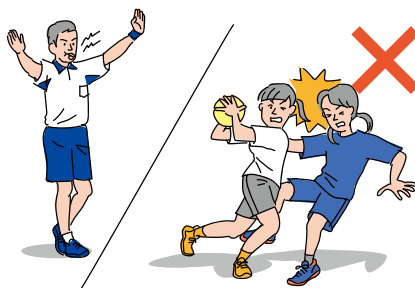


では、審判は何のためにコート上にいるのでしょうか？

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。



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



膝から
上ならOK!



2 やっていいこと(例)

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

3秒までボールを持っている

ドリブル後、片手または両手でボールを持つ

ボールを持って、3歩まで動く

相手の手からボールを取るために、**開いた状態の片手(手首から先)を使う**

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

相手が空いているスペースへ移動しようとすることを防ぐために、**胴体を使う**

3 やってはいけないこと(例)

 以下の反則をした場合、相手チームのボールとなる

膝よりも下で
ボールに触れる

3秒を超えてボールを持つ
(オーバータイム)

ボールを持って、4歩以上動く
(オーバーステップ)

ドリブルから持ったボールを、もう一度
ドリブルする(イリーガルドリブル)

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

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

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

ボールを投げようとしている腕を叩く(ハッキング)

相手を背後から捕まえ続ける、あるいは引き倒す(ホールディング)

ジャンプして空中にいる相手を押す(プッシング)

ハンドボールのルール

The Rules Of Handball



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

審判の判定に抗議する

違反されたような動作(演技)をする

膝から下の部分で、シュートやパスを妨害する

フリースローやスローインなどを邪魔するために、3mの距離を守らない

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

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

ゴールキーパーと1対1の状況で打ったシュートが、ゴールキーパーの頭部に直撃した

▶ シューターは、ゴールキーパーの安全を守りながらシュートを打とう!!

4 | 審判からのメッセージ



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

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

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

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

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

走・跳・投



バスケのフットワーク



バレーのブロック



相撲やラグビーのコンタクト

スタミナ



パワー



ハンドボール アナログンマップ

他のスポーツでもハンドボールを上手くなろう！

アナログンって初めて耳にする言葉ではないですか？
人は、これまでやったことのないような動きをするときに、
これまで経験したことのある似た動きを参考にしています。

みなさんも思い当たることはありませんか？

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

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

例えば、ハンドボールのジャンプシュートは、

バレーのスパイクやバスケットボールのレイアップシュートに似ています。

体育の授業で、他のスポーツを上達させることは、

ハンドボールを上達させることにもつながります。

いろいろなスポーツを楽しみながら上達させてください。

そのときに、「この動きは、ハンドボールのシュートに似てるな」と

気がつけるといいですね。

岐阜大学教育学部 杉森弘幸
発掘育成委員長 仲田好邦

GKの状況は
バレーのレシーブ
野球のバッティング



走り高跳び



バスケの
レイアップ



バレーの
スパイク

ラグビーやアメフトの
パスワーク



受け身



柔道の
駆け引き



空手や剣道の
間合い



将棋やチェスの
知略



コーディネーショントレーニング

内容の流れ



藤中 修

1 コーディネーショントレーニングの説明

7種類の能力について紹介

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

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

2 今回のリズムジャンプトレーニングの実施方法

使用する物について

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

方法

音楽のテンポに合わせてジャンプやステップを行います。

ポイント

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



3

実践 (トレーニングの内容)

アイスブレイク

マリオネットジャンプ 1 腕を「上→横→下」の順に3拍子で動かす、足は「閉じる→開く」の2拍子で動かす。

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

ジャンプトレーニング

ジャンプ 1 サイドジャンプ

ジャンプ 2 前後ジャンプ

ジャンプ 3 ランジジャンプ

ジャンプ 4 パージャンプ＋クロスステップ

ジャンプ 5 パージャンプ＋回転 (半回転・全回転)

ボールを使ったジャンプ

ジャンプ 6 サイドジャンプ
ボールを左右に動かす・動作のタイミングを変えてみる

ジャンプ 7 パージャンプ (ボール正面) ＋
4分の1回転 (テイクバック)

応用編

ジャンプの回数を決め、
色々な動作を付け加えていく
(判断トレーニング)

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

スキルに差がつく! 7つの能力
リズムトレーニング 基礎編



上手くなるための体の動き
リズムトレーニング 応用編



BASIC7

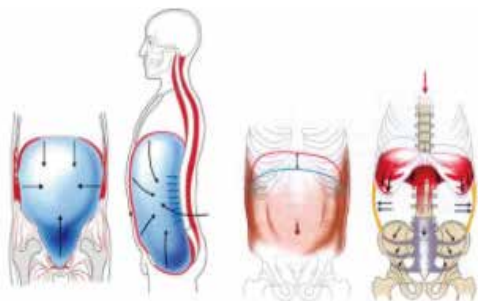
BASIC7とは…

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



腹圧



(エクササイズ)

☆ポイント☆ 身体の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。入れ方がわかったら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大きな相手にも負けません!

2. 押す(プッシュアップ)



押す



(エクササイズ)

☆ポイント☆ 体幹を安定させコンタクトに強くなるう!

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)

☆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！

手のひらを下に向け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けながら、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。



引く

4.スクワット・ヒップヒンジ

スクワット (エクササイズ)

☆ポイント☆ ディフェンスの際の基本姿勢です。

この姿勢が正しくとれる事でサイドステップなどの細かい動きに活かされます！

足を肩幅・手を腰に当てた状態で立ちます。そこから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に行かないように注意しましょう。



スクワット



ヒップヒンジ



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事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、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)



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！

6.回旋



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しましょう！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。



7. バランス(片脚立ち)



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。

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を行い
機能的な身体を手に入れて
競技力を向上させましょう!!

BASIC7 PLUS

～ はじめに「BASIC7 PLUS」について ～

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

■ ハンドボールの動作の中には繰り返し・フェイントがたくさん！

繰り返し・フェイントをするためには「**止まる**」動作が必要。

■ ハンドボールで発生するケガで多い膝・足関節の捻挫は

圧倒的に「**止まる**」動作で起こる事が多い。

▼ つまり!!

安定した「**止まる**」動作を習得することは

ハンドボールにおける**競技力向上**と**ケガの予防**につながります！

BASIC7 PLUS 1

① スクワットスライド

片足支持の準備エクササイズ



☆ポイント☆ スライド時に上下せず行いましょう！

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

② シングルスクワット

片足で自分の体重をコントロールするエクササイズ



☆ポイント☆ 背中が丸まったり体がかたむかないように注意！

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

③ シングルヒップヒンジ

股関節をしっかり曲げるエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

BASIC 7 PLUS 2

① ドロップスクワット

着地動作を安定させるエクササイズ



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

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

② ジャンプ (ノンカウンター・カウンタージャンプ)

ジャンプ動作を安定させるエクササイズ



(ノンカウンター)



(カウンター)

☆ポイント☆

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

さらに出来る人は両足で飛んで片足で着地してみましょう！

よりハンドボールの着地の競技動作に近い状態でのエクササイズになります。



ノンカウンター

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

カウンター

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



BASIC7 PLUS3

① 前ストップ

前方向への強いストップ動作のエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

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重心を落とす。

その際に上体が後ろに倒れたりふらつかないように気をつけましょう。

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

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

③シャッフル(サイドステップ)

早く横移動するための動作エクササイズ



☆ポイント☆

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

～左方向へ進む場合～

- ① スクワット姿勢をとります。
- ② つま先と膝を同じ方向のまま左へ進みます。その際に右足で地面を押す(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。
なるべく速く移動出来るように意識しましょう!

～左方向へ進む場合～

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

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

体力 — 体を「うごかす」力

基本的な体力

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

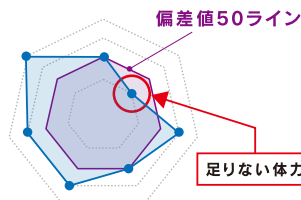
NTSの体力測定

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

自分の体力を分析しよう

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

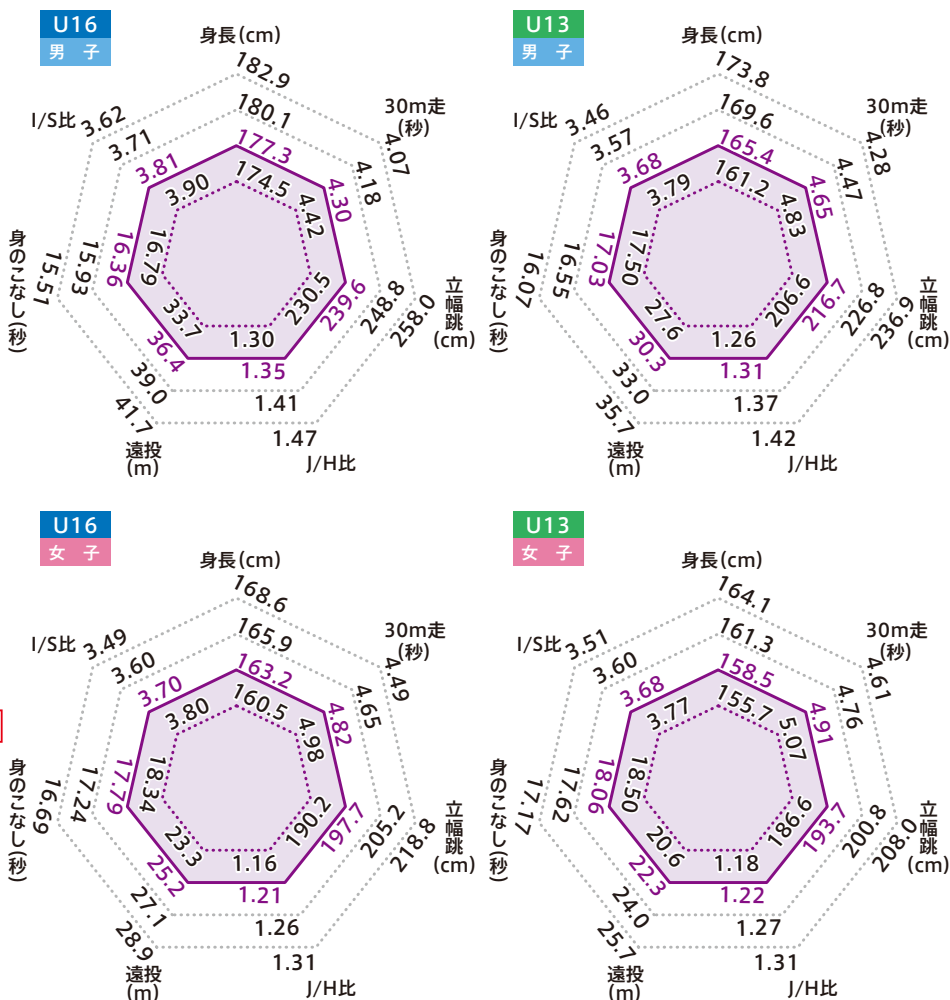
自分の記録に●印をつけて線で結び、7角形を作ろう！すぐれている体力や足りない体力を見つけて体力トレーニングの目標設定に役立てましょう。チャートの中にある紫のラインはNTS全国平均を表します。偏差値45から60までの数値があります。

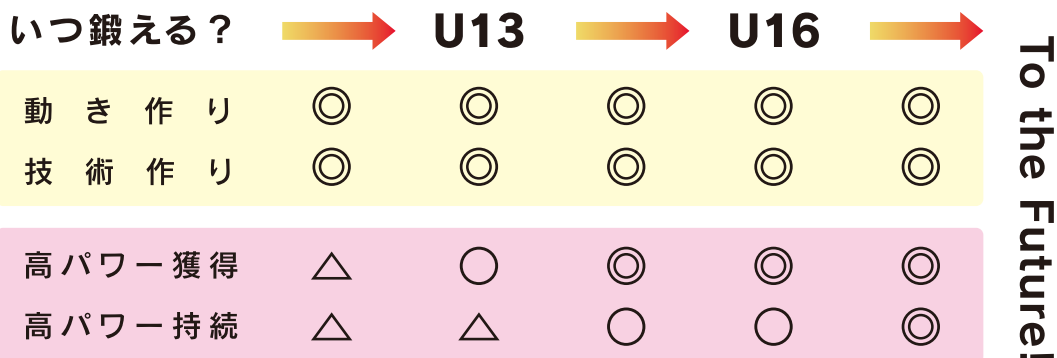


紫の7角形より「大きく」て「バランスの良い」7角形になりましたか？偏差値60を越えると…全体のトップ30%に入るよ！

※I/S比とは、「まっすぐ走る能力」と「方向を変えながら走る能力」との差を見るものです。

※J/H比とは、身長は何倍跳べるかを見るものです。





◎ハンドボールにおける体力の優位性・・・

相手より高パワーを、相手より長く発揮し続けること。

◎こんな効果もある

技術を支え・ハードワークに耐え・ケガ予防にもつながる。

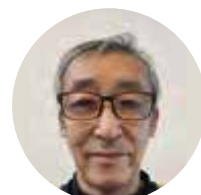
■ NTSブロックトレーニング(2017・2018・2019)および
NTSチャレンジトレーニング(2020・2021・2022)その他発掘事業に参加した選手の体力データ

男 子		偏差値35	偏差値40	偏差値45	偏差値50	偏差値55	偏差値60	偏差値65
U16	身長	168.9	171.7	174.5	177.3	180.1	182.9	185.7
	30m走	4.66	4.54	4.42	4.30	4.18	4.07	3.95
	立幅跳	212.1	221.3	230.5	239.6	248.8	258.0	267.2
	J/H比	1.18	1.24	1.30	1.35	1.41	1.47	1.52
	遠投	28.3	31.0	33.7	36.4	39.0	41.7	44.4
	身のごなし走	17.64	17.22	16.79	16.36	15.93	15.51	15.08
	I/S比	4.10	4.00	3.90	3.81	3.71	3.62	3.52
U13	身長	152.7	157.0	161.2	165.4	169.6	173.8	178.0
	30m走	5.19	5.01	4.83	4.65	4.47	4.28	4.10
	立幅跳	186.4	196.5	206.6	216.7	226.8	236.9	247.0
	J/H比	1.14	1.20	1.26	1.31	1.37	1.42	1.48
	遠投	22.1	24.9	27.6	30.3	33.0	35.7	38.4
	身のごなし走	18.46	17.98	17.50	17.03	16.55	16.07	15.59
	I/S比	4.01	3.90	3.79	3.68	3.57	3.46	3.21

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

フェイント

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



元日本代表監督
古橋 幹夫

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

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

フットワーク編

1 ストップ動作 (ベーシックセブンプラスP.00をご覧ください。)

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

POINT.01

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

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

POINT.02

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

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

2 両足でのフットワーク

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

1

両足での
ボックスジャンプ

前に抜重しながら
ストップ

すぐに真横に跳び、
再び前へと繰り返す

シューズの裏は常に床と
平行に近い状態にしておく

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
なくても抜けることが多いので、これが正確に
できたら両足のフェイントは完成に近い。

3 片足でのフットワーク

上半身のバランスを崩し、倒れていく途中に片足で床を押さえバランスを戻す。

- | | | | | | |
|---|---------------------------|---|-------------------------------------|---|---|
| 1 | 片側のみ連続して行なう
(4歩のリズム) | 2 | 両側を交互に行なう
(3歩のリズム) | 3 | 中央の軸足を大きく移動させる
(3歩のリズム) |
| 4 | 両足での
ジャンプを使う
フットワーク | ▶ | 左へ右足、左足と
両足同時に近い
タイミングで大きく横移動 | ▶ | すぐに両足ジャンプで右に移動し、
縦に右、左と足を出し
ジャンプシュートの形を作る |
| | | | | ▶ | 右側も同様に
逆足ジャンプの
シュート体勢を作る |

上半身の動き作り編

骨盤から下を右に移動する形を作り、肋骨から上を左に向けボールも左に出す

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



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

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

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | フットワーク編でやったことに
頭の動きをつけていく。 | ▶ | 頭の動きと同時に下半身が
反対方向に動き出したらフェイントの完成。 |
| 2 | スライドからの
カットイン
(フェイントではないが
上半身の動きが重要) | ▶ | 右からのパスを受ける
ときに頭をさげながら
右足を左足と入れ替える。
(上半身はアンダーハンド
シュートの体勢。) |
| | | ▶ | その時左足は
大きく後ろに
移動させ、
かかとから着き反転。 |
| | | ▶ | 次の一步で
ジャンプシュート。
常に頭が足より
遅れて動くことがコツ。 |
| 3 | スライドからの
カットインの途中で
切り返しを入れる。 | ▶ | スライドの途中でストップ動作を入れ、
頭をできる限り大きく左に動かしてから
右に移動してシュート。 |
| | | ▶ | スピードを上げようと頭を先に
右に倒してしまうと抜けない。
左右どちらもできるとよい。 |

まとめ

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

試合で使えるフェイントで得点力UP
フェイントトレーニング 基礎編

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



点が決まるフェイント
フェイントトレーニング 応用編

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



ハンドボールの力で 膝のけがを防ごう！

小笠原一生

大阪大学大学院医学系研究科健康スポーツ科学講座
公益財団法人日本ハンドボール協会情報科学委員長、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**前十字靭帯(ぜんじゅうじじんたい)**損傷ということばを

聞いたことがありますか？

長くハンドボールを指導されている方であれば、よくご存知であると思います。

前十字靭帯は、膝のなかにある靭帯(じんたい)のひとつで、

太ももの骨とすねの骨を連結する大切な靭帯です。

この靭帯は、膝の曲げ伸ばしの軸になったり、

膝のひねりや外折れに抵抗したりして、

膝の安定な動きにとても大きな役割を果たしています。

ひとたび、この靭帯が切れてしまうと、ひざがグラグラと安定しません。

それでもハンドボールを続けていると、膝が抜ける感じがして激痛が走り、

関節の表面を覆っている軟骨(なんこつ)や、

半月板(はんげつばん)を傷つけてしまいます。

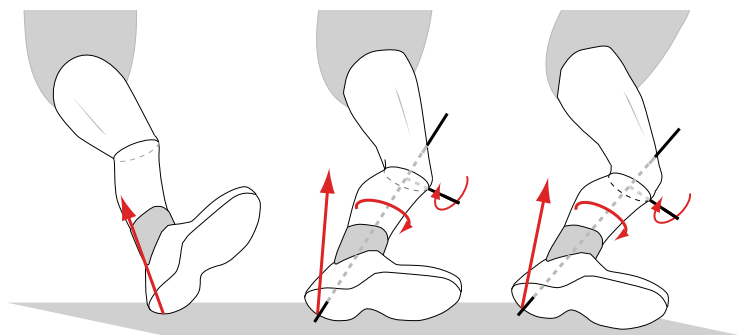
若い頃の無理のつけは中高年期に激しい膝の痛みとなって現れます。

よって、**前十字靭帯は、選手から指導者までみんなが一丸となって**

防いでいかなければならない怪我のひとつです。

1 | まずは危ない動きを知ろう！

曲げ伸ばししかできない膝は、“ひねりと外折れ”のストレスが同時にかかってしまう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ってしまうことが明らかになっています。



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

たしかに、かかとを使うと、ブレーキ力が増して素早くストップでき、あたかもフェイントが速くなったように感じられます。スポーツ動作の指導の中には、かかとでのブレーキを推奨することもあるようです。しかしながら、かかとブレーキは大切な前十字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なくなり、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え、選手は足先のことばかり考えながらハンドボールはできません。また、足の先のいち部分だけを“こうしなさい”と指定するような動きの教え方は、体全体の動きのバランスを崩してしまいます。

意識しなくても自動的に拇指球で地面をとらえる方法は？

それは、適度な前傾姿勢をキープすることです。

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

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



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

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

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



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

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



この危険な状況を打開する唯一の方法こそ

正しい状況判断と、正しいプレイの選択肢を与える指導者の手腕になります。

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

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

3 | 普段の練習が最高の予防トレーニング

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

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



ケガのない体で、大好きなハンドボールを思う存分楽しんでください。

情報分析について

現在のスポーツでは、チームや選手がより強く、よりよい選手となるために、
練習や試合の時に守備や攻撃時のシュート、ゴールなどの回数やその出来映えについてなどの
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

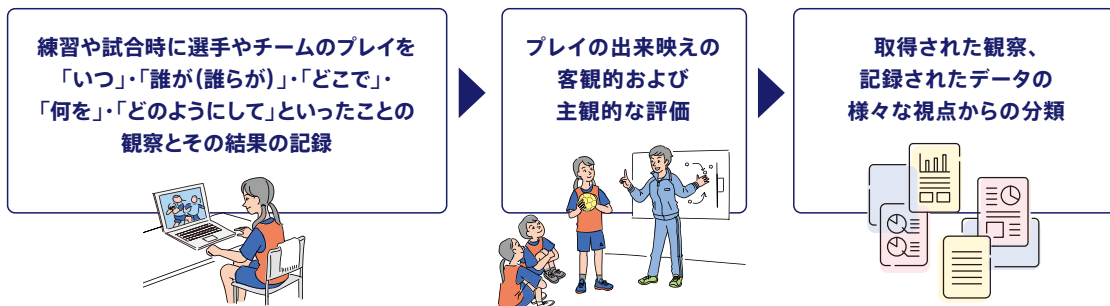
戦術スキル

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なく、プレイヤーにとっても重要なものです

では、スタッツを作成することで何が見えてくるのでしょうか？

例えば、「**攻撃の質**」を評価することができます

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

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

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

良い攻撃ができていたかどうかは、得点数だけ見ても判断できません。

攻撃回数を記録し、得点数と掛け合わせる必要があります。

例として、以下の状況をイメージしてみましょう。

Q.

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

VS B中学校	
得点数	30
攻撃回数	50

VS C中学校	
得点数	30
攻撃回数	70



先ほどの計算式に当てはめてそれぞれ算出してみると、

A.

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

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

B中学校との試合の方が
攻撃の質は高かったと
言えそうですね。

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

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

アナリストの 1日

What is an analyst?



みなさんこんにちは。今回は「アナリストの1日」というテーマで、アナリストが大会期間中にどんな1日を過ごしているのか、どんな仕事をしているのかをお伝えしたいと思います。

アナリストはどんな仕事をしているか 知っていますか？

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

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

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

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

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

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

試合中の作業は、時間が勝負！

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

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



試合後もやることはたくさん！

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

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

とってもやりがいがある仕事です！

ここまで読んでみて、いかがでしょうか？朝起きてから夜寝るまで、試合当日の大まかな流れを紹介してきました。楽しそうだなと思ったでしょうか、大変そうだなと思ったでしょうか。文字にしてみると映像を撮影してアップロードして編集してスタッツを集計する、たったそれだけのことも知れませんが、今回ご紹介したような1日を送るためには見ええないところで色々な準備をしています。たくさん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す。

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

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

「私もやってみたい!」と思ってもらえると、とても嬉しいです。

情報科学委員会
榎 浩輔



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」
「どうしたらよくなるのか」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！



1
試合・練習の
映像やデータを
見る

2
チームの
課題を
発見する

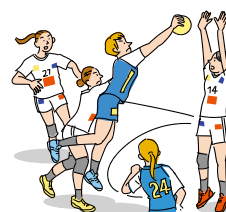
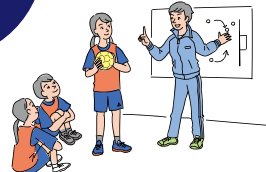
6
もう一度
映像やデータで
ふりかえり

分析の活用の ながれ

3
どうしたら
良くなるか、
みんなで
考える

5
また試合や
練習で
チャレンジ!

4
練習メニューを
工夫する



ADVICE
01

1人で考えず、
必ず「みんなで」
話し合って
意見を
出し合おう。

ADVICE
02

できたことや
上手くいったことも
必ず振り返って、
チームみんなで
ほめ合おう!

ADVICE
03

いきなり全部を
変えなくてもOK。
1つずつ課題を決めて、
少しずつ
良くしていこう。

ADVICE
04

監督やコーチにも、
自分たちで
考えたことや
やってみたい練習を
相談してみよう。

まとめ

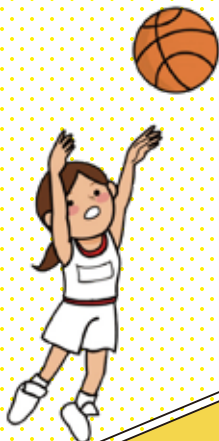
「考える力」「みんなで話す力」はこれからもっと上手くなるための大事な力です。
みんなで協力して、楽しく強いチームを目指そう!



ハンドボール クイズ!

5球技を思い浮かべて
答えてみよう!

こたえは70ページにあるよ



バスケットボール



バレーボール



サッカー



ハンドボール



ラグビー

Q.1

球技の原型は、ギリシャで行われていたものが形を変えて、世界に広がったと言われています。あらゆる球技で使われるボールは、古くからある物の象徴と言われていますが、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が、日本では何回目の夏の大会でしょうか？

また、冬のオリンピックは過去に何回開催されたのでしょうか？

A. 夏

回目

A. 冬

回

Q.3

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



ハンドボール

 番


バスケットボール

 番


バレーボール

 番


サッカー

 番


ラグビー

 番

Q.4

各球技が生まれた国はどこ？線で結んでみよう！

ハンドボール

・

アメリカ



バスケットボール

・

アメリカ



バレーボール

・

イングランド



サッカー

・

イングランド



ラグビー

・

デンマーク



ドイツ



Q.5

ヨーロッパ型の球技にはなくて、アメリカ型の球技にはあるものは何でしょう？

ヨーロッパ型

な し

アメリカ型

あ り

・ハンドボール (1996年まではなかった)

・サッカー

・ラグビー

・バスケットボール

・バレーボール

・野球

★ヒント★

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

A.

1. 食事の基本と重要性

身体は食べ物からできている！

これは大人もこどもも同じです。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

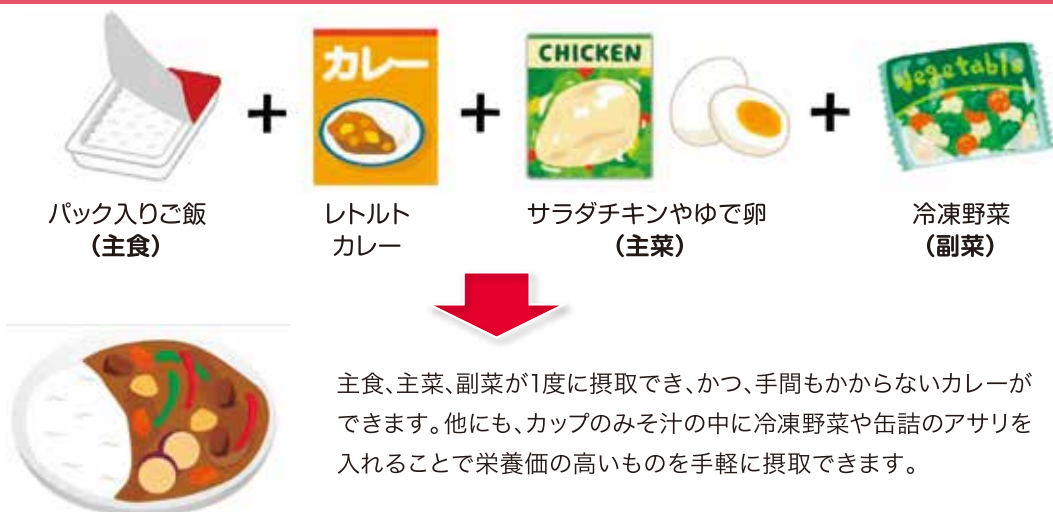


汁物も副菜の1品となるため、けんちん汁など、具の多い物をとるようにしましょう。

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



補食に活用できる食品や栄養補助食品など

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



あんぱん



カステラ



バナナ

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



エネルギーバー



エネルギーゼリー



ドリンク

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



肉まん



フランクフルト



唐揚げやフライドチキン

ホットスナックは、たんぱく質が確保できる一方で脂質が高いため注意しよう。

ドーピング防止について



1. ドーピングとは

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

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

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



2. ドーピング防止を通じて考えるスポーツのフェアとは

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

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

参考：公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構ウェブサイト

メディカルサポート委員会
貝沼 圭吾
(貝沼小児科内科)

P.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.1 太陽

Q.2 夏: 2回目/冬: 2回

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

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

Q.5 作戦タイム



大好きなハンドボールに
打ち込めるのは
当たり前のこと？

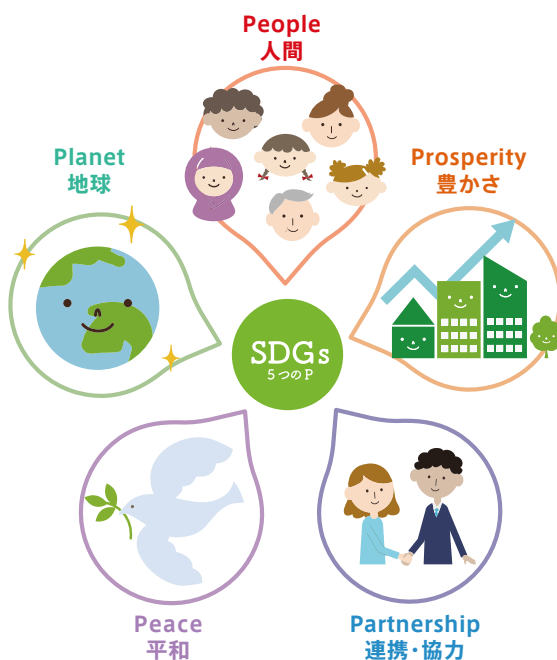


スポーツは、**応援してくれる人や**
チームの関係者、家族、友達をはじめ、
ボランティアやスポーツ医学、国際協力など、
たくさんのことに支えられています。



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

そのことを日ごろから考え、
できることから始めてみましょう。





みんなで考えてみよう



自分で考えて
書いてみよう!

Q

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

家では…?

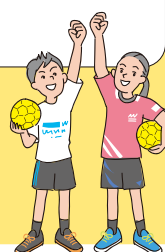


学校では…?

地域や社会では…?

その他、関係している人にできることは…?

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



Japan Men's Youth National Team Game Model

2024年度 男子日本代表 U-19チーム ゲームモデル

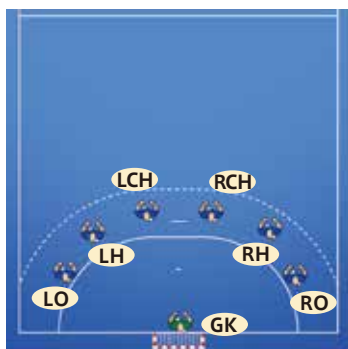
男子日本代表U-19チームでは、
ゲームモデルを「チームのメンバー全員(選手・スタッフ)が共通理解を持って
パフォーマンス発揮するためのバイブルであり、
主要4局面(セットディフェンス、リトリート、セットオフense、速攻)ごとに
どのようにボールを取り戻すか、どのように得点するか等の
プレー原則を示したチームを成功へと導くガイド」と定義しています。
2024年9月にヨルダンにて開催されたアジア選手権では、
このゲームモデルに沿ってプレーをし、
見事このカテゴリーで初めてアジアチャンピオンになることができました。
皆さんの競技力向上の参考にしてみてください。



01

ポジションの名前

6-0DF



5-1DF



オフェンス



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

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

※ポジションの名前については、「ハンドボール大事典」も参考にしてください。

02

ゲームモデルと基本原則

ゲームモデル

身体接触と戦術的意図を持った躍動感溢れるプレーをする

駆け引きのある力強いセットとスピーディーなトランジションでゲームを支配する

日本代表としてチーム全員が闘争心を持って試合終了まで考えながら戦い抜く

セットディフェンスの基本原則

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

リトリートの基本原則

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

セットオフェンスの基本原則

- 相手ディフェンスとの適切な距離を保った、コート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。

良い例



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

悪い例



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

04

セットディフェンス ポジションごとのルール

LO or RO

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



LH or RH

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



LCH or RCH

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

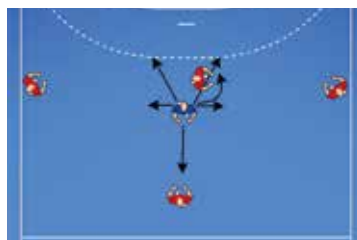


F

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

その他

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



05

5-1DF 基本事項

基本事項 ①

- 各ディフェンダーはそれぞれの守るべきエリアを守ることが基本です。



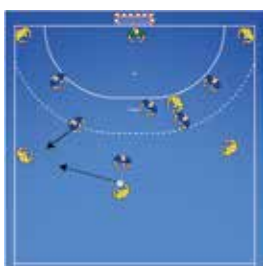
基本事項 ②

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



基本事項 ③

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



06

5-1DF ポイント

ポイント ①-1

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



ポイント ①-2

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



ポイント ②

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

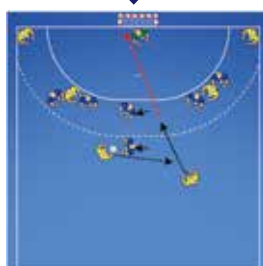
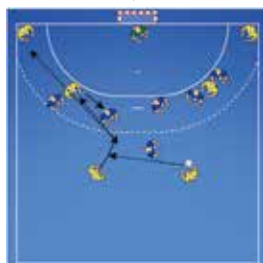
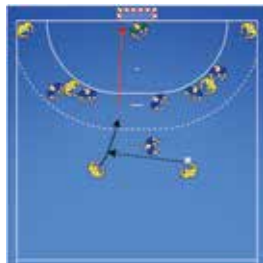
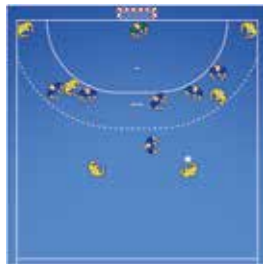


07

5-1DF ポイント

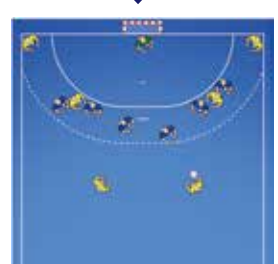
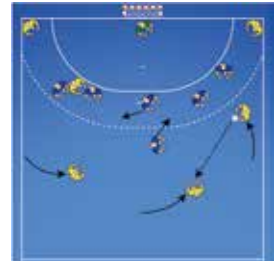
ダブルポスト

- 最近、コート中央に大きなスペースを作り出すために、RBがLHを外側へ引っ張り、CBとLBがそれに合わせてポジションをずらし、両方のPVがワイドポジションに位置をとるダブルポストに近い配置で攻撃して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。
- だからと言って、LBに対してFとCHが密集すると、RBにスペースを与えてしまうことになります。



ポイント③-1

- この攻撃に対しては、Fが一時的にLCHに下がり、同時にCHがRCHとなり、6-0DF隊形へ変形して守ります。
- 相手オフェンスが両方のPVがワイドポジションに位置をとるダブルポストに近い配置で攻撃を続ける場合は、6-0DF隊形のままで守りましょう。
- シングルポストに戻ってきた場合は、こちらも5-1DF隊形に戻します。
- 相手の攻撃に対して、必ずディフェンス隊形を崩してはいけません。
- 柔軟な対応ができるように、様々な攻撃に対するチーム戦術、グループ戦術、個人戦術を身につけていきましょう。



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enseをコントロールする
- きっかけの指示を徹底する
- パサーにならず、自らも得点を狙う
- 幅のある攻撃をする

LB
or
RB

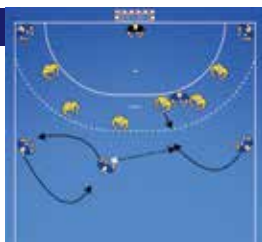
- 得点量を狙う(ただし、ロングシュートに頼らない)
- ワイドポジションを取る
- ブレイクスルーを狙う過程で、相手ディフェンスの位置が低い場合はディスタンスシュートを狙う

PV

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

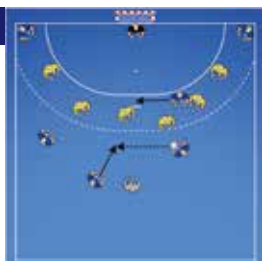
1-1

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



1-2

- LBからCBへ移動したプレイヤーはコートの真ん中(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る、LCHのディフェンダーがスライドしたPVに惹きつけられた場合、CBは方向転換して、新たに生まれたLCHとLHの間の黄色いスペースを攻撃し①、右側へ攻撃を展開しましょう②③。



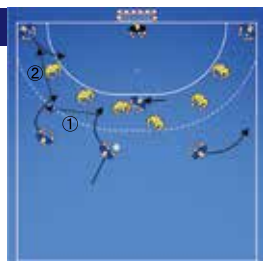
1-3-3

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



1-3-4

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



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

10

きっかけ その2

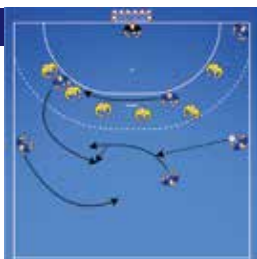
2-1

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



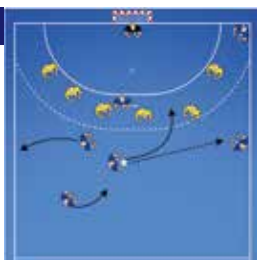
2-2

- LWのトランジション後、CBはRBからボールをもらい、回り込んできたPVへパスをしながら、LBへ移動します。その際、LBはCBへ移動します。(センターポスト)
- トランジションしたLWは2人目のPVとして、少しずつスライドします。



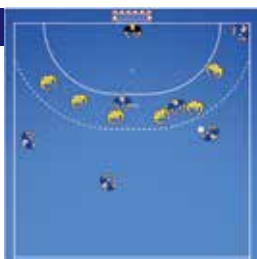
2-3

- PVはRBへパスをしてLCHとLHの間に位置をとります。



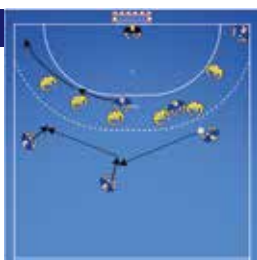
2-4

- RBはPVと2対2を狙っているように相手を騙しましょう。



2-5

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



2-6-1

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



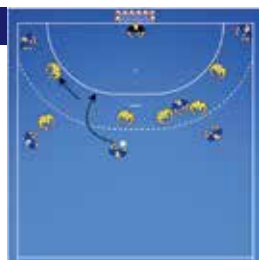
2-6-2-1

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



2-6-2-2

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



2-6-3

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



11

きっかけ その3

3-1

- LBは高く上がってきた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)



3-2

- LWはLBにパスをして、2人目のPVヘトランジョンします。



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。(サイドユーゴ)

2-1



- LWはLBにパスをして、2人目のPVヘトランジョンします。

2-3



- LBはPVと2対2をして、RCHを惹きつけて、CBへパスをします。

2-4



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

2-5



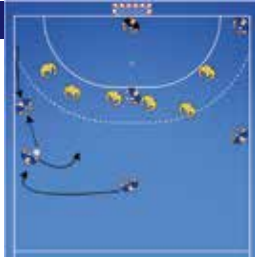
- RBはLHがPVを守ることによって一瞬遅れたことを見逃さず、シュートを決めました。

13

きっかけ その4

4-1

- LBは高く上がってきた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)



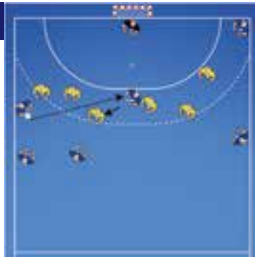
4-2-1

- 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。



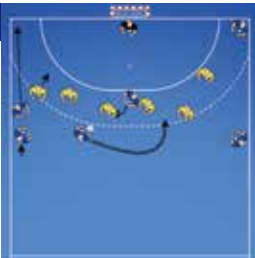
4-2-2

- 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。



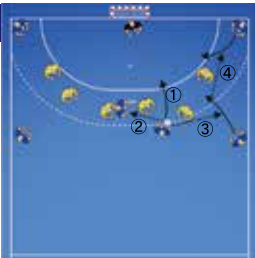
4-3

- 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。



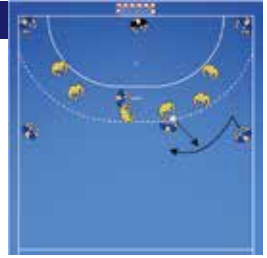
4-4

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



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、最初にとっても大切なのは
**「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)

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。

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点をとるためには、
 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。

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

シュートエリア	9m	B T	6m
攻撃回数	22	7	6
得点数	11	6	5
決定率	50%	86%	83%
占有率	48%	15%	13%
攻撃成功率			
シュート達成率			

目標通りの数字をクリアして、しっ

まとめ 目標設定の意味



攻撃力のあるチーム」を目指すには？

でも、そもそも
攻撃力がある
とは、どういうことでしょうか？

人によって考え方は少し違うかもしれませんが、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点以上とるためにはどんなゲーム構想が必要でしょうか？

たとえば、

**確率の高いエリアからのシュートを増やし、
ミスをなるべく減らす**

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%

列を見てみましょう。

	W	ミス	Total
	11	14	60
	8		30
	73%		65%
	24%		
			50%
			77%

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も多かったのですが、「9mシュートの占有率が54%」と
目標を超えてしまい、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。

かり30点を取れています！

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ふ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 流し (利き腕側のコース/右利きなら右のコース) の腕の振りから、スナップ (手首) を使って、引っ張り (利き腕の逆側のコース/右利きなら左のコース) に打つ ☐
- ㉒ 視線やフォームで、DFやGKをだます ☐
- ㉓ DFに接触されても、強いシュートを打つ ☐
- ㉔ サドンシュートフェイクからジャンプシュート ☐
- ㉕ 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、上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) ☐
- ⑳ 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) ☐
- ㉑ 逆スピン(アンダースロー) ☐
- ㉒ 逆スピン(オーバースロー) ☐
- ㉓ シャバール(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、上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) ☐
- ⑳ 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) ☐
- ㉑ 逆スピン(アンダースロー) ☐
- ㉒ 逆スピン(オーバースロー) ☐

- ㉓ シャバール(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 ☐
- ㉕ 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 ボールをキャッチして右回りにターンして打つ ☐
- ③ ボ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、上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 ゴールエリアへのバ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) ☐
- ⑱ 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) ☐
- ⑲ 逆スピン(アンダースロー) ☐
- ⑳ 逆スピン(オーバースロー) ☐
- ㉑ シャバール(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) ☐
- ㉒ 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 シャバアラ(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 シャバアラ(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

バックプレーヤーとして、普段から使っているプレーをすべて選んで下さい。

- ① 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すべて選んで下さい。

- 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
プレーをすべて選んで下さい。

- 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
(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を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、真後ろにバックステップする ☐
- 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テップする ☐

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を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、真後ろにバックステップする ☐
- 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テップする ☐

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を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ense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 ボールを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、ブレイクスルー(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、非利き手でブレイクスルー(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テップをして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続けるうちに、ハーフDF(2枚目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ってもらう ☐
- ⑦ スクリーンをして、バックにブレイクスルー(カットイン)シュートを打ってもらう ☐
- 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を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、ボールをもらう ☐
- 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DF)の位置を確認する ☐

- ⑧ 孤立したハーフDF(2枚目DF)にデュエル(1:1)で突破する ☐
- ⑨ ハーフDF(2枚目DF)の外を突破し、中に跳び込み打つ ☐
- ⑩ ハーフDF(2枚目DF)の外を突破し、外に跳び込み打つ ☐
- ⑪ ハーフDF(2枚目DF)の外を突破し、外に跳び出し、逆スピンを打つ ☐
- ⑫ ハーフDF(2枚目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 ☐
- ⑬ ハーフDF(2枚目DF)を突破した後に、ウイングDFのカバーを予測して、ウイングにバックパスでアシストする ☐
- ⑭ ボールをもらう前に、ピボットの位置を確認する ☐
- ⑮ ボールをキャッチした瞬間にピボットにパス ☐
- ⑯ 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 ☐
- ⑰ 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 ☐
- ⑱ 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 ☐
- ⑲ デュエル(1:1)をしながら、ピボットの位置がわかる ☐
- ⑳ 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 ☐
- ㉑ 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 ☐
- ㉒ 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 ☐
- ㉓ 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 ☐
- ㉔ 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 ☐
- ㉕ 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 ☐
- ㉖ 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 ☐
- ㉗ 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DF)がセンターにクロスア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 ☐
- ㉘ 何回か他のバックプレーヤーと一緒に攻撃を続けても、斜め後ろにバックステップをしてDFから消える動きができる ☐
- ㉙ 何回か他のバックプレーヤーと一緒に攻撃を続けるうちに、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 D F 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 (抜かせてもよい) 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 (インターセプト) ☐
- 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 ☐
- ⑱ ドリブルカット ☐
- ⑲ 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 ☐

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 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。 ☐

- 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のが楽しい(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のが楽しい(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の試合をみるのが楽しい(SNSにある短い時間の動画も含みます。)。 ☐
- ⑱ 日本代表の試合をみるのが楽しい(SNSにある短い時間の動画も含みます。)。 ☐
- ⑲ 国際試合や海外のリーグの試合をみるのが楽しい(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クや作戦に活かしたことがある。 ☐

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 あてはまるものを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。 ☐

6 あてはまるものを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。 ☐

7 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。 ☐

8 あてはまるものを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。 ☐

9 あてはまるものを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 ディフェンスへの攻撃方法を使える。 ☐
- 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。 ☐

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。

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。

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。

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。

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 | フェイントの上手いくコツを教えてください。

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。

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？

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？

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？



SECTION
02

キャリアパス
を考えよう



アスリートとして活躍



未来
君たち



未来の
ちへ!

プレーヤーのサポートを



教育やハンドボールの研究



ハンドボールの強化や普及に



高校生

人生設計を考え
目標・課題達成に向けて
頑張ろう!

高校生の心

（自分やチームを応援）

学校

（自分やチームを応援）

中学生

自己管理も
コミュニケーションも
大事にしよう!

生涯現役

次世代の育成や応援
ボランティア
役をとっても楽しもう!

高校

（自分やチームを応援）

ハンドボール・キャリアパス

HANDBALL CAREERPATH

「キャリアパス」とは、夢や目標への色々な「道」のこと。

将来の夢を
描いてみよう!



HANDBALL CAREERPATH

ハンドボール・キャリアパス

キャリアパスとは？

「キャリア」とは、人が人生を歩いていく道のことです。

「パス(path)」とは、小道や細道のことです。

「キャリアパス」とは、夢や目標への色々な「道」のことを意味します。

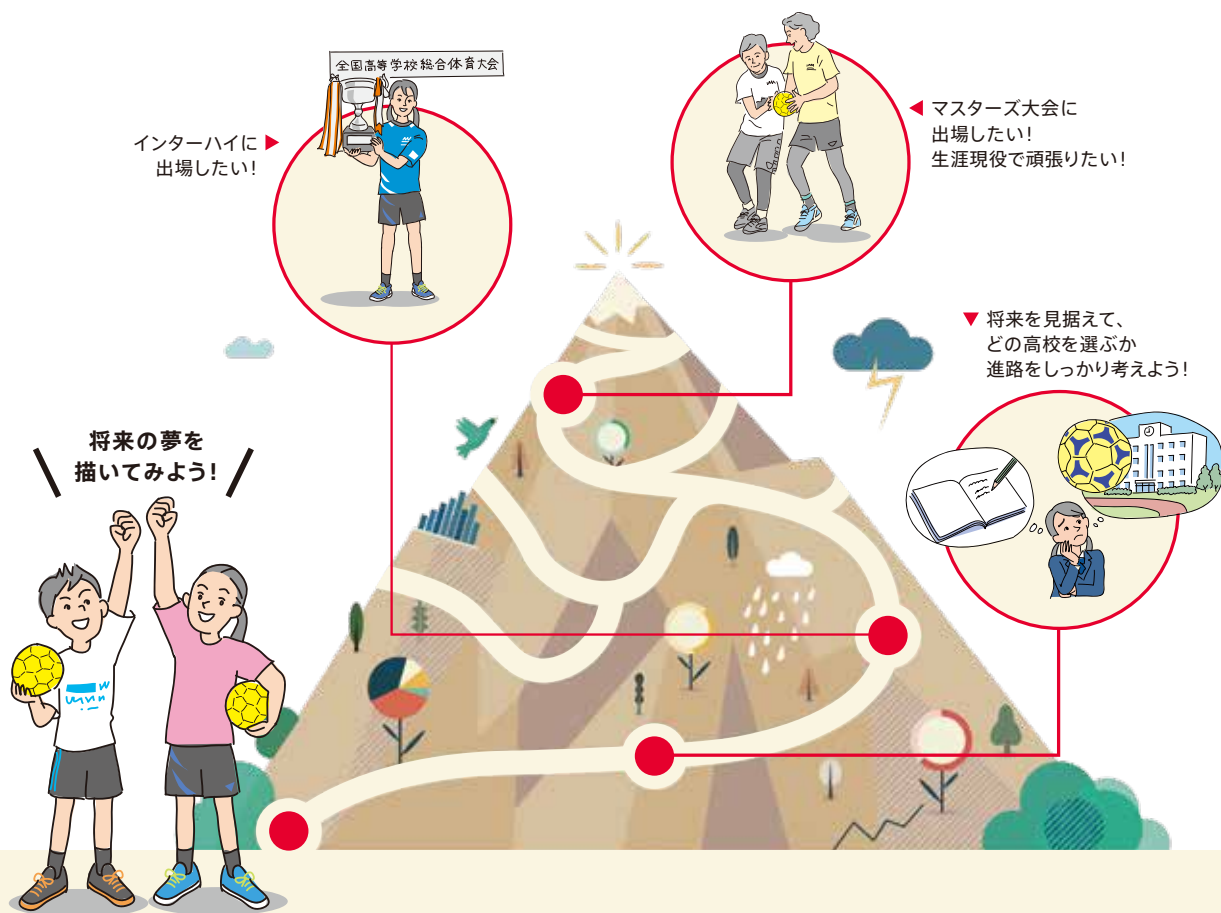
夢への道に、決まった道はなく、上り坂や下り坂もあります。

近道もあれば、遠回りもありますし、道に迷うこともあります。

大切なことは、自分で決めた道を歩いていくことです。

ハンドボールの夢をかなえるために、
どんな道を歩いていきたいか考えてみましょう。

※ハンドボールなどの球技で使われるパスは、「pass」です。



アスリートとして長くプレーをしたい

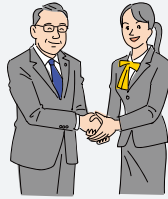
クラブチーム入団

結果を出してチームに
貢献したい!



プロ契約

セルフプロデュースを
しっかり考えよう



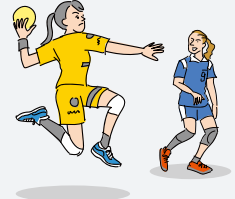
クラブチームプレーヤー

サポーターを大事にしよう



クラブチームプレーヤー

豪快なプレーで観客を
魅了したい



実業団チーム入団

仕事もしっかり。
職場から愛される選手に!



実業団プレーヤー

リーグHで優勝を目指す!



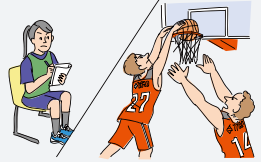
実業団プレーヤー

子どもたちに夢を
与えられるプレーを!



実業団プレーヤー

他競技もハンドボールの
ヒントがあるかも



日本代表

日の丸をつけている誇り!



日本代表

オリンピックに出たい!



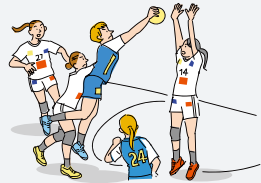
海外チームプレーヤー

海外のチームに
自分を売り込もう



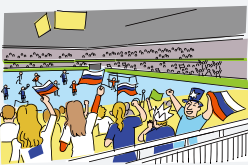
海外チームプレーヤー

レギュラー争いを頑張る!



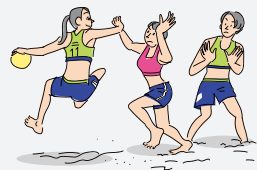
海外チームプレーヤー

ヨーロッパのハンドボール
人気ってすごい!



日本代表

ビーチハンドボールの
大会に出る



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

B

ハンドボールに関わる企業に入りたい

スポーツメーカー

カッコいい機能的なシューズを作りたい



スポーツショップ

ウェアやグッズを販売



スポーツクラブ

生涯スポーツとしてハンドボールを楽しもう



旅行会社

ハンドボールチームの移動や宿を手配



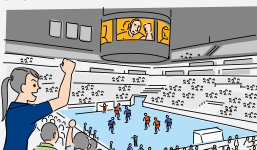
メディア会社

TV業界でハンドボールをメジャーにしたい!



イベント会社

選手も観客も楽しめるような大会にしたい!



出版会社

取材をしていい記事を書きたい



翻訳会社

ドイツのハンドボールの本を翻訳する



スポーツバー

ハンドボーラーの憩いの場所を作りたい



C

ハンドボールプレイヤーのサポートをしたい

スポーツトレーナー

トレーナーとして選手を支えたい!



スポーツドクター

医療で選手をサポートしたい!



スポーツ栄養士

食事の大切さを伝えたい!



スポーツアナリスト

試合を分析してチームに貢献したい



チームスタッフ

引退してもチームを支えたい



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

D

教育や ハンドボールの 研究をしたい

教職員

教育に関わりたい



ハンドボール部顧問

ハンドボール部を強くするぞ



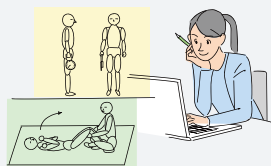
大学教授

ハンドボールをもっと研究したい



研究員

体力学を学びスポーツテストを考案する



E

ハンドボールの 強化や普及に努めたい

監督

日本リーグを盛り上げる
チームづくり



国際審判員

国際大会で審判として活躍したい!



指導者

日本代表に繋がる選手の発掘・育成



地域スポーツ指導員

地域のスポーツ教室で
子どもたちに指導



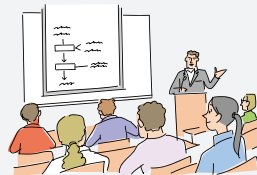
ハンドボール協会スタッフ

日本のハンドボールのためには
何ができる?



コーチ

海外コーチの資格を取得しよう



指導者

全国各地の指導者と交流、
指導の幅を持とう



講師

講習会で今までの経験を伝えよう



日本リーグ機構スタッフ

日本リーグを盛り上げたい



▶ 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!

小学生で 身に付けたいこと

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



自分ができていると
思うところにチェックを
入れましょう。



練習

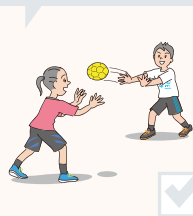


個

ハンドボールって
楽しい!



一緒にプレーする
仲間ができる



目標を立てて、
頑張る!



送迎してくれて
ありがとう、
しっかりお礼する



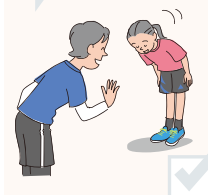
先輩に教えてもらって
嬉しい



先輩が教えてくれた
ように自分も後輩に
教えてみよう



コーチ、
おはようございます!
挨拶って大切!



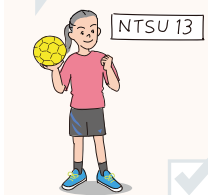
コーチ、
いつも教えてくれて
ありがとう!



試合に負けても、
次は勝てるように



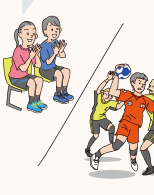
NTSU U13に選ばれる!



部活がよいか、
クラブがよいか、
自分で選ぼう



日本代表の試合を観戦、
いつか自分も
日本代表になりたい!



学 校

個

学校の勉強も全力!



クラスのリーダーを
やってみよう



授業は積極的に
取り組もう



掃除も全力!



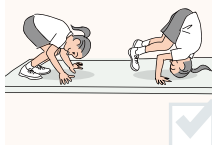
体力テストは、
全種目満点を目指す!



体育の授業も頑張る



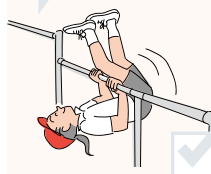
マット運動で
色々な技ができると
楽しい♪



跳び箱8段クリア!



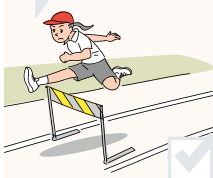
鉄棒で逆上がり、
空中逆上がりにも挑戦!



オーバーハンドパスは
ハンドボールの練習にも
つながるなあ



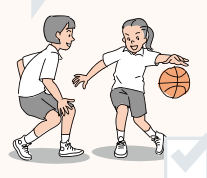
陸上のハードル走でも
好記録が出せるように
頑張る!



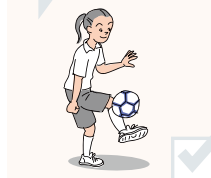
クロール、平泳ぎ、
背泳ぎ、バタフライを
練習



ドリブルは
ハンドボールの練習にも
つながるなあ



サッカーボールで
リフティング
10回クリア!



将来を見据えて、
どの中学校を選ぶか
しっかり考えよう!



家 庭

個

体づくりは食事から!
栄養バランスをしっかり



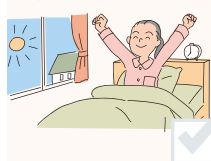
身の回りの
整理整頓って大事!



脱いだ靴はしっかり
揃えよう



早寝早起き朝ごはん!
規則正しい生活が大事



睡眠はしっかり!



家のお手伝いは
自分からやろう



海外の選手を動画で
観戦。こんなシュートを
打ってみたい!



ハンドボールノートに
課題を書き、
意識して練習しよう!

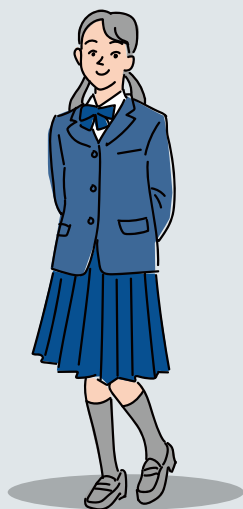


中学生で 身に付けたいこと

- # ロジカルシンキング
- # 自己管理
- # コミュニケーション
- # 探究心



自分ができていると
思うところにチェックを
入れましょう。



学 校



個

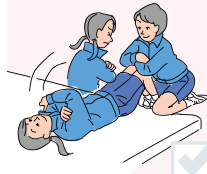
中学生になった自覚を
しっかりともつ



将来に備え
語学も学ぼう



体力テスト、
全種目満点とるぞ



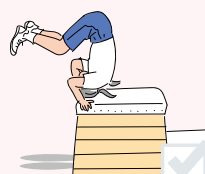
学校の体育でも色々な
スポーツに全力で!



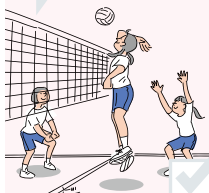
マット運動で色々な
技ができる



跳び箱で
台上前転クリア!



バレーボールなど、
他の球技も楽しい♪



陸上部の助っ人
としても活躍



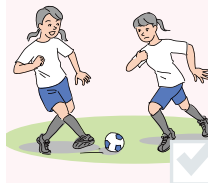
200m個人メドレー
完泳



バスケの基礎動作を
身に付けハンドボールの
試合に活かす



インサイドキックなど
キックの使い分けが
できる



将来を見据えて、
どの高校を選ぶか
進路をしっかりと考えよう!



練習

個

NTS U-16に選ばれる



海外でプレーしてみたいな



外国人と交流、
色々な文化や考え方の
違いがあるのだな



カテゴリーの代表に
選ばれなかった…
次は選ばれるように頑張ろう!



準備、片付けもしっかりと!



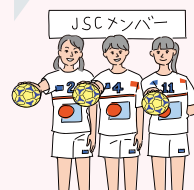
全中優勝を目指す!



春中優勝を目指す!



JSCメンバーに
選ばれるように頑張る



クラブチームカップ
優勝を目指す



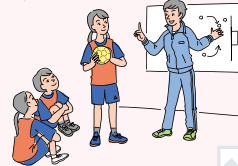
大会ごとにチームの
目標を立てる



試合の映像をみて、
できたこと、できなかったことの
整理が大事



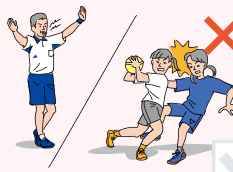
ミーティングで、
チームの課題や方向性を
仲間と共有しよう



プレー中、
自分の意思を言葉にして
仲間に伝えよう



ルールを守って反則しない!
フェアプレイ



取材には、気持ちよく対応



memo

高校生で 身に付けたいこと

人生設計
目標・課題達成力
国際感覚



学 校

勉強と練習を両立
できるように頑張ろう!



試験に向けて、予習・
復習をしっかりとやろう



礼儀正しく自立した
高校生



将来を見据えて
進路をしっかりと
考えよう!



ハンドボールに関わる
仕事をしたいな
具体的に考えてみよう



練 習

アカデミー生に
選ばれる



U-16日本代表、
日韓戦でプレー!



団スポメンバーに
選ばれるよう頑張る



春の選抜優勝を目指す



インターハイ優勝を目指す



ケガをしない
体づくりを目指す



ヨーロッパの
ハンドボールを体感



医師にドーピング検査の
対象選手と伝える



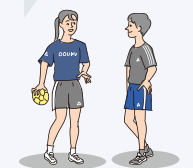
ドーピング検査は
クリーンの証明



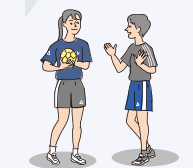
大学生～達成を目指すこと

社会貢献 # 自己実現 # 次世代の育成

自分の意見を
しっかりと持ち、
発信できる人になろう



まわりの人の意見を
傾聴できる人になろう



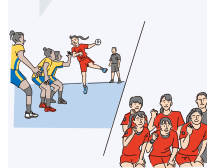
インカレで優勝だ!



U-19日本代表に
選ばれた!



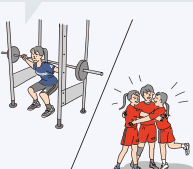
日本代表として、
強豪国を倒すぞ!



練習後の体のケアも
大切。サポートする
仕事もいいな...



いいプレーをするために
しっかりと体づくりに
取り組もう



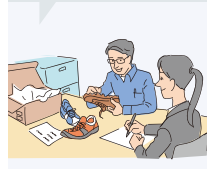
大学に入学、大人としての
自覚をもって行動



夢の実現に向け、
大学の講義で具体的な
方法を考えよう



スポーツメーカーに
インターンシップ、シューズ
開発の仕事もいいな...



シュート動作解析の
ための実験、ハンドボール
の研究もいいな...



海外に留学して、
海外でプレーしてみたい!



一人暮らしは
自己管理をしっかり



アルバイトと両立、
お金を稼ぐのって大変



夢の実現に向けて、
イメージマップを書いて
具体的な方法を考えよう



ハンドボール大会を
見に行ったらハンドボールを
盛り上げる



ボランティアに参加する



卒業生として、
母校を応援する



孫がハンドボールを
始める



マスターズ大会に
出場する 生涯現役



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

**あなたは将来、
何になりたい
ですか？**

ハンドボールに関わる仕事はたくさんあります。

A～**E**のカテゴリ(87～89ページ)を読んで、
将来の夢を描いてみましょう。



私の将来の夢は、

A

アスリートとして
長くプレーをしたい

▶ P.87

B

ハンドボールに
関わる企業に入りたい

▶ P.88

C

ハンドボールプレイヤーの
サポートをしたい

▶ P.88

D

教育やハンドボールの
研究をしたい

▶ P.89

E

ハンドボールの強化や
普及に努めたい

▶ P.89



SECTION
03

指導に
向けて



プレーヤーズ・ センタード

このところ、日本のアンダーカテゴリーが国際大会で活躍しています。
どのカテゴリーでもコンスタントに結果を残しています。
現場で戦う代表スタッフや選手の頑張りはもちろんですが、
その成果を支えているのは、このテキストを読んでいる
選手・指導者の日々の活動によるものであることに疑いの余地はありません。
改めて、NTS・NTA・J-STARの活動に関わる
すべての関係者の皆さんに心から感謝申し上げます。
ここに掲載されているトレーニングメニューは、
その日々の活動に役立つように厳選・工夫されたものですが、
その背景には「**指導の心得**」が存在しています。
全国の指導者が選手を育成するには、具体的な練習メニューと同時に、
そのバックボーンになるべき指導理念が求められます。
ここでJSPOやJHAが提唱する内容を整理しておきたいと思います。



前指導普及本部長
三輪 一義

1 プレーヤーズ・センタード

以前は“プレーヤーズ・ファースト”と呼ばれ、コーチ・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か求めすぎるあまり、＜教え過ぎる＞ことによる選手の“自立”を阻んでいる例を目にしたことはありませんか。**身体(技術)にも、心(感情)にも、脳(判断)にも、自分のモノになるには適切なタイミング(発達段階)が存在します。**ハンドボールは『後期専門化スポーツ』の代表的なスポーツ種目です。自立を育むことは“自律”にも繋がるという信念をもって、教育的な見守りをお願いします。



3 目先の一勝より、この子の一生

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



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

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

U13 トレーニングメニュー：ボールハンドリング

ドリブル
スキル

VTR



ドリブル
基礎

○ 片手ドリブル & 片手パス (手を固定 / ドリブル入替え)

準備

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

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

○ 両手ドリブル & 片手パス

準備

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

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

○ 2人組、手つなぎドリブル (同方向 / 異方向)

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

初級

○ 手を使わない押し相撲 (エリアを決めて)

準備

- 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

- バックプレーヤーヘ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、コーンヘタッチできれば勝ち。
- ピヴォットは、スクリーンでディフェンスの邪魔をする。

U13 トレーニングメニュー:パス・キャッチ

フォーム
作り

○ フォーム作り ※2人組で実施。

準備 ○ バストレーニングをするプレーヤーは長座。もう一方は、立位。

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

初級

○ 両足を持って引きずり (2人組) (ボール無し/ボール有り)

準備 ○ バストレーニングをするプレーヤーは長座。もう一方は、立位。

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

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

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

○ 手歩行パスキャッチ

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

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

発展 ○ ほふく前進で実施

○ ピヴォットへの様々なバウンドパス

準備 ○ 1名がボールを保持。

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

中級

○ 4人組ボール2つ手つなぎパスキャッチ

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

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

○ 三角パス/中央1対1、1対2

準備 ○ 三角パスの状態を作る。三角の中心に2名or3名入る。

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

上級

○ 4人組ボール2つホールディングパスキャッチ

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

○ 2対2におけるピヴォットへの様々なバウンドパス

準備 ○ 2名がDF。1名がバックプレーヤー。1名がピヴォットプレーヤー。

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

パス・キャッチ
スキル

※ピヴォットパスの
習得

VTR



U13 トレーニングメニュー:シュート

シュート
スキル

VTR



初級

○ ピヴォットのシュート①

▶片足をライン際へつき、バウンドパスをキャッチしてシュート(片手で左右、逆向きも実施)

○ ピヴォットのシュート②

▶ラインDFの裏から回り込んで片手キャッチシュート

▶ラインDFの裏を走って片手キャッチシュート

○ ピヴォットのシュート③

▶ラインDFの正面で片手キャッチ。振りほどいてシュート。▶DFは軽くホールディングする。

中級

○ 前方向へ倒れながらのパス(ベクパス)

準備

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

① 投げるプレーヤーはボールを保持し、前方へ転倒する。
(転倒は、弓状に体を反り、足元より徐々に着地する)

▶腹部が着地した時に、受けるプレーヤーの顔へ投げる。

○ 横回転パス①(ベクパス)

準備

- 2人一組で行う ○ 投げるプレーヤーは相手に対して横向き。
▶右利きであれば右側が頭部の向きで片手腕立て(左手)状態。
▶右手でボールを保持から実施する。▶受けるプレーヤーは立位。

① 投げるプレーヤーはボール保持している手を顔の前から振り抜き、受けるプレーヤーの顔へ投げる。
▶投げる時、逆の手は地面から離している状態となる。
▶投げ終わったら回転し、受け身を取る。

○ 横回転パス②(ベクパス)

準備

- 横回転パス①と同様に実施する。○ 投げるプレーヤーは相手に対して横向き。
▶右利きであれば左側が頭部の向きで片手腕立て(左手)状態。
▶右手でボールを保持から実施する。
▶受けるプレーヤーは立位。

① 投げるプレーヤーはボール保持している手を振り抜き、受けるプレーヤーの顔へ投げる。
▶投げる時、逆の手は地面から離している状態となる。
▶投げ終わったら回転し、受け身を取る。

上級

○ ボール保持腕側転倒(ベクパス)

準備

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

① 投げるプレーヤーはボールを保持し、ボール保持側の膝で立ち、同方向へ転倒する。
(転倒は弓状に体を反り、足元から徐々に着地する)

▶横腹部が着地した時に、受けるプレーヤーの顔へ投げる。

▶顔が横にならない様に心がける。

○ ボール不保持腕側転倒(ベクパス)

準備

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

① 投げるプレーヤーはボールを保持し、ボールの逆側の膝で立ち、同方向へ転倒する。
(転倒は弓状に体を反り、足元から徐々に着地する)

▶横腹部が着地した時に、受けるプレーヤーの顔へ投げる。

▶投げる手は顔の逆側から振り抜く状態で投げる。

▶顔が横にならない様に心がける。

U13 トレーニングメニュー:ディフェンス

ディフェンス
スキル

VTR



初級

○ 6m ▶ 9m押し上げ ▶ ボール保持OFへアタック ▶ ボール保持 ▶ パス ▶ シュート

準備

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

① ボールを6mにいるOFへ渡す。

- ▶ 6mのOFを9mまで押し上げる。
- ▶ 9mまで押し上げられたOFは、12mのOFへパス。
- ▶ 同時に押し上げを止め、12mのOFへアタック。ボールを奪う。
- ▶ 奪ったボールをバサーへパスし、ゴールへ向かって走りシュート。
- ※ 12mのOFは、以下へ応用変化させる
- ▶ ドリブルOFからスチール、キャッチOFからパスカット

○ 握手から1対1

準備

- 2人一組で実施
- 片手握手した状態を保持
- 片側のプレーヤーがリードする。

① リードするプレーヤーは、前後左右にランダムな動きを行う。

- ▶ もう一方のプレーヤーは、その動きに合わせ、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(ジクイックスキル)

OF ▶ DF ▶ 速攻のつなぎ

準備

- 高い位置3対3を実施
- ※ DFの3名を①、OFの3名を②、次の攻撃3名を③とする

- ▶ ②が攻め①が守る
 - ▶ ②が攻撃成功 or ②がシュートを外す or ②がミス
 - ▶ ①は直ぐにパスをつなぎ③へボールを運ぶ。その時、②はインターセプトを狙う。
 - ▶ インターセプトしたら、②は③へパス。
 - ▶ ③は、①か②よりボールをもらった瞬間から攻撃がスタート。
 - ▶ ①は終了。②は3対3のDFとなる。
- 上記を繰り返す。

0:00

OF導入 タッチハンド(ボールなし)

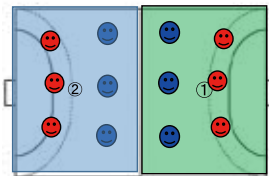
【ねらい】 OFの連動/コミュニケーション

コートを2分割する

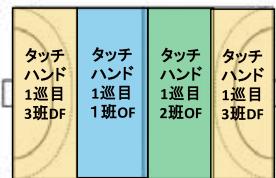
- ① DFは9m内からスタート(スタート後は自由)
- ② OFは一人でもタッチされずに6m内に入れば勝ち
- ③ タッチされたOFはアウト→コートの外へ

ポイント

・対面の1対1 ・攻撃の連動 ・コミュニケーション



コートバランス



- 7分でDF交代
- ▶ 2巡目→1班DF
- ▶ 3巡目→2班DF

0:20

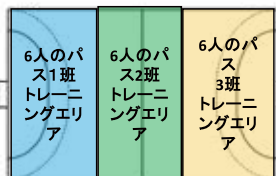
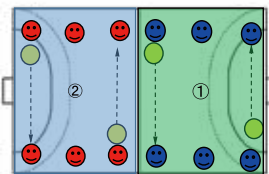
6人のパス

【ねらい】 バックステップ & ボールをもらう前の動き

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

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



- メンバーを入れ替えながら、
- ▶ 1分×4セット
- ▶ レスト1分

0:30

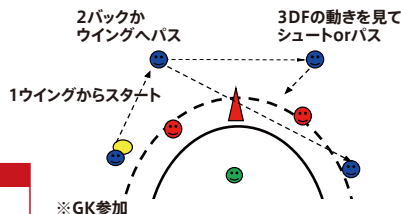
シュート

【ねらい】 ボールをもらう前の動き+状況判断

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

ポイント

・数的有利時の状況判断 ・DFとの駆け引き



シュート・縦の2対2・3対3・4対3



- 7分でDF交代
- ▶ 2巡目→1班DF
- ▶ 3巡目→2班DF

0:50

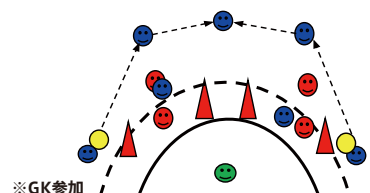
縦の2対2

【ねらい】 ボールをもらう前の動きからピヴォットとの連動

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

ポイント

・ボールをもらう前の動き
・数的有利時の状況判断
・DFとの駆け引き



1:10

3対3

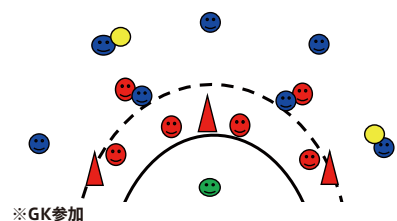
【ねらい】 ・ボールをもらう前の動きからピヴォットとの連動

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

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

ポイント

・選手間のコミュニケーション
・ピヴォットとの連動
・DFとの駆け引き



1:40

4対3(中央)

【ねらい】 ・OFの連動・速いパス回し ・ノーマークの発掘

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

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

ポイント

・速いボール回し
・ボールをもらう前の動き
・DFの動きをみて状況判断



2:00

0:00

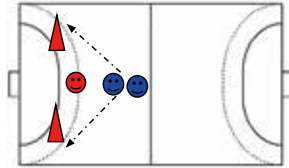
DF導入 パワートレーニング(ボールなし)

【ねらい】 利き腕側をとり、前へ押し出す意識付け

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

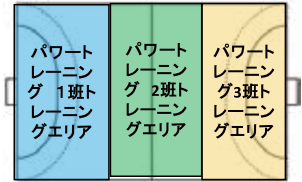
ポイント

・下がって守らないように意識 ・利き腕側をとる意識



コートバランス

パワートレーニング後、
パス・キーパー・シュートを10分入れる



0:10

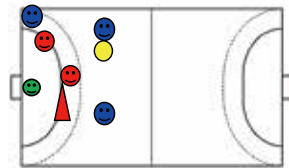
2対2

【ねらい】 攻撃を予測し、先手をとる

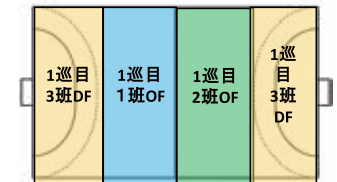
- ① バックコートプレイヤーのパスからスタート
- ② DF/OF共に負荷をかけた状態から1対1
- ③ ウイングDFの牽制
- ④ 選手間のコミュニケーション

ポイント

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



※GK参加



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

0:30

3対2(半面)

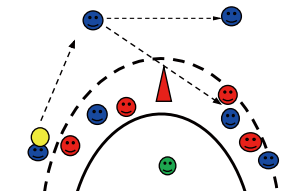
【ねらい】 コミュニケーション、駆け引き

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

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

ポイント

・選手間のコミュニケーション
・駆け引き→勝負所へ誘導



※GK参加

1:00

4対4+1

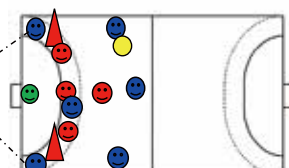
【ねらい】 ウイングプレイヤーの受け渡し

- 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イヤーがきつてくる
- ③ 選手間のコミュニケーション

ポイント

・牽制入れ駆け引きをする
・利き腕側を守る意識

どちらかが切る



※GK参加

1:30

4対4(FB局面)

【ねらい】 FB時のマーク、状況判断

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

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

ポイント

・選手間のコミュニケーション ・FB時の状況判断



※GK参加

下記の順番で繰り返し

- ▶ 1班 VS 2班
▶ 2班 VS 3班
▶ 3班 VS 1班

2:00

NTS GoalKeeper 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、ステップング力を高める

- 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
- 予備動作がなく、股関節が伸び切らない姿勢を意識する

GKポイント

- ・調整能力は時間をかけて身体バランス能力を高めていきましょう。
- ・股関節が伸び切らないようにしましょう。

可動域(肩甲骨・股関節の柔軟性)

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

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

GKポイント

- ・可動域は時間をかけて続けていきましょう。無理して大きな動きを出さなくても構いません。
- ・身体の重心バランスも意識しましょう。
- ・左右の身体の硬さや動きの違いがあることに気づくことが大切です。

重心移動と構え方の確認

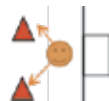
【ねらい】 身体の動きのスムーズさを習得する

- 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

GKポイント

- ・自分が動きやすい体の重心の位置を探してみましょう。股関節、膝、足首の3つの関節の動き方や体幹バランスを整えましょう。
- ・動き出しやすい足幅も見つけてみましょう。

- ▶ 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、頭脳を働かせ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

- ・ポジショニングについて理解する
- 【ねらい】 ・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、ボールの観察ができている状態をつくる



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ているかな?
- ・パスが入るであろう位置、シュートの腕を観察し、打ってくるであろうシュートコースを予測する習慣をつけていきましょう。

指導者の方へ

- ・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。
- ・ゴムを利用し、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。
- ・セーブよりもどのくらい観察して読み取っていることができていますか? 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

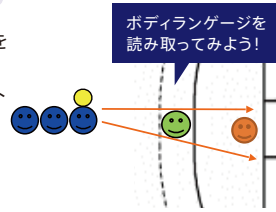
トレーニング
①

- 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。

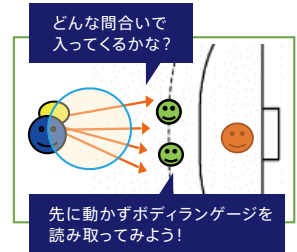
トレーニング
②

- 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①



トレーニング②



ポジショニングトレーニング ① ディスタントシュート

【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

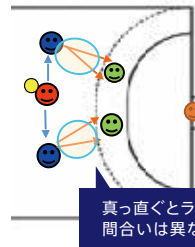
トレーニング
①

- ① DF 2ポイント・パスあり
- ② パサーからのパスでDFの間からシュートを打つ。
▶ 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よう。
▶ 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
②

- ① DFポイント2・OFポイント3・パスありなし
- 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①



トレーニング②



ポジショニングトレーニング ② ピヴォットシュート

【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

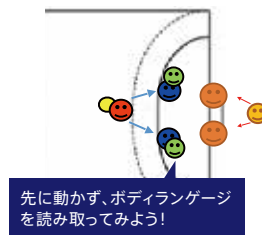
トレーニング
①

- 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。

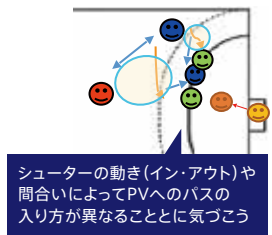
トレーニング
②

- 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①



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 ピヴォットシュート

【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
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①



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。

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。(挙上する。)
- パスの精度及びパススピードを意識する。

DFポイント

- 確率の低いところで勝負する状況判断。
- 必要な声かけで連携・連動する。
- クロスアタック・牽制を積極的に仕掛ける。
- ハードコンタクト&手数を増やす。
- GKがセーブしやすい状況を作る。
- ハードワーク、覇気を出す。(OFのミスを誘発する。)
- OFにコンタクトでき、且つ牽制後自分のDF位置に戻る距離感の習得。

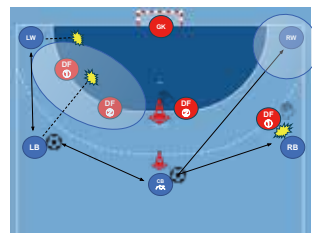
TR1 2 vs 2 (2 vs 1)

OF

- LB・RBはDF②との駆け引きをしスタートする。ドリブルからスタートしても良い。
- **CBに両手でパスをした時のみDF②は中央コートを必ずタッチしなければならない。**
- 一時的に2 vs 1が生まれるので、このチャンスをうまく使い効果的に攻める。
- ※CBはパスのみ ※WPTランジション禁止

OF

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



TR2 3 vs 3 (3 vs 2)

OF

- CBはDF③との駆け引きをしスタートする。ドリブルからスタートしても良い。
- RBに両手でパスをした時のみDF③はRB前コートを必ずタッチしなければならない。
- 一時的に3 vs 2が生まれるので、このチャンスをうまく使い効果的に攻める。
- ※RBはパスのみ ※WPTランジション禁止

OF★

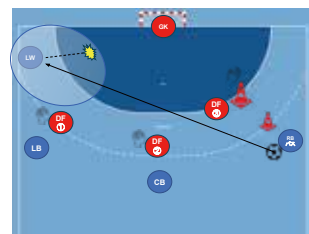
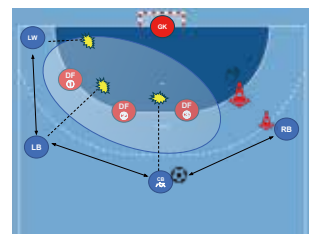
- コート中央の方がシュート決定確率は高くなる。パススピードを意識する。
- 人ではなくスペースを攻める

DF

- どこで勝負するのか、確率の低い場所はどこなのかを考えてDFする。
- DF①、DF②も連動し(クロスアタック・牽制)BTorWSで勝負するのか状況判断のもとGKと連携し失点を防ぐ。DF③の遅れた状況をDF①、DF②でカバーする。

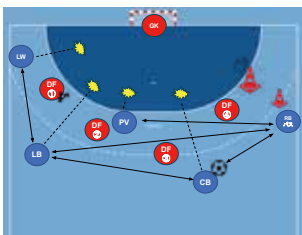
DF★

- ハードワーク&手数を増やす。パスキャッチ回数が多いほどミス発生率は高くなる。



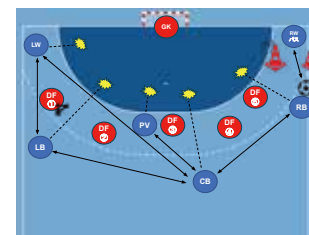
TR3 4 vs 4 (4 vs 3)

※ 上記内容と同じです



TR4 5 vs 5 (5 vs 4)

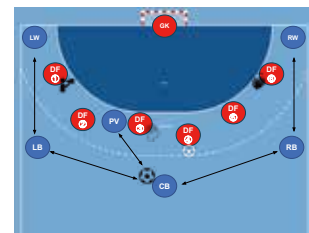
※ 上記内容と同じです



TR5 6 vs 6 (6 vs 5)

これまでのTRを実戦形式の中で習熟度をチェックする。

- 実戦形式の中でこれまでの習得度がチェックしにくい場合
 - ▶ DF②③④⑤の1人もしくは2人がボールを両手で持ちDFする
 - ▶ 例えば②④、③⑤が持つなどetc...DFが不利、OFが有利の状況ができる。



0:00

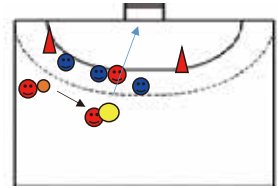
PVとの連携をもったシュートトレーニング

① PVのブロックを利用したシュートトレーニング

- DFに3人配置
- LBはワイドポジションをとってボールを受ける。
- PVのブロックを利用して、シュートを打つ。
- より少ない歩数でシュートを打つ。

OFのポイント

1. DFとの距離感を意識し、上にジャンプする。
2. 1歩で打てるようにする。
3. 右側のDFが出てきた時は、大きくかわしたり、PVに落としたりする。
4. PVのブロックのタイミング。

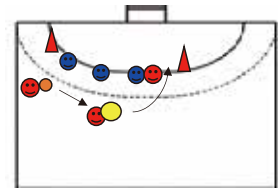


② PVのブロックを利用したシュートトレーニング

- DFに3人配置
- LBはワイドポジションをとってボールを受ける。
- PVのブロックを利用して、カットインを行う。
- DFのチェンジミスを誘発させるように大きく回る。

OFのポイント

1. ドリブルを利用し、大きく移動する。
2. ブロックを利用してカットインを行う。
3. 中央2枚のDFをコントロールする。



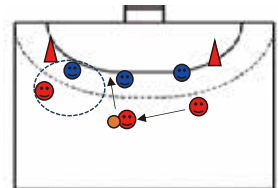
0:30

3対3 応用トレーニング

- 中央の3対3でCBの攻撃からスタート。
- LB (RB) 側のDFにブロックをかける。
- PV (CB) のブロックを利用して、次のプレーを選択。
- シュート・PV・展開 (広い1対1)。

OFのポイント

1. シュートトレーニングの流れを意識して、プレーを選択していく。
2. 中央のDFをコントロールする。



2024 NTSセンタートレーニング U16 DF・OF 複合(判断TR)

0:00

3対3 (DFトレーニングと同様)

① 3対3

- DF・OF共に3人配置
- OFはコーン内で突破を図る。
- パサーにボールが出たら、DFはマーカーを踏む。
- 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. オフザボールの動きを意識する。
3. 攻撃の連動 (選手のアイディアを引き出す)

DFのポイント

1. OFとの駆け引きを意識する。
2. マークを外してクロスアタックを仕掛ける。
3. 守りの連動 (選手のアイディアを引き出す)



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。

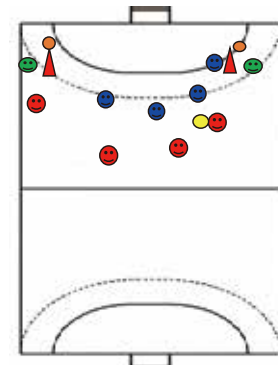
- ※ DFはマークの合わせを声がける。
- ※ OFは広がりや奥行きを意識する。

OFのポイント

1. DFの間を攻める。
2. オフザボールの動きを意識する。
3. 攻撃の連動 (選手のアイディアを引き出す)
4. 広がりや奥行きを位置どり。
5. DFを揺さぶり、スペースを作り出す。

DFのポイント

1. OFとの駆け引きを意識する。
2. マークを外してクロスアタックを仕掛ける。
3. 守りの連動 (選手のアイディアを引き出す)
4. 積極的な活動により、パスを制限させる。



ステップアップメニュー

- ① パサーのトランジションによる攻撃参加。
- ② BPを3名にして、PVを入れた4対4。
- ③ 攻撃がクロス後にPVに入り込む。

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標に実践的な戦術に対して攻撃を読み取り、戦術を組み立ていく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。体の運動性を理解し、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を向く。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。



うつ伏せの状態です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行く。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連動して傾斜させていく。



上半身のバランスを保持しながら、足を引き上げながら進む。



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。



足を一歩出し、上半身を捻りながら半回転する。足の位置はそのまま、体の向きを変え左右行う。

自分の体への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。

マッツ・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・バランスボールトレーニング



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 【ねらい】 スピード、パワー、あらゆるタイミングに対してもバランスを保持できる体幹の安定性と可動域をつけていく



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になります。

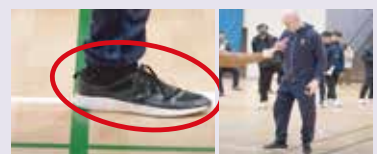
マッツ・オルソンコーチ (IHF CCMエキスパート) からのアドバイス ～自分の体の動きを確かめてみよう～



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。



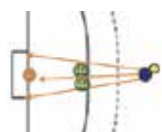
広げすぎると、体を蹴り出す力が伝わりにくくなります。

2 認知スキル ゲーム・プレイヤーリーディング力をつけていこう

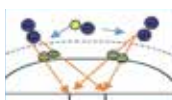
ディスタンスシュートに対するトレーニング

【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

マッツ・オルソンコーチ (IHF CCMエキスパート) からのアドバイス ～頭脳を使って位置どりを意思決定していく～

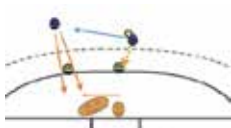
- コースが限定されたシュートを取るのではなく、どのコースでどのようなシュートを打ってくるのか?ウォーミングアップから頭脳を使って意思を決定していくことを高めていきましょう。
- コースによっても構える体勢は異なってきます。
- 試合で行うような動きを、認知に働かせるようにトレーニングで行っていくことが大切です。
- 少しずつの単純な変化をしていくことは、GKにとってDFのどの間から打ってくるのか?頭脳を使い、観察して考えさせていくことができます。



下の遠目のコースは全身をボールに運んだほうが良い。
スライディングを使ってみましょう。



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
→反対のプレイヤーはディスタンスシュートを打つ

α チャレンジしてみよう!

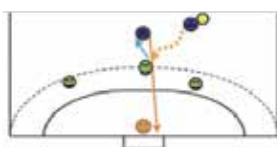
さらに変化を加えて頭脳を使ったセーブを目指そう

<マットを利用して>

- 上のコースはDFの抜けたコースのみ
- 下のコースはDFの抜けた逆のコースを打つ

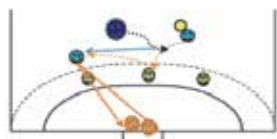


ゴールエリア内のシュートも複合して



- ① ドリブルからBPとクロス
→BPがそのままシュート
→振り戻してパスし、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

- ゲームの中で誰がシューターであるか?素早く見極めて、位置をとることが大切です。
- 同じ位置でもシューターが外側、内側に移動するので、GKはシューターの動きに合わせて微調整します。



- またポジショニングをした後に、セーブの動きを連動していくことを目指しましょう。

マッツ・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な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していきましょう。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心がけてください。

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

- ① 3 ポイント センターがDFの抜けた側のコースを打つ
すぐに片方のBPがブレイクスルーでDFを突破した側のコースを打つ



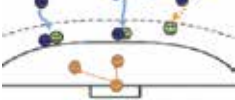
腕を広げすぎず、動きやすい構え方からシュートコースに対して最短距離で腕を伸ばしていく



- 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ではスモールステップ(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.

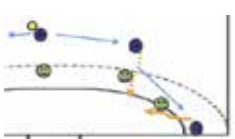
- ① 反対側のBPからスタート。センターまたはセンターからBPへパス



→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

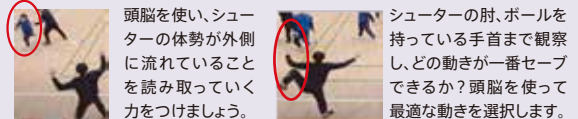
マッツ・オルソンコーチ (IHF CCMエキスパート) からのアドバイス
～3つの足の動かし方をコントロールできるようにしていこう～

- 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こう～

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。



頭脳を使い、シューターの体勢が外側に流れていることを読み取っていく力をつけましょう。

シューターの肘、ボールを持っている手首まで観察し、どの動きが一番セーブできるか?頭脳を使っ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～

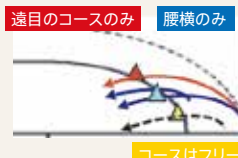


体を伸ばしきるとセーブ時に動きづらくなるため、冷静に落ち着いて動き出しやすい状態を作って構えます。

正しい位置をとり、セーブしていくために、細かいステップで移動する練習をしましょう。ウイングがこの位置にきても引き出されないようにします。

ゲーム展開の中で起こりう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。

α チャレンジしてみよう!



コースはフリー

→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って最適な位置どりを目指す。

マッツ・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 で身に付けたい 5つの個人OFスキル

パス

キャッチ

シュート

ドリブル

フェイント

3人1組パス

ファンダメンタル：その場でのパス・キャッチと動きを伴うパス・キャッチスキルの獲得



ポイント

- ☐ 両端の選手は距離に応じてパスの種類を変える
- ☐ 両端の選手はその場で足を動かしながらプレー
- ☐ 中の選手は切り返しの体重移動をパスに伝える
- ☐ 中の選手は動きながら強いパスを投げる

アレンジ

- ① 距離を長くする
- ② ジャンプパスやドリブルを入れる
- ③ 進行方向とパス方向を逆にする
- ④ 笛の合図で中と端の選手が入れ替わる

2ポイントパス

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



ポイント

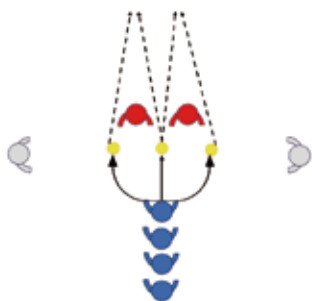
- ☐ ボールをもらう前にアウト・インのスペースを確認
- ☐ キャッチングと同時にゴールを狙う
- ☐ 味方の動きに合わせてパスの種類やタイミングを合わせる

アレンジ

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

- ☐ パスアウト後にDFの状況を確認
- ☐ ボールのもらい方を工夫
- ☐ DFを活用したシュート
- ☐ DFを上下・左右に動かし駆け引きする

J-STAR PROJECT で身に付けたい 5つの個人DFスキル

構え

フットワーク

コンタクト

体の
使い方

声

DF基礎練習

ファンダメンタル：DFに必要な構え、フットワーク、手や体の使い方の獲得

《 手押し相撲 》



ルール

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

ポイント

- ☐ 軽く膝を曲げ、力が発揮できるように構える
- ☐ 重心の位置を意識し、自身のバランスを保つ

《 2ペアで1対1 》



ルール

1. ペアの後選手は前選手の腰を持つ
2. 前選手は、相手ペアの後選手をタッチ
3. 相手にタッチされないようDFをする

ポイント

- ☐ 前選手は、手を使い相手を退ける
- ☐ 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

アレンジ

- ① ボール有りの条件を設定
- ② 2対2, ボール有りの条件を設定

ポイント

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

横の2対2

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



ポイント

- ☐ DFは9m内に侵襲されないように早めの準備
- ☐ 自分のマーク以外に隣の攻防状況を確認
- ☐ 声を出し続け、味方に情報を伝達
- ☐ 「チェンジ」「そのまま」を理解する

アレンジ

- ① 2対2の場所を変える(2.3枚目、1.2枚目)
- ② 選手のレベルに応じて、数的有利・不利な条件設定

DFピストン



ポイント

- ☐ DFは9m内に侵襲されないように早めの準備
- ☐ 相手(OF)の利き腕にストレスを与える
- ☐ 出て下がる局面でのフットワークの使い方
- ☐ 声を出し続け、味方に情報を伝達

アレンジ

- ① 人数を増やし、DF4人、PV2人まで発展
- ② DF2人、BP1人、PV1人の縦の2対2まで発展

NTS/NTA/J-STAR Official Training Text 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



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。