



NTS/NTA/J-STAR
Official Training Text 2023-2024

未来の君たちへ

名前



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



—— スポーツ振興くじ助成事業 ——



NTS

【ナショナルトレーニングシステム】

NTS(ナショナルトレーニングシステム)とは、日本ハンドボール協会が実施する若年層からナショナルチームまでを一貫指導する強化システムである。

このシステムは、優秀なアスリートの発掘・育成・強化活動を実施すると共に、指導の一貫性を図ることによる指導者の育成、さらには各地区の地域に新しいハンドボール情報を伝達していくものである。



NTA

【ナショナルトレーニングアカデミー】

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



J-STAR

【ジャパンライジングスタープロジェクト】

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



私はハンドボール選手として、

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

名前：

日付：

Contents 目次ページ

01	ハンドボール人宣言	
03	ご挨拶	ハイパフォーマンスディレクター／田中 俊行
04	NTSの活動について	NTS専門委員長／金原 理博
05	センタートレーニング実施要項	
07	NTS参加者名簿	
12	NTAの活動について	NTA専門委員会アドバイザー／尾石 智洋(府中市立府中第一中学校)
18	NTA参加者名簿	
19	J-STARの活動について	
20	J-STAR参加者名簿	J-STAR専門委員長／桑原 康平(仙台大学)
21	SECTION.1 強くなるために	
22	3つの心がまえ	指導委員長／船木 浩斗(中京大学)
23	ハンドボールのルール	審判本部長／福島 亮一(菊陽町立武蔵ヶ丘中学校) 島尻 真理子(沖縄工業高等専門学校)
27	アナログマップ	発掘育成委員長／仲田 好邦(名桜大学) 杉森 弘幸(岐阜大学)
28	ベーシック7 PLUS	トレーナー専門委員長／高野内 俊也(T-FUNCTION)
32	体力測定結果	体力科学委員／福田 潤(九州産業大学)
34	障害予防について	情報科学委員 トレーナー専門委員／小笠原 一生(大阪大学)
38	情報分析について	情報科学委員長／市村 志朗(東京理科大学) 日比 敦史(株式会社SPLYZA) 仙波 慎平(環太平洋大学)
40	ハンドボールクイズ	元指導委員長／笹倉 清則(日本女子体育大学)
42	栄養について	指導内容策定委員・管理栄養士／永澤 貴昭(和洋女子大学)
44	ドーピングについて	メディカルサポート委員会／貝沼 圭吾(貝沼小児科内科)
45	アクティブラーニング	
47	SECTION.2 指導に向けて	
48	トレーニングシート／NTS U13 OF	指導内容策定委員／濱野 健一 (東海ハンドボールスクール)
50	トレーニングシート／NTS U13 DF	指導内容策定委員／濱野 健一 (東海ハンドボールスクール)
52	トレーニングシート／NTS U15 OF	指導内容策定委員長／前田 誠一 (環太平洋大学)
53	トレーニングシート／NTS U15 DF	指導内容策定委員長／前田 誠一 (環太平洋大学)
54	トレーニングシート／NTS U15 GK 共通W-UP	指導内容策定委員／森達人 (トヨタ車体)
56	トレーニングシート／NTA 男子 OF	NTA男子ヘッドコーチ／ネメシュ・ローランド (法政大学)
58	トレーニングシート／NTA 女子 OF	NTA女子ヘッドコーチ／小田中 叡人 (八王子ユナイテッドH.C.)
60	トレーニングシート／NTA GK	NTA GKコーチ／北野 香代 (横浜市立六角橋中学校)
62	トレーニングシート／J-STAR	J-STARコーチ／横山 克人 (札幌国際大学)

NTS・NTA・J-STAR

ご参加の皆様へ

代表チームがアジアNo.1になり、オリンピック、世界選手権大会でメダルを獲得するためには、ユース、ジュニア世代での育成が必要不可欠であると日本協会では考えています。

そのために、NTS・NTA・J-STARの活動を通して、全国各地で活躍している選手、指導者の皆さんとともに、“世界で活躍するための基準”を常にキャッチアップし、また、アンダーカテゴリーやシニア代表チーム、あるいは各所属団体、各チームとも連携をとりながら、TEAM JAPANとして強化を推進して参ります。

この活動を通し、参加をされる皆さんが大きく成長することを期待するとともに、是非とも日本のハンドボール界の未来にむかってともに歩んでいけることを切に願っています。



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



NTSの活動について

目 的

若年層の運動能力の高い意欲あるプレーヤーを早期に発掘し将来、世界で活躍できる可能性を持ったクリエイティブな日本代表プレーヤーを育成する。

統一された指導方法に基づいた一貫指導を実施し、指導者レベル向上を図る。

方 法

1

チャレンジトレーニング

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。

2

センタートレーニング

チャレンジトレーニングに応募した選手の中から、U15の優秀な選手が選抜され集合合宿を行う。2023年度より、2回のセンタートレーニングを実施する。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。

内 容

センタートレーニングにおいては、主に下記の内容を主眼においてトレーニングを展開する。

1	形態測定	身長・体重・座高ほか
2	体力測定	30m走・立ち幅跳び・ハンドボール投げ・イリノイテスト・垂直跳び・コートシャトル・握力(センタートレーニングのみ)
3	基本スキル	コーディネーション・フットワーク・パスキャッチ・シュート・コンタクト
4	状況判断	オフザボールの動き・予測とかけひきと連動・セービングにおける予測
5	総合練習	3:3・3:3+1・4:4+1・6:5・ゲーム



NTS専門委員長
金原 理博

NTS2023センタートレーニング(U15)実施要項

<p>目的</p>	<p>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。</p>									
<p>主催</p>	<p>公益財団法人 日本ハンドボール協会</p>									
<p>主幹</p>	<p>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)</p>									
<p>日時</p>	<p>第1回 2023年11月24日(金)17:30集合-26日(日)15:30解散予定 第2回 2024年1月6日(土)13:30集合-8日(月)15:30解散予定</p>									
<p>会場</p>	<p>中部大学 〒487-8501 愛知県春日井市松本町1200番地 JR高蔵寺駅 名鉄バス「中部大学」行き 片道290円 交通アクセス ▷ https://www.chubu.ac.jp/about/location/</p>									
<p>参加対象者</p>	<p>【選手】NTS2023チャレンジトレーニング通過者 【スタッフ】コーチ・トレーナー・運営スタッフほか</p>									
<p>参加資格</p>	<p>(1)ハンドボールと仲間を愛し、自らの成長を目指して努力を楽しめる者 (2)将来、日本代表として国際舞台での活躍を目指す者 (3)日本国籍を有する者あるいは日本国籍を有する見込みの者 (4)育成パスウェイへの参加義務を順守できる者 ※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</p>									
<p>宿泊</p>	<p>選手およびスタッフとする。</p>									
<p>集散</p>	<p>中部大学 講堂(体育館) 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。</p>									
<p>旅費 宿泊費 および 交通費</p>	<p>○参加選手およびスタッフの旅費(交通費および宿泊費)は、公益財団法人 日本ハンドボール協会負担とする。 ○引率者の旅費は、支給されない。 ○公共の交通機関を利用すること。自家用車での移動は禁止とする。 ○交通費については、日本協会が定める経済的経路(選手は学割適用)にて計算された旅費が支給される。 ○交通手配については、下記の通りとする。 1.【電車/新幹線/バス】参加選手が各自で手配をする。参加選手が立て替えし、後日、参加選手保護者が指定した口座に振り込まれる。 2.【航空機】日本ハンドボール協会が手配をする。航空機を自己手配した場合、日本協会から航空運賃の支給はできない。</p>									
<p>傷害保険</p>	<p>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。</p> <table border="1" data-bbox="262 1638 1259 1738"> <tr> <td data-bbox="262 1638 587 1676">国内合宿時の</td> <td data-bbox="587 1638 1067 1676">○死亡・後遺障害</td> <td data-bbox="1067 1638 1259 1676">(上 限)500万円</td> </tr> <tr> <td data-bbox="262 1676 587 1715">加入国内旅行傷害保険内容</td> <td data-bbox="587 1676 1067 1715">○入院日額</td> <td data-bbox="1067 1676 1259 1715">5,000円</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="587 1715 1067 1738">○通院日額(下記180日のうち通院日数90日まで)</td> <td data-bbox="1067 1715 1259 1738">3,000円</td> </tr> </table> <p>* 保険金請求の対象期間は、事故発生日から180日以内です。 * 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。</p>	国内合宿時の	○死亡・後遺障害	(上 限)500万円	加入国内旅行傷害保険内容	○入院日額	5,000円		○通院日額(下記180日のうち通院日数90日まで)	3,000円
国内合宿時の	○死亡・後遺障害	(上 限)500万円								
加入国内旅行傷害保険内容	○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								

NTS実施要項

公文書	参加者には日本ハンドボール協会長名にて『参加依頼書』、所属長には『派遣依頼書』をメールにて送信する。 *「NTSセンタートレーニング参加申し込みフォーム」より、申し込みいただいた方に、メールにて送信いたします。
タイムスケジュール と トレーニング内容	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	<input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 体調管理に留意すること <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 健康保険証(急病時のため) <input type="checkbox"/> 体調チェックシート <input type="checkbox"/> シューズ <input type="checkbox"/> トレーニングウェア(代表選手にふさわしいウェア) <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 筆記用具 ●自己判断に任せるもの <input type="checkbox"/> 両面テープ/指テープ <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 洗濯干し(ハンガーなどの携帯可能なもの)
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せんので、来場もお控えください。 3. 事業期間中のけが等については、本事業関係者によって応急処置は行います。その後の治療等については、原則として参加者で責任を負うこととします。 4. 盗難等防止のため、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。盗難・紛失についての一切の責任は負いません。 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。
本件にかかる お問い合わせ	日本ハンドボール協会：発掘育成委員長 仲田好邦 / NTS専門委員長 金原理博 nts@japan-handball.jp



NTS参加者名簿

ナショナルトレーニングシステム 2023年度

STAFF

27名



NTA
J-STAR
兼任

男子
女子

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



NTA
J-STAR
兼任

男子
女子

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



NTA
J-STAR
兼任

男子
女子

なかだ よしくに
仲田 好邦【沖縄県】
発掘育成委員長
名城大学



かなはら まさひろ
金原 理博【高山県】
NTS専門委員長



NTA
兼任

男子
女子

かかず ようすけ
嘉数 陽介【東京都】
コーチ
日本ハンドボール協会



まえだ せいいち
前田 誠一【岡山県】
指導内容策定委員長
環太平洋大学



いのうえ もとき
井上 元輝【愛知県】
コーチ
中京大学



ひがし ゆうぞう
東 佑三【山梨県】
GKコーチ
山口銀行YMGUTS



はなしる きよのり
花城 清紀【香川県】
コーチ
高松大学



女子

さかもと ともこ
坂元 智子【岡山県】
コーチ
環太平洋大学



男子
女子

たかやま ちえ
高山 智恵【広島県】
コーチ
広島県立賀茂高等学校



女子

こんどう りょうこ
近藤 涼子【石川県】
GKコーチ



男子

しばた ともひと
柴田 智仁【愛知県】
トレーナー
井戸田整形外科名駅
スポーツクリニック



男子

ませ ようすけ
間瀬 陽祐【愛知県】
トレーナー
天野整形外科クリニック



女子

ひび りょうこ
日比 量子【愛知県】
トレーナー
井戸田整形外科名駅
スポーツクリニック



J-STAR
兼任

男子
女子

ふくだ じゅん
福田 潤【福岡県】
体力測定
九州産業大学



男子

ご りょうま
呉屋 良真【福岡県】
体力科学専門委員
福岡大学



NTA
兼任

男子
女子

ながさわ たかあき
永澤 貴昭【千葉県】
スポーツ栄養士
和洋女子大学



男子

さくとり かつはる
作取 克治【愛知県】
運営補助(会場担当)
中部大学



NTA
兼任

男子
女子

とうやま ことの
当山 琴之【愛知県】
運営スタッフ
名城大学



にしだ かりん
西田 夏鈴【沖縄県】
運営補助
名城大学



しげみ なつみ
重見 夏輝【沖縄県】
運営補助
名城大学



NTA
兼任

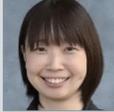
男子
女子

かわむら りくや
川村 陸哉【東京都】
外部指導者
日本ハンドボール協会



NTA
兼任

はらだ さとる
原田 悟【東京都】
事務局(インテグリティ講師)
日本ハンドボール協会



NTA
J-STAR
兼任

男子
女子

さとう なつみ
佐藤 なつ美【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会



NTA
兼任

もりした ゆいか
森下 結香【茨城県】
事務局
日本ハンドボール協会



NTA
兼任

たかもと ななみ
高本 七海【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会

NTS 参加者名簿

PLAYER

男子 30名



さかい しょうゆう
坂井 翔宥【中学校3年】
北海道
【中学】札幌市立厚別北中学校
【小学】厚別西キングパワース

CB 166cm 右利き

テクニックで自分よりも大きい選手にも負けません!!



おきた ゆうと
沖田 優泰【中学校3年】
宮城県
【中学】大崎市立古川中学校
【小学】古川IGOLDEN EGGS

LB, CB, RB, PV 183cm 右利き

日本代表選手を目指して頑張りたいです!



さかい りょうすけ
酒井 良輔【中学校3年】
宮城県
【中学】富谷市立成田中学校

RB, RW 169cm 右利き

逆45なら負ける気がしません!
絶対NTAに入ります!



ささき らいと
佐々木 来斗【中学校3年】
宮城県
【中学】大崎市立古川中学校

CB, RW 172cm 右利き

左利きの人にも負けない右利きRWです。



すずき もとふみ
鈴木 基文【中学校3年】
宮城県
【中学】富谷市立成田中学校
【小学】HC黒川

LB, CB, RB 174cm 右利き

日本および世界で活躍する選手になることが目標です!



すずき りゅうせい
鈴木 龍世【中学校3年】
宮城県
【中学】富谷市立成田中学校
【小学】HC黒川

LB, CB 174cm 右利き

ハンドボールをみんなに広げて、
もっと有名にしたいです。



いしがみ こうき
石神 煌【中学校3年】
茨城県
【中学】行方市立麻生中学校
【小学】麻生フェニックスJr.

NTA

LB, CB, RB, LW 173cm 右利き

オリンピックと世界選手権に出場し、活躍する



かたの しょうご
片野 富伍【中学校3年】
茨城県
【中学】つくば市立芝崎中学校
【小学】U-12茨城選抜

LW 169cm 右利き

持ち味のスピードを活かして
サイドプレーに磨きをかけたいです!



きくち けんと
菊地 健斗【中学校3年】
茨城県
【中学】守谷市立けやき台中学校
【小学】スポーツ少年団守谷クラブ

NTA

GK 186cm 右利き

この世代でNO.1キーパーになりたいです!



すずき だん
鈴木 暖心【中学校3年】
茨城県
【中学】常総市立水海道西中学校
JSC茨城県選抜
【小学】水海道ハンドボールクラブ

LB, CB, RB 171cm 右利き

ハンドボールを好きな気持ちは
誰にも負けません!!



こばやし せな
小林 聖和【中学校3年】
茨城県
【中学】常総市立水海道西中学校
【小学】スポーツ少年団水海道ハンドボールクラブ

PV 182cm 右利き

ハンドボールの魅力を日本中に広められる
選手になりたいです。



かわはらばやし かん
河原林 歡【中学校3年】
岐阜県
【中学】ヴァルト岐阜
【小学】ドッジボール 島デビルズ

LB, CB 177cm 右利き

必ず日の丸を付ける選手になります!!



いしみつ りょうしん
石光 遼信【中学校3年】
東京都
【中学】桐蔭学園中等教育学校
【小学】FC山野

LB, CB, PV 179cm 右利き

日本を代表するハンドボーラーになって
世界で戦いたいです!



あべ けんせい
阿部 健誠【中学校3年】
愛知県
【中学】名古屋市長瀬台中学校
【小学】生田HCボンパース

LB, CB, RB, LW 175cm 右利き

バックプレーヤーでも
左サイドでも活躍できます!!



おおた りゅうしん
大田 琉心【中学校3年】
愛知県
【中学】プレスト名古屋Jr/ハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

NTA

LB, CB, LW 174cm 右利き

世代を代表するプレーヤーになります。
目標は瓊浦高校川田さん



さかきばら ほし
榎原 帆志【中学校2年】
愛知県
【中学】プレスト名古屋Jr/ハンドボールクラブ
【小学】半田市ハンドボールスクール

RB, RW 165cm 左利き

サイドシュートには自信があります。



にしわき かいと
西脇 海人【中学校3年】
愛知県
【中学】一宮市立北部中学校

LB, RB 180cm 右利き

日本代表として世界と渡り合える
選手になれるよう頑張ります!

NTS

参加者名簿



みやもと ゆうと
宮本 雄翔【中学校3年】
愛知県
【中学】大同ハンドボールアカデミー
【小学】大同キッズ

LB, CB 177cm 右利き

1 vs 1 と 2 vs 2 を使うのなら
誰にもまけません



よしだ こうわ
吉田 晃和【中学校3年】
愛知県
【中学】プレスト名古屋Jハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

GK 181cm 右利き

楽しんでプレーすることなら誰にも負けません!



いんでん だいち
位田 大地【中学校3年】
三重県
【中学】菟野町立菟野中学校
【小学】笹川ハンドボールクラブ

LB, CB 181cm 右利き

見ている人を楽しませるような
プレイヤーになります!



やすだ しょうま
安田 昇馬【中学校3年】
三重県
【中学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブ
【小学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブ

LB, CB 170cm 右利き

全力で取り組み、レベルを上げたいです。



よしはら ひなた
吉原 陽【中学校3年】
三重県
【中学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブ
【小学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブ

CB 182cm 右利き

他県の選手との交流も深め、
自分のプレーも磨きたいと思います。



くすはら ふうや
楠原 楓也【中学校3年】
兵庫県
【中学】大阪体育大学浪商中学校
【小学】呉ジュニアHC

LB, CB, RB, PV 165cm 右利き

身長が小さくても世界で活躍できる
選手になりたい!



にった こはく
新田 琥珀【中学校2年】
兵庫県
【中学】SGハンドボールクラブ
【小学】公式ドッジボール御影No.1

GK, LB, CB, RB, LW, RW, PV 183cm 右利き

体の大きさを生かしたパワフルな
プレーでは誰にも負けません!



みやし とうま
三好 叶真【中学校3年】
兵庫県
【中学】SGハンドボールクラブ
【小学】公式ドッジボール御影No.1

LB, LW 168cm 右利き

体力、跳躍力を活かしたプレーをしたい



あゆかわ かずき
鮎川 一樹【中学校3年】
山口県
【中学】岩国市立岩国中学校
【小学】岩国レインボーキッズ

GK 174cm 右利き

みんなから頼られる、
日本一のキーパーになりたいです!



いわね こうしろう
岩根 光志朗【中学校3年】
山口県
【中学】岩国市立岩国中学校
【小学】IDBスポーツクラブ

LB, CB, PV 168cm 右利き

世界で輝く選手になりたいです!
状況判断では絶対に間違えません



つえ みあび
津江 雅弥【中学校2年】
山口県
【中学】岩国市立岩国中学校

LB, LW, PV 183cm 右利き

高身長を活かしたロングシート



うえだ けんすけ
上田 健介【中学校2年】
福岡県
【中学】KINGS
【小学】KINGS

LB, PV 183cm 右利き

柔軟性と体格を生かしたプレーには
自信があります。頑張ります。



ふじもと こうゆう
藤本 向陽【中学校3年】
鹿児島県
【中学】霧島クラブ
【小学】かごしまキッズハンドボールクラブ

LB, LW 176cm 右利き

日本代表になります!
目標は、エミル・ヤコブセン選手です。

NTS 参加者名簿

PLAYER

女子 30名



しもてんま つばき
下天 廣 椿【中学校2年】
岩手県
【中学】葛巻町立葛巻中学校

NTA・J-STAR

LB, LW 168cm 右利き

自分の特徴を活かしたプレーをできるように頑張ります!



えんどう るい
遠藤 琉衣【中学校3年】
宮城県
【中学】富谷市立成田中学校
【小学】宮城県ジュニアアスリートアカデミー

LB, CB, RB, LW, RW, PV 164cm 右利き

運動能力はめっちゃ高いはずですが! 目標は木尾珠里奈さん!



ささき おと
佐々木 音杜【中学校3年】
宮城県
【中学】大崎市立田尻中学校
【小学】大崎ハンドボールクラブスポーツ少年団

NTA

GK 171cm 右利き

誰にも負けないキーパーになります! 目標は亀谷さくら選手です!



たかはし るい
高橋 琉維【中学校3年】
宮城県
【中学】大崎市立田尻中学校
【小学】大崎ハンドボールクラブスポーツ少年団

NTA

LB, RB, LW, RW 162cm 右利き

自分にしかない最強の武器を磨き上げ、世界で活躍したいです!



たかはし つなみ
高橋 つな美【中学校2年】
山形県
【中学】HC山形

NTA・J-STAR

RB, RW, PV 170cm 左利き

苦しい時も笑顔でこたえられる、仲間を助けられる人!



たけうち ここみ
竹内 心美【中学校3年】
茨城県
【中学】守谷市立けやき中学校
【小学】スポーツ少年団守谷クラブ

NTA

LB, CB, RB, LW, RW, PV 170cm 右利き

一生懸命頑張ります



なまい こころ
生井 ころこ【中学校2年】
茨城県
【中学】つくば市立手代木中学校
【小学】筑波大学Jr.ハンドボールクラブ

NTA

LB 153cm 右利き

小さくても活躍できる選手を目指します!!



いずみ しおり
泉 菜【中学校3年】
埼玉県
【中学】大崎ジュニアクラブ
【小学】川口HC さいたま市HC

NTA・J-STAR

LW 155cm 右利き

サイドとしてスピードのある速い速攻が持ち味です!



かなざわ かほ
金澤 夏帆【中学校3年】
埼玉県
【中学】大崎ジュニアクラブ
【小学】川口HC さいたま市HC

NTA

LB, CB 160cm 右利き

日本代表選手になって、世界と戦いたいです。



まつだ そら
松田 想叶【中学校3年】
埼玉県
【中学】大崎ジュニアクラブ
【小学】美園Jr.ハンドボールクラブ

NTA

CB, PV 165cm 右利き

ガッツあるディフェンスが持ち味です!



もてぎ さき
茂木 紫紀【中学校2年】
千葉県
【中学】東久留米市立西中学校
【小学】HC市川

NTA

LB, CB, RB 160cm 右利き

必ず日本代表となり世界で活躍出来る選手になる!



いちかわ なる
市川 匠也【中学校3年】
富山県
【中学】富山市立呉羽中学校

NTA

LB, CB 170cm 右利き

気持ちでは絶対負けない!



よねづ なな
米津 奈々【中学校3年】
石川県
【中学】能美市立寺井中学校

NTA

GK 164cm 右利き

最高のキーピングをできるように頑張りたい!



きたはら もえな
北原 萌菜【中学校3年】
長野県
【中学】千曲市立植生中学校
【小学】長野イェティキッズ

NTA

LB, CB, RW 167cm 右利き

どんなポジションでも挑戦し続けてチーム一の選手を目指します。



こむら ひより
小村 ひより【中学校2年】
愛知県
【中学】一宮市立南部中学校
【小学】一宮市ハンドボールスクール

NTA

CB 164cm 右利き

小学生からの夢だった日本を代表する選手に必ずなります!



こんどう ゆずき
近藤 柚希【中学校3年】
愛媛県
【中学】HCえひめ

NTA・J-STAR

LB, CB 167cm 右利き

コースの打ち分けが得意です。世界に通用する選手になります。



さいとう ゆら
齊藤 優空【中学校3年】
愛媛県
【中学】HCえひめ
【小学】新居浜ジュニアハンドボールクラブ

NTA

LB, CB, RB, PV 166cm 右利き

世界を舞台に活躍するプレイヤーになりたいです!



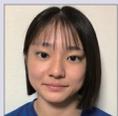
さかした みゆ
坂下 美優【中学校2年】
三重県
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

LB, LW, PV

154cm

右利き

日本リーグ、代表で活躍出来る選手になりたいです!



ほりた ゆあ
堀田 夢歩【中学校3年】
三重県
【中学】ヴィアティン三重
【小学】ヴィアティン三重U-12

LB, CB, LW, PV

157cm

右利き

今まで以上にポストを強化する!
色々なポジションに慣れる!



かく うごちめいか
角 ウゴチ明夏【中学校3年】
大阪府
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】大浜キッズ

GK

164cm

右利き

速攻やクイックを早く出す事に
自信があります!



かまた こなな
鎌田 心南【中学校3年】
大阪府
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】大浜キッズ

LW

165cm

右利き

得意のサイドシュートで頑張ります。



ふじわら ちお
藤原 千緒【中学校2年】
大阪府
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】UP-BEAT

LB, CB, RB, PV

157cm

右利き

意図的にプレー出来る選手になりたいです!



わだ ひさな
和田 緋真【中学校3年】
大阪府
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】豊中プレジャーズ

RB, RW

155cm

左利き

速攻とサイドシュートが得意なので
それを活かして頑張ります!!



くどん あいり
瞿曇 あいり【中学校3年】
奈良県
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】安堵の里ハンドボールクラブ

RB, RW

159cm

左利き

左利きでロングシュートは誰にも負けません!
ハンド大好きです



ちょうふたに あいり
長府谷 彩里【中学校3年】
奈良県
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】IHC緑ヶ丘

LB, CB, LW

145cm

右利き

コートで自分の仕事ができる
プレーヤーになりたいです!



たかい ういか
高井 初香【中学校2年】
和歌山県
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】市町村対抗伝岩出市代表

CB, LW, RW

148cm

右利き

体力なら誰にも負けません!
1試合走り続けられます!



はまぐち りお
濱口 りお【中学校3年】
鳥取県
【中学】SHC
【小学】境港マリンバード

LB, CB, LW

167cm

右利き

自分も活かしながら周りも活かせる
プレーヤーになります!



ふくま ひより
福岡 ひより【中学校3年】
鳥取県
【中学】SHC
【小学】境港マリンバード

GK, CB, RB, RW

163cm

左利き

どんなポジションでもチームのために
全力で頑張れます!



なかもらりかなこ
中村 華菜子【中学校2年】
岡山県
【中学】倉敷市立多津美中学校
【小学】天城ジュニアハンドボールクラブ

LB, PV

170cm

右利き

自分の身長を活かしたロングシュートを
もっと上手になりたいです



かわぐち あやか
川口 彩花【中学校2年】
福岡県
【中学】HC春吉Jr.
【小学】野木ルーキーズ

LB, LW

165cm

右利き

個人技を磨きどんな時もシュートを
決めれる選手になりたいです!



NTAの活動について

目的

NTA(ナショナルトレーニングアカデミー)とは、**日本ハンドボールのオリンピック出場とメダル獲得に向けた中期・長期継続強化計画のためのエリート教育**を行う場であり、発掘と強化の間の連結部分の役割を果たす『**最高育成機関**』である。よって、将来日の丸を背負うことができる素質や資質を持った選手を招集し、**世界と戦う能力と意志を持った選手を育成する事を目的とする。**

リモートトレーニングの実施

- 1 現状の選手の状態を把握し、各自(チーム)でのトレーニングも充実させ技能向上を図る。
- 2 全国の優れた選手たちとの交流をもち切磋琢磨することで、更なる向上心を育ませる。
- 3 基本的な正しい動き作りの為に、ファンクショナルトレーニングやベーシック7を正しく理解させる。
- 4 個人技術の習得、グループ戦術の知識獲得に注力することで、国際基準の技術、知性を持った選手育成をしていく。
- 5 世界と当たり負けしないフィジカル獲得のためのトレーニングや食育を通じた栄養指導を行っていく。
- 6 人間力について、ロジカルシンキングや語学学習、インテグリティ教育、目標・課題設定、メンタルマネジメント、メディアトレーニングなどを厳選して行う。

これら達成のために講師を招き、選手だけでなく指導者も学ぶことで将来的に独立した指導プログラムの作成も目指す。2023年度は8回の実施を予定している。

育成合宿の実施

NTAの目的の1つに、**可能性のある選手たちのモチベーション向上と良い環境で活動の継続を促すことがある。**回数は限定されるが、強化育成として様々な機関とも連携し活動を実施していく。2023年度は3回の実施を予定している。

若き選手育成がスポーツ界、ハンドボール界を支えます。その重要な役割をNTAナショナルトレーニングアカデミーが担います。NTAナショナルトレーニングアカデミーは若きアスリートを応援しています。



NTA専門委員会アドバイザー
尾石 智洋
(府中市立府中第一中学校)



NTA参加者名簿

ナショナルトレーニングアカデミー 2023年度

STAFF

24名

<p>たなか としゆき 田中 俊行【愛知県】 ハイパフォーマンスディレクター 日本ハンドボール協会</p> <p>NTS J-STAR 兼任 男子 女子</p>	<p>にかわどり よしひろ 荷川取 義浩【東京都】 ハイパフォーマンス アシスタントディレクター 日本ハンドボール協会</p> <p>NTS J-STAR 兼任 男子 女子</p>	<p>なかだ よしくに 仲田 好邦【沖縄県】 発掘育成委員長 名桜大学</p> <p>NTS J-STAR 兼任 男子 女子</p>	<p>かかず ようすけ 嘉数 陽介【東京都】 NTA専門委員長 日本ハンドボール協会</p> <p>NTS 兼任 男子 女子</p>	
<p>おいし ともしろ 尾石 智洋【東京都】 NTA専門委員会アドバイザー 府中市立府中第一中学校</p> <p>男子 女子</p>	<p>あらい ひろたか 荒井 啓貴【宮城県】 NTA専門副委員長 コーチ 富谷市立成田中学校</p> <p>女子</p>	<p>ねめしゅ ろーらんど Nemes Roland【東京都】 ヘッドコーチ 法政大学</p> <p>男子</p>	<p>おだなか あきと 小田中 颯人【東京都】 ヘッドコーチ 八王子ユナイテッドH.C.</p> <p>女子</p>	<p>やまぐち おさむ 山口 修【高知県】 コーチ 高知中央高校</p> <p>男子</p>
<p>きたばやし けんじ 北林 健治【宮崎県】 GKコーチ 宮崎県スポーツ協会</p> <p>男子 女子</p>	<p>きたの かよ 北野 香代【神奈川県】 GKコーチ 横浜市立六角橋中学校</p> <p>男子 女子</p>	<p>しのはら ひろし 篠原 博【青森県】 トレーナー 青森県立保健大学</p> <p>男子</p>	<p>かわさき くみこ 川崎 久美子【大阪府】 トレーナー 石橋整形外科</p> <p>女子</p>	<p>ながさわ たかあき 永澤 貴昭【千葉県】 スポーツ栄養士 和洋女子大学</p> <p>NTS 兼任 男子 女子</p>
<p>かわむら りくや 川村 陸哉【東京都】 外部指導者 日本ハンドボール協会</p> <p>NTS 兼任 男子 女子</p>	<p>ほしの しんや 星野 真也【埼玉県】 運営スタッフ 越谷市立栄進中学校</p> <p>男子 女子</p>	<p>とうやま ことの 當山 琴之【愛知県】 運営スタッフ 名桜大学</p> <p>NTS 兼任 男子 女子</p>	<p>つるが まゆみ 鶴我 真弓【福岡県】 運営スタッフ 福岡県立城南高等学校</p> <p>男子 女子</p>	<p>なかむら ゆき 中村 有紀【東京都】 運営スタッフ 日本スポーツ振興センター</p> <p>男子 女子</p>
<p>よしむら ゆうた 芳村 優太【愛知県】 運営スタッフ 大同特殊鋼</p> <p>男子</p>	<p>はらだ さとる 原田 悟【東京都】 事務局 (インテグリティ講師) 日本ハンドボール協会</p> <p>NTS 兼任</p>	<p>さとう なつみ 佐藤 なつ美【東京都】 事務局 日本ハンドボール協会</p> <p>NTS J-STAR 兼任 男子 女子</p>	<p>もりした ゆいか 森下 結香【茨城県】 事務局 日本ハンドボール協会</p> <p>NTS 兼任</p>	<p>たかもと ななみ 高本 七海【東京都】 事務局 日本ハンドボール協会</p> <p>NTS 兼任</p>

PLAYER

男子 39名



いしばし こたろう
石橋 虎汰郎【高校1年】
宮城県
【高校】北陸高等学校
【中学】富谷市立成田中学校
【小学】HC黒川

LB 167cm 右利き

自分の強みを増やしたい



うえさき こうや
上崎 煌也【高校1年】
宮城県
【高校】学校法人北陸学園 北陸高等学校
【中学】富谷市立成田中学校

PV 183cm 右利き

フィジカルと仲間を活かした
プレーで全国No.1ポストになる

NTA 参加者名簿



うえさき ゆうや
上崎 悠矢【高校1年】
宮城県
【高校】仙台第三高等学校
【中学】富谷市立成田中学校

CB 176cm 右利き

視野の広さを活かしたプレーをします
日本代表が目標です



いしがみ こうき
石神 煌【中学校3年】
茨城県
【中学】行方市立麻生中学校
【小学】麻生フェニックスJr.

LB, CB, RB, LW 173cm 右利き

目指すはオリンピックメダリスト!!



きくち けんと
菊地 健斗【中学校3年】
茨城県
【中学】守谷市立けやき台中学校
【小学】スポーツ少年団守谷クラブ

GK 186cm 右利き

全中頑張ります!



かいつか はるき
貝塚 遥輝【高校1年】
茨城県
【高校】茨城県立藤代茶水高等学校
【中学】行方市立玉造中学校

PV 180cm 右利き

体を張ったプレーなら自信があります!



こんどう しょうた
近藤 晶太【高校1年】
茨城県
【高校】学校法人北陸学園北陸高等学校
【中学】つくば市立手代木中学校
【小学】筑波学園ハンドボールクラブ

GK 183cm 右利き

欧州でプレイし、
日本を世界ランクベスト4以上に導く!!



おおた はると
太田 晴斗【高校1年】
茨城県
【高校】茨城県立藤代茶水高等学校
【中学】茨城県立手代木中学校
【小学】筑波学園ハンドボールクラブ

LB, CB, RB 181cm 右利き

自分はコミュニケーションがあるので
そこを見てください。



あまの けいた
天野 景太【高校1年】
埼玉県
【高校】浦和実業学園高等学校
【中学】八潮市立八幡中学校

PV 188cm 右利き

将来の目標はプロの選手として
活躍する事です



すみや りょうま
住谷 涼馬【中学校3年】
埼玉県
【中学】私立浦和実業学園中学校

GK 188cm 右利き

長い手足でゴールを守ります!



ものい らいあん
物井 徠杏【高校1年】
東京都
【高校】私立浦和学院高等学校
【中学】東久留米市立西中学校
【小学】東久留米ハンドボールクラブ

LB, CB, LW 174cm 右利き

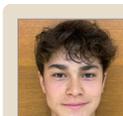
ポストを使った2対2と
数的有利を判断するのが得意です。



あおき みなと
青木 湊【高校1年】
神奈川県
【高校】法政大学第二高等学校
【中学】川崎市立西中原中学校

GK 186cm 右利き

日本代表の選手になりたいです。



まつもと たろう
松本 太郎【高校1年】
神奈川県
【高校】法政大学第二高等学校
【中学】川崎市立西中原中学校

LW 180cm 右利き

僕が最強です



おおもり しゅうや
大森 柊弥【高校1年】
富山県
【高校】富山県立水見高等学校
【中学】氷見市立西條中学校
【小学】産ススポーツ少年団

GK 182cm 右利き

沢山とめれるように頑張りたいです。



よしだ けんしん
吉田 健伸【高校1年】
福井県
【高校】福井県 北陸学園 北陸高等学校
【中学】茨城県 つくば市立手代木中学校
【小学】茨城県 豊里HC

LB, CB, RB 172cm 両利き

日本代表になり、オリンピックに出場して
世界と戦いたいです。



さとう かいと
佐藤 権斗【高校1年】
山梨県
【高校】学校法人駿台学園 駿台甲府高等学校
【中学】甲州市立塩山中学校
【小学】塩山ハンドボールスポーツ少年団

RW, PV 183cm 左利き

一人では止めることのできない、
世代No.1PVになります。



おおた りゅうしん
大田 琉心【中学校3年】
愛知県
【中学】プレスト名古屋Jrハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

LB, CB, LW 174cm 右利き

右利き世代を代表するプレーヤーになり
海外で活躍したい!!



よしだ こうわ
吉田 晃和【中学校3年】
愛知県
【中学】プレスト名古屋Jrハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

GK 181cm 右利き

上手なキーパーになれるように
どんどん成長していきたいです!!



たにかわ たくま
谷川 拓真【中学校3年】
愛知県
【中学】プレスト名古屋Jrハンドボールクラブ
【小学】東海ハンドボールスクール

LB, RW 177cm 右利き

日本一の逆サイドになります!
最後は俺に任せろ!



まつみや かずひろ
松島 一陽【高校1年】
愛知県
【高校】学校法人名城大学名城大学附属高等学校
【中学】一宮市立北部中学校
【小学】一宮市ハンドボールスクール

LB, CB 177cm 右利き

世界で戦う選手になるため、
日々精進しています!



やすだ しょうま

安田 昇馬【中学校3年】

三重県

【中学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブ
【小学】ヴィアティン三重ハンドボールクラブ

LB, CB

170cm

右利き

将来日本代表選手になりたいです!



いんでん だいち

位田 大地【中学校3年】

三重県

【中学】孤野町立孤野中学校
【小学】智川ハンドボールクラブ

LB, CB

181cm

右利き

ダイナミックなフェイント、
ミドルシュートが武器です。

はら けいや

原 圭彌【高校1年】

滋賀県

【高校】学校法人北陸学園北陸高等学校
【中学】彦根市立鳥居本中学校
【小学】かくみやHC

CB, LW

171cm

右利き

センターと左サイドなら誰にも負けません!



みうら しゅうご

三浦 脩吾【高校1年】

大阪府

【高校】桃山学院高等学校
【中学】泉大津市立東陽中学校
【小学】泉大津シーブス

LB, PV

181cm

右利き

得点力もあり守りもできる選手になりたいです



くすはら ふゆや

楠原 楓也【中学校3年】

大阪府

【高校】大阪府 大阪体育大学浪商中学校
【小学】広島県 呉ジュニアHC

LB, CB, RB, PV

165cm

右利き

みんなから憧れて貰えるような
選手になりたいです。

やまぐち しんぺい

山口 晋平【高校1年】

大阪府

【高校】学校法人造商学園大阪体育大学浪商高等学校
【中学】大阪府高石市立高南中学校
【小学】高石市スポーツ少年団

LB, CB

170cm

右利き

インターハイ優勝し、優秀選手に選ばれます!



あかほり らいと

赤堀 星斗【高校1年】

岡山県

【高校】岡山県立総社高等学校
【中学】総社西中学校
【小学】総社クラブジュニア

LB, CB, RB

183cm

右利き

チームの中心選手となり
感謝を忘れずにプレーをし活躍したいです

なかむら そうた

中村 颯汰【高校1年】

岡山県

【高校】岡山県立総社高等学校
【中学】倉敷市立多津美中学校
【小学】天城ジュニアハンドボールクラブ

LB, RB, PV

180cm

右利き

仲間を信じ、自分を信じ、
インターハイ優勝目指し頑張っています

きむら はくと

木村 珀翔【中学校3年】

岡山県

【中学】倉敷市立東中学校

LB, CB, RB

178cm

右利き

日本代表に入って世界と戦いたい!!



えぐち けんじ

江口 ケンヂ【高校1年】

岡山県

【高校】岡山県立総社高等学校
【中学】HC岡山

LB

188cm

右利き

世界で戦えるような選手になりたいです



おくの かんた

奥野 幹太【高校1年】

広島県

【高校】山口県立岩国工業高等学校
【中学】安芸高田市立甲田中学校
【小学】安芸高田ハンドボールクラブ

GK

173cm

右利き

身体能力の長所を生かした
素早いキーピングをします!

ちと しょうま

地戸 将真【高校1年】

広島県

【高校】理鴻高等学校
【中学】安芸高田市立甲田中学校
【小学】安芸高田ハンドボールクラブ

LW, RW, PV

170cm

右利き

特技をいかし、
日本一のディフェンダーを目指します!

いちかわ こうせい

市川 皓晴【高校1年】

高知県

【高校】学校法人土佐高等学校
【中学】学校法人土佐中学校
【小学】高知HC

RB, RW

182cm

左利き

各世代の代表になり活躍したいです!



かみお けいた

神尾 啓太【高校1年】

熊本県

【高校】学校法人九州学院九州学院高等学校
【中学】宇土市立鶴城中学校
【小学】HC宇土

GK

184cm

右利き

目標は日本を代表する
ゴールキーパーになることです!

ふじもと こうゆう

藤本 向陽【中学校3年】

鹿児島県

【中学】霧島クラブ
【小学】かごしまキッズハンドボールクラブ

LB, LW

176cm

右利き

角度のないサイドシュートが得意です!
目標は、ヤコブセン選手!

しのはら かずひろ

篠原 和弘【高校1年】

鹿児島県

【高校】鹿児島県立国分高等学校
【中学】霧島クラブ
【小学】霧島ジュニアハンドボールクラブ

LB, CB

175cm

右利き

ステップシュートやPVとの2対2で
世界で戦える選手になる。

あらかき えいたろう

新垣 瑛太郎【高校1年】

沖縄県

【高校】沖縄県立浦添商業高等学校
【中学】浦添市立神森中学校
【小学】神森小ハンドボールクラブ

LB, CB, RB, LW

170cm

右利き

ノールックパスでのアシストや
緩急を活かしたプレーが得意です

ほかま ゆうし

外間 優志【高校1年】

沖縄県

【高校】学校法人興南学園高等学校
【中学】浦添市立神森中学校
【小学】宮城小学校ハンドボールクラブ

RW

165cm

左利き

サイドなら負けません

NTA 参加者名簿



あかみね なおたろう
赤嶺 尚太郎【高校1年】
 沖縄県
 【高校】学校法人興南学園興南高等学校
 【中学】浦添市立浦添中学校
 【小学】浦添小学校ハンドボールクラブ

LB, CB, LW, PV 192cm 左利き

身長を活かしたプレーで
 世界を目指したいです

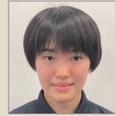
PLAYER
 女子 49名



こまた ななみ
小又 七海【高校1年】
 青森県
 【高校】青森県立三本木高等学校
 【中学】十和田ユースハンドボールクラブ
 【小学】十和田ジュニアハンドボールクラブ

LB, PV 175cm 右利き

身長を生かして高いバスからの
 プレーが得意です!!



なかや ここと
中屋 琴子【高校1年】
 岩手県
 【高校】岩手県立不来方高校
 【中学】矢巾町立矢巾中学校
 【小学】矢巾フェニックスハンドボールスポーツ少年団

RB 165cm 右利き

ハンドボールを通して
 成長できるように頑張ります。



しもてま つばき NTS・J-STAR
下天 广 椿【中学校2年】
 岩手県
 【中学】葛巻町立葛巻中学校

LB, LW 168cm 右利き

跳躍力をいかしたプレーが
 できるように頑張ります!



つかべ りり
塚邊 莉々【高校1年】
 宮城県
 【高校】仙台市立仙台商業高等学校
 【中学】富谷市立成田中学校

CB, RB 165cm 右利き

スピードのあるフェイントが得意です!



ささき おと NTS
佐々木 音杜【中学校3年】
 宮城県
 【中学】大崎市立田尻中学校
 【小学】大崎ハンドボールクラブ
 スポーツ少年団

GK 171cm 右利き

体格を生かしたセービングをします!
 目標は亀谷さくら選手です!



たかはし りい NTS
高橋 瑠維【中学校3年】
 宮城県
 【中学】大崎市立田尻中学校
 【小学】大崎ハンドボールクラブ
 スポーツ少年団

LB, RB, LW 161cm 右利き

人間力を高め、世界に通用する
 選手になりたいです!



たかはし つなみ NTS・J-STAR
高橋 つな美【中学校2年】
 山形県
 【中学】J-STAR HC山形

RB, RW, PV 170cm 左利き

笑顔と努力は負けません!
 左と言ったら「TSUNAMI」



たけうち ここみ NTS
竹内 心美【中学校3年】
 茨城県
 【中学】守谷市立やき台中学校
 【小学】スポーツ少年団 守谷クラブ

LB, CB, RB, LW, RW, PV 170cm 右利き

世界に通用する選手になりたいです



いなよし りりこ
稲吉 凛々乎【高校1年】
 茨城県
 【高校】茨城県立水海道第二高等学校
 【中学】つくば市立手代木中学校/つくばHC
 【小学】筑波学園ハンドボールクラブ

CB, RB 165cm 右利き

将来、世界で戦えるプレイヤーに
 なりたいです!!



みかみ わかな NTS・J-STAR
三上 笑叶【高校1年】
 茨城県
 【高校】茨城県立水海道第二高等学校
 【中学】守谷市立やき台中学校
 【小学】スポーツ少年団 守谷クラブ

LB, CB 160cm 右利き

人に応援されるプレイヤーになります。



おかの めい
岡野 めい【高校1年】
 埼玉県
 【高校】学校法人佐藤栄学園埼玉栄高等学校
 【中学】吉川市立東中学校

LB, LW 170cm 右利き

一つ一つのプレーを大切に、
 絶対シュートを決めぎります!



しのつか うたな
篠塚 詩葉【高校1年】
 埼玉県
 【高校】学校法人九里学園 浦和実業学園高等学校
 【中学】戸塚西中学校
 【小学】川口ハンドボールクラブ

PV 167cm 右利き

ポストとフィジカルなら負けません!
 目標は嫌がられるポストです



たかはし みそら
高橋 望天【高校1年】
 埼玉県
 【高校】学校法人九里学園 浦和実業学園高
 【中学】さいたま市立春里中学校

LB 173cm 右利き

長い手足を生かしたロングが得意です!!
 目標は日本代表!



いずみ かなな
和泉 菜奈【高校1年】
 埼玉県
 【高校】浦和実業学園高等学校
 【中学】三郷市立北中学校
 【小学】三郷ハンドボールクラブ

PV 167cm 右利き

目標に向かって日々の練習を大切に
 頑張ります!



まき ことね
牧 琴音【高校1年】
千葉県
【高校】昭和学院高等学校
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】川西コジマーズ・大浜キッズ

LW, PV 155cm 右利き

攻守の切り替えなどを速くして
チームに貢献したいです



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

LB, CB, RB, RW 156cm 右利き

視野の広さと判断力に自信があります!



ながい さり
永井 桜莉【高校1年】
東京都
【高校】昭和学院高等学校
【中学】東久留米市立西中学校
【小学】小金井ハンドボールクラブ

LW, PV 158cm 右利き

ディフェンスとサイドシュートなら負けません。



くりやま かほ
栗山 華歩【高校1年】
東京都
【高校】学校法人白梅学園 白梅学園高等学校
【中学】東久留米市立西中学校
【小学】東久留米ハンドボールクラブ

LW, RW, PV 160cm 右利き

このような経験を出来ている事に感謝して
精一杯頑張ります!



さとう まお
佐藤 愛桜【高校1年】
東京都
【高校】白梅学園高等学校
【中学】東久留米市立西中学校
【小学】小金井ハンドボールクラブ

GK 157cm 右利き

色々な事を吸収し、より成長できるように
精一杯頑張ります!



しみず れい
清水 伶衣【中学校3年】
神奈川県
【高校】川崎市立生田中学校
【小学】川崎有馬ハンドボールクラブ/
生田HCボンバース

RB 174cm 左利き

日本代表になり、海外でも活躍できる
選手になりたいです。



うちだ ここは
内田 心羽【高校1年】
神奈川県
【高校】四天王寺高校
【中学】川崎市立生田中学校
【小学】生田HCボンバース

LB, CB, RB 175cm 右利き

身長の高さを活かして
自分にしか出来ないプレーをします!



なかすい みいな
中筋 海南【高校1年】
富山県
【高校】学校法人荒井学園高岡向陵高等学校
【中学】氷見市立十三中学校
【小学】十三ジュニアハンドボールクラブ

CB, RB, LW 163cm 右利き

日の丸を背負い世界で活躍する
選手になりたい



こつほ ななせ
小坪 夏星【中学校3年】
富山県
【中学】氷見市立北部中学校
【小学】比美乃江ハンドボールクラブHC氷見

LB 165cm 右利き

努力を積み重ね日本代表になって
オリンピックに出場したいです。



まえ はつき
前 葉月【高校1年】
富山県
【高校】富山県立氷見高等学校
【中学】氷見市立十三中学校
【小学】十三ジュニア女子ハンドボールクラブ

LB 158cm 右利き

自分のプレーの幅を広げ、
どんな相手にも通用する選手になる



おくだ はな
奥田 花咲【高校1年】
石川県
【高校】小松市立高等学校
【中学】小松市立戸城中学校
【小学】小松ジュニアハンドボールクラブ

GK 164cm 右利き

ここでの貴重な経験をすべて吸収し、
プレーで活かせます!



あさだ りこ
麻田 梨心【中学校3年】
京都府
【中学】京都府京田辺市立培良中学校
【小学】草内HTC/東海ハンドボールクラブ

LB, CB 166cm 右利き

自分の腕のしなりを生かして、
世界の夢の舞台上で活躍したいです!



まきの ここみ
禰野 心美【高校1年】
京都府
【高校】学校法人真宗大谷学園 大谷高等学校
【中学】田辺中学校
【小学】新小学校

LB 165cm 右利き

U18に選ばれています!



しらい すずの
白石 鈴乃【高校1年】
京都府
【高校】京都府立洛北高等学校
【中学】京田辺市立大住中学校
【小学】松井ヶ丘小学校ハンドボールクラブ

CB, RB 159cm 右利き

持ち味のスピード活かして頑張ります!



くじめ ほのか
久次米 穂香【高校1年】
大阪府
【高校】学校法人四天王寺学園 四天王寺高等学校
【中学】高石市立高南中学校
【小学】高石市スポーツ少年団

LB, CB 164cm 右利き

視野の広いプレーと状況判断、
素早く展開が出来る選手になる。



やまね わかな
山根 和佳奈【高校1年】
大阪府
【高校】学校法人谷岡学園 大阪商業大学堺高等学校
【中学】高石市立高南中学校
【小学】高石スポーツ少年団

GK 160cm 右利き

相手のやってくる事を考えて
しかけることができます



いもせ りい
妹背 瑠依【高校1年】
大阪府
【高校】佼成学園女子高等学校
【中学】大阪ジュニアクラブ

LB, CB, RB, LW, RW, PV 173cm 右利き

自分の出来る事は、
全力で粘り強くプレイします。



おのうえ みゆう
尾上 美優【中学校3年】
大阪府
【中学】高石市立高南中学校
【小学】キタイSC UP-BEAT

LB, CB, RB 160cm 右利き

ロングシュートが得意です!
何があっても最後まで諦めません!

NTA 参加者名簿



あんどう ひな
安堂 妃菜【中学校3年】
大阪府
【中学】高石市立高南中学校
【小学】高石市スポーツ少年団

LB, LW 165cm 右利き

サイドなら速攻やシュートに誰より自信があります。



かく うごちめいか
角 ウゴチ明夏【中学校3年】
大阪府
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】大浜キッズ

NTS

GK 164cm 右利き

キーパーとしての能力が上がるように頑張ります。



まるき おとひめ
丸木 音愛姫【高校1年】
大阪府
【高校】大阪府立四天王寺高等学校
【中学】大阪府高石市立高南中学校

RB, PV 162cm 右利き

体を張ったプレーでボールへの執着心は誰にも負けません



かまた こなな
鎌田 心南【中学校2年】
大阪府
【中学】大阪ジュニアクラブ
【小学】大浜キッズ

NTS

LW 165cm 右利き

チームのみならず信頼される選手になりたいです!



ふくま ひより
福間 ひより【中学校3年】
鳥取県
【中学】SHC
【小学】境港マリナーズ

GK, RW 162cm 左利き

チームのために努力することは誰にも負けない自信があります!



はまぐち りお
濱口 りお【中学校3年】
鳥取県
【中学】SHC
【小学】境港マリナーズ

NTS

LB, CB, LW 167cm 右利き

自分も周りも活かせるプレーヤーになりたいです



ながさき ひなた
長崎 ひなた【高校1年】
岡山県
【高校】岡山県立倉敷天城高等学校
【中学】倉敷市立多津美中学校
【小学】倉敷r.ハンドボールクラブ

LB, CB, RB, LW, RW 151cm 右利き

小柄な体格を活かしたスピードのあるプレーが得意です!



なかもらり かなこ
中村 華菜子【中学校2年】
岡山県
【中学】倉敷市立多津美中学校
【小学】天城ジュニアハンドボールクラブ

NTS

LB, PV 170cm 右利き

長身を生かし、日本を代表する選手になりたいです!



そごう はなの
十河 華渚乃【高校1年】
香川県
【高校】香川県立高松商業高等学校
【中学】高松市立山田中学校
【小学】C E R A S U S 長尾

CB 163cm 右利き

おりひめJapanの試合を間違って見て私もあの舞台に立ちたい!



おちりり
越智 るり【高校1年】
愛媛県
【高校】広島山陽学園 山陽高等学校
【中学】西条市立丹原東中学校 J-STAR

LB, CB, RB, LW 168cm 右利き

高校で本格的にハンドボールを初めて毎日楽しい。



こんどう ゆずき
近藤 柚希【中学校3年】
愛媛県
【中学】J-STAR HCえひめ

NTS・J-STAR

LB, CB 167cm 右利き

コースの打ち分けが得意です。世界に通用する選手になります。



はやし せな
林 汐夏【高校1年】
福岡県
【高校】明光学園高等学校
【中学】HC福岡ハンドボールクラブ
【小学】かすやブルーガッツハンドボールクラブ

GK 166cm 右利き

日本のゴールを身体を張って守り抜けるGKになる!



こが まひろ
古賀 真尋【高校1年】
佐賀県
【高校】学校法人福岡女子商業高等学校
【中学】神埼市立神埼中学校
【小学】神埼ジュニアハンドボールクラブ

LB, CB, LW 163cm 右利き

世界で通用するプレーヤーになりたいです!!



ごとう みさき
後藤 実咲【高校1年】
熊本県
【高校】福岡県明光学園高等学校
【中学】宇土市立鶴城中学校
【小学】花園ハンドボールクラブ

GK, CB 167cm 右利き

ロングシュートを止めるのが得意です。



いわもと ゆな
岩本 優那【高校1年】
熊本県
【高校】明光学園高等学校
【中学】宇城市立松橋中学校
【小学】宇城市立当尾小学校

LB, CB 163cm 右利き

視野の広さ、判断力、ロングシュート、負けない自信があります!



おおしろ うた
大城 詩【高校1年】
沖縄県
【高校】沖縄県立浦添高等学校
【中学】浦添市立仲西中学校
【小学】浦城小学校ハンドボールクラブ

CB 161cm 右利き

まわりを活かせる選手になりたい



おおしろ ゆずき
大城 佑月【高校1年】
沖縄県
【高校】沖縄県立那覇国際高等学校
【中学】浦添市立仲西中学校
【小学】浦城小学校ハンドボールクラブ

CB 160cm 右利き

ハンドボール出来る環境に感謝し自分も観客と共に楽しむプレー!

**JAPAN
RISING
STAR
PROJECT**

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

男子
女子

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



NTS
NTA
兼任

男子
女子

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



NTS
NTA
兼任

男子
女子

なかだ よしゆきに
仲田 好邦【沖縄県】
発掘育成委員長
名桜大学



男子
女子

くわはら こうへい
桑原 康平【宮城県】
J-STAR専門委員長
仙台大学



女子

よこやま かつひと
横山 克人【北海道】
コーチ
札幌国際大学



女子

うえはら しんせい
上原 真生【熊本県】
コーチ
熊本県立牛深高等学校



女子

いしたて まきよ
石立 真悠子【三重県】
コーチ
三重バイオレットアイリス



女子

ふなき ひろと
船木 浩斗【愛知県】
コーチ
中京大学



女子

もりくち てつし
森口 哲史【福岡県】
コーチ
福岡大学



女子

いちむら しろう
市村 志朗【東京都】
コーチ
東京理科大学



NTS
兼任

男子
女子

ふくだ じゅん
福田 潤【福岡県】
体力測定
九州産業大学



女子

あらい しゅうた
新井 翔太【愛知県】
コーチ
HC名古屋



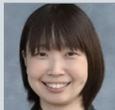
女子

いとう ゆうき
伊東 裕希【岐阜県】
コーチ
朝日大学



女子

よしかね れん
吉兼 練【東京都】
運営スタッフ
日本女子体育大学



NTS
NTA
兼任

男子
女子

さとう なつみ
佐藤 なつ美【東京都】
事務局
日本ハンドボール協会

PLAYER

5名



しもてんま つばき NTS・NTA

下天 广 椿【中学校2年】
岩手県
【中学】葛巻町立葛巻中学校

LB, LW 168cm 右利き

跳躍力をいかしたプレーが
できるように頑張ります!



まつだ なつき

松田 夏輝【中学校1年】
岩手県
【中学】盛岡市立大宮中学校

LB, CB, RB 161cm 両利き

オフテタル選手のように、
世界で活躍できる選手になりたいです!



たかはし つなみ NTS・NTA

高橋 つな美【中学校2年】
山形県
【中学】J-STAR HC山形

RB, RW, PV 170cm 左利き

笑顔と努力は負けません!
左と言ったら「TSUNAMI」



こんどう ゆうき NTS・NTA

近藤 柚希【中学校3年】
愛媛県
【中学】J-STAR HCえひめ

LB, CB 167cm 右利き

コースの打ち分けが得意です。
世界に通用する選手になります。



まつうら こすず

松浦 鼓紗【中学校2年】
宮崎県
【中学】日南市立吾田中学校

LW, RW 162cm 右利き

ディフェンスに自信があります。



SECTION
01
強くなる
ために

ハンドボール選手としての **3つの心がまえ**

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

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

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

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

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

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

心がまえ①

勝利へ向かって 練習や試合に取り組むこと

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

心がまえ②

ルールを守ること

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

心がまえ③

仲間と一緒に ハンドボールを楽しむこと

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

参考：独立行政法人日本スポーツ振興センター ウェブサイト

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



指導委員長
船木 浩斗
(中京大学)



ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

1 | ルールの基本

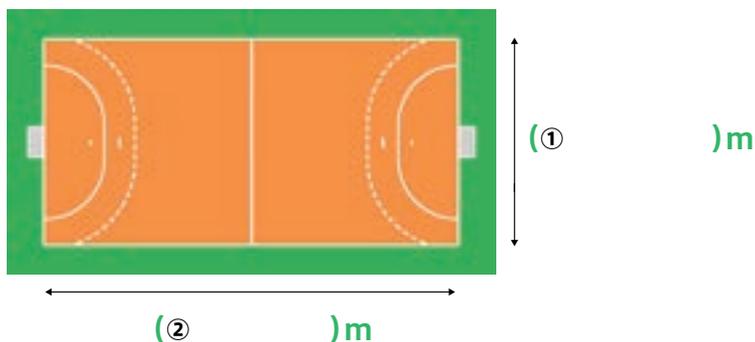
ハンドボールは個人スポーツではなく「チームスポーツ」なので、1人では試合ができません。もちろん練習も。実際の試合が近づくにつれ1人だけでは難しくなってきますよね。

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

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

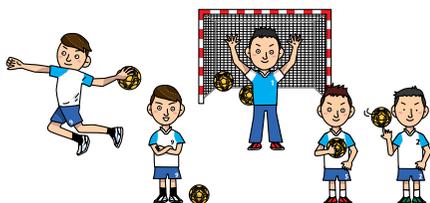
問題 1

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



問題 2

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



正解は

③ 人

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

ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

問題 3

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



正解は ④ です。

ハンドボールの試合では、

2名の ④ が担当します。

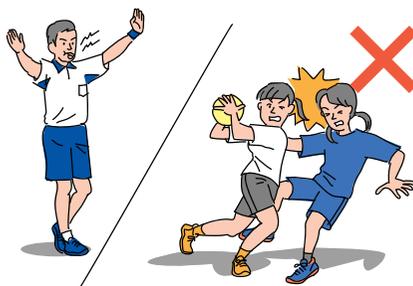


では、審判は何のためにコート上にいるのでしょうか？

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



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



膝から
上ならOK!



2 | やっていいこと(例)

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

3秒までボールを持っている

ドリブル後、片手または両手でボールを持つ

ボールを持って、3秒まで動く

相手の手からボールを取るために、開いた状態の片手(手首から先)を使う

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

相手が空いているスペースへ移動しようとするのを防ぐために、胴体を使う

3 | やってはいけないこと(例)

 以下の反則をした場合、相手チームのボールとなる

膝よりも下でボールに触れる

3秒を超えてボールを持つ(オーバータイム)

ボールを持って、4歩以上動く(オーバーステップ)

ドリブルから持ったボールを、もう一度ドリブルする(イリーガルドリブル)

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

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

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

ボールを投げようとしている腕を叩く(ハッキング)

相手を背後から捕まえ続ける、あるいは引き倒す(ホールディング)

ジャンプして空中にいる相手を押す(プッシング)

ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

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

審判の判定に抗議する

違反されたような動作（演技）をする

膝から下の部分で、シュートやパスを妨害する

フリースローやスローインなどを邪魔するために、3mの距離を守らない

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

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

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

▶ シューターは、ゴールキーパーの安全を守りながらシュートを打とう!!



4 | 審判からのメッセージ

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

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

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

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

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

走・跳・投



バスケットの
フットワーク



バレーの
ブロック



相撲やラクビーの
コンタクト

パワー



スタミナ



ハンドボール アナログンマップ

他のスポーツでもハンドボールを上手くなるう！

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

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

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

例えば、ハンドボールのジャンプシュートは、
バレーのスパイクやバスケットボールのレイアップシュートに似ています。

体育の授業で、他のスポーツを上達させることは、
ハンドボールを上達させることにもつながります。
いろいろなスポーツを楽しみながら上達させてください。
そのときに、「この動きは、ハンドボールのシュートに似てるな」と
気がつけるといいですね。

岐阜大学教育学部 杉森弘幸
岐阜育成委員長 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



受け身



柔道の
駆け引き



ラクビーやアメフトの
パスワーク



将棋やチェスの
知略



GKは足を含めた
全身で守る



空手や剣道の
間合い



BASIC7 PLUS

～ はじめに「BASIC7 PLUS」について ～

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

■ ハンドボールの動作の中には繰り返し・フェイントがたくさん!

繰り返し・フェイントをするためには「**止まる**」動作が必要。

■ ハンドボールで発生するケガで多い膝・足関節の捻挫は

圧倒的に「**止まる**」動作で起こる事が多い。

▼ つまり!!

安定した「**止まる**」動作を習得することは

ハンドボールにおける**競技力向上**と**ケガの予防**につながります!

BASIC7 PLUS 1

① スクワットスライド

片足支持の準備エクササイズ



☆ポイント☆ スライド時に上下せず行いましょう!

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

② シングルスクワット

片足で自分の体重をコントロールするエクササイズ



☆ポイント☆ 背中が丸まったり体がかたむかないように注意!

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

③ シングルヒップヒンジ

股関節をしっかり曲げるエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

BASIC 7 PLUS 2

① ドロップスクワット

着地動作を安定させるエクササイズ



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

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

② ジャンプ (ノンカウンター・カウンタージャンプ)

ジャンプ動作を安定させるエクササイズ



(ノンカウンター)



(カウンター)

☆ポイント☆

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

さらに出来る人は両足で飛んで片足で着地してみましょう!

よりハンドボールの着地の競技動作に近い状態でのエクササイズになります。



ノンカウンター

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

カウンター

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



BASIC 7 PLUS 3

① 前ストップ

前方向への強いストップ動作のエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

② Tステップ(後ろストップ)

後ろ方向への正しい止まる動作のエクササイズ



☆ポイント☆

止まる時にしっかり重心を落とす。

その際に上体が後ろに倒れたりふらつかないように気をつけましょう。

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

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

③ シャッフル(サイドステップ)

早く横移動するための動作エクササイズ



☆ポイント☆

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

～左方向へ進む場合～

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

④ クロスオーバーステップ

移動スピードの速い動作エクササイズ



☆ポイント☆

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

～左方向へ進む場合～

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

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

体力 ——— 体を「うごかす」力

基本的な体力

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

NTSの体力測定

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

■ 自分の体力を分析しよう

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

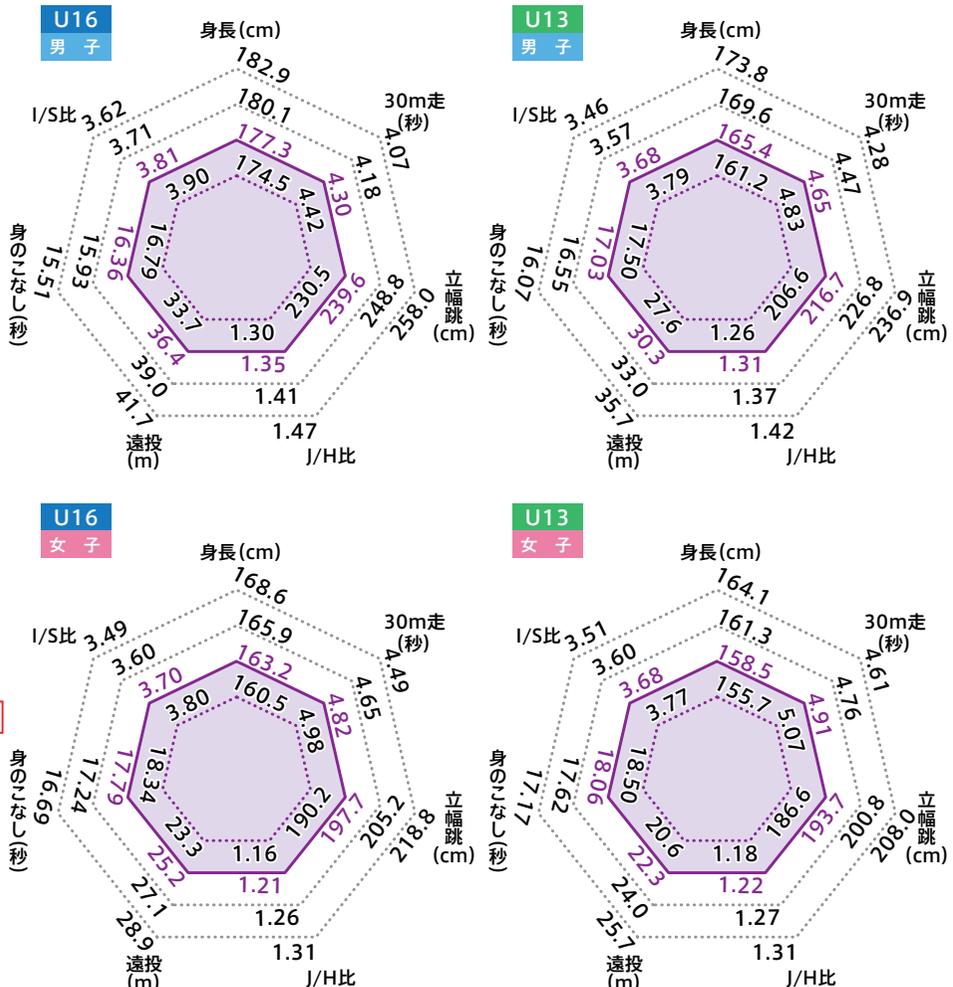
自分の記録に●印をつけて線で結び、7角形を作ろう!すぐれている体力や足りない体力を見つけて体力トレーニングの目標設定に役立てましょう。チャートの中にある紫のラインはNTS全国平均を表します。偏差値45から60までの数値があります。

偏差値50ライン

足りない体力!

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を越えたら…全体のトップ30%に入るよ!

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



いつ鍛える？ → U13 → U16 →

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

To the Future!

◎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

ハンドボールの力で 膝のけがを防ごう！

小笠原一生

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

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

選手や指導者みなさん、

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

長くハンドボールを指導されている方であれば、よくご存知であると思います。

前十字靭帯は、膝のなかにある靭帯(じんたい)のひとつで、

太ももの骨とすねの骨を連結する大切な靭帯です。

この靭帯は、膝の曲げ伸ばしの軸になったり、

膝のひねりや外折れに抵抗したりして、

膝の安定な動きにとっても大きな役割を果たしています。

ひとたび、この靭帯が切れてしまうと、ひざがグラグラと安定しません。
それでもハンドボールを続けていると、膝が抜ける感じがして激痛が走り、

関節の表面を覆っている軟骨(なんこつ)や、

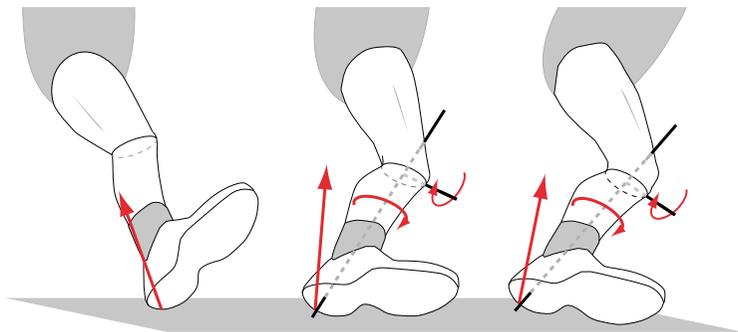
半月板(はんげつばん)を傷つけてしまいます。

若い頃の無理のつけは中高年期に激しい膝の痛みとなって現れます。

よって、**前十字靭帯は、選手から指導者までみんなが一丸となって
防いでいかなければならない怪我のひとつ**です。

1 | まずは危ない動きを知ろう!

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



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

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

では、足のどこで地面をとらえるのが理想でしょうか？

それは足の親指の付け根にあたる拇指球(ぼしきゅう)です。

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



拇指球で地面をとらえる方法は、

足関節の動きを
活用できる

切り返し動作の
接地時間を短くできる

地面からより大きな反発力を
素早くもらえる

ハンドボールのパフォーマンスを高める効果もあります。

2 ハンドボールの専門家だからこそできる動き作りと安全対策

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

意識しなくても自動的に拇指球で地面をとらえる方法は？

それは、適度な前傾姿勢をキープすることです。

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

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



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

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

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



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

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



この危険な状況を打開する唯一の方法こそ

正しい状況判断と、正しいプレイの選択肢を与える指導者の手腕になります。

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

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

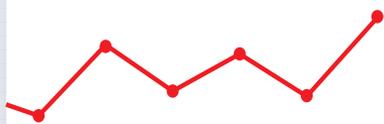
3 | 普段の練習が最高の予防トレーニング

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

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



ケガのない体で、大好きなハンドボールを思う存分楽しんでください。



情報分析について

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

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

技術

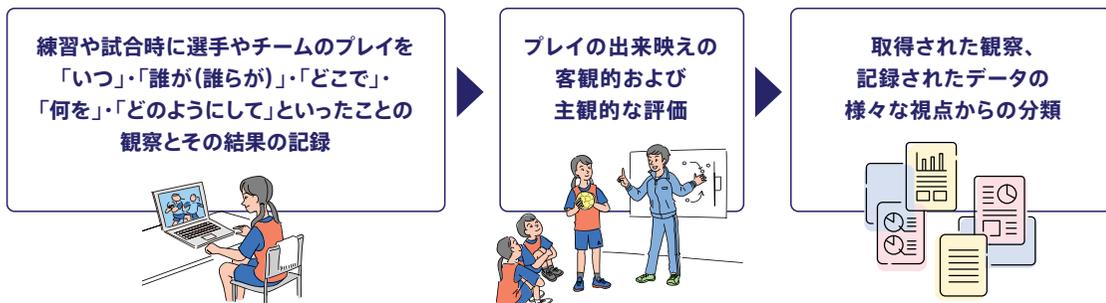
戦術スキル

フィジカル

コンディショニング

の向上のために使える情報へと変換します。

プレイの状況の「見える化」での具体的な方法の一例として、



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

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

このように

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



情報科学委員長
市村 志朗
(東京理科大学)



日比 敦史
(株式会社SPLYZA)



仙波 慎平
(環太平洋大学)

スタッツとは

ハンドボールにおけるスタッツとは、数値のことです。

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



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

では、スタッツを作成することで何が見えてくるのでしょうか？

例えば、「**攻撃の質**」を評価することができます

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

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

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

良い攻撃ができていたかどうかは、得点数だけ見ても判断できません。

攻撃回数を記録し、得点数と掛け合わせる必要があります。

例として、以下の状況をイメージしてみましょう。

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

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



先ほどの計算式に当てはめてそれぞれ算出してみると、

A.

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

B中学校との試合の方が攻撃の質は高かったと言えますね。

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

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



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46ページにあるよ



バスケットボール



バレーボール



サッカー



ハンドボール



ラグビー

Q.1

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

A.

Q.2

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

また、冬のオリンピックは過去に何回開催されたのでしょうか？

A. 夏

回目

A. 冬

回

Q.3

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



ハンドボール

 番


バスケットボール

 番


バレーボール

 番


サッカー

 番


ラグビー

 番

Q.4

各球技が生まれた国はどこ？線で結んでみよう！

ハンドボール

バスケットボール

バレーボール

サッカー

ラグビー

・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

アメリカ

アメリカ

イングランド

イングランド

デンマーク



Q.5

ヨーロッパ型の球技にはなくて、アメリカ型の球技にはあるものは何でしょう？

ヨーロッパ型

なし

アメリカ型

あり

- ・ハンドボール
- ・サッカー
- ・ラグビー

- ・バスケットボール
- ・バレーボール
- ・野球

★ヒント★

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

A.

1. 食事の基本と重要性

身体は食べ物からできている！

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



食事の基本を理解しよう！

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

学校の給食をイメージしよう！

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

時間をかけずに食べられる
アレンジ料理を活用しよう



主食、主菜、副菜、乳製品を1品で



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

※その他のルウ物にもアレンジ可能

副菜の選択



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

2. コンビニやスーパーの利用法

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

調理ゼロでも栄養バランスの良いカレー



補食に活用できる食品や栄養補助食品など

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



あんぱん



カステラ



バナナ

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



エネルギーバー



エネルギーゼリー



ドリンク

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



肉まん



フランクフルト



唐揚げやフライドチキン

ホットスナックは、たんぱく質が確保できる一方で脂質が高いため注意しよう。

Active Learning

大好きなハンドボールに
打ち込めるのは
当たり前のこと？

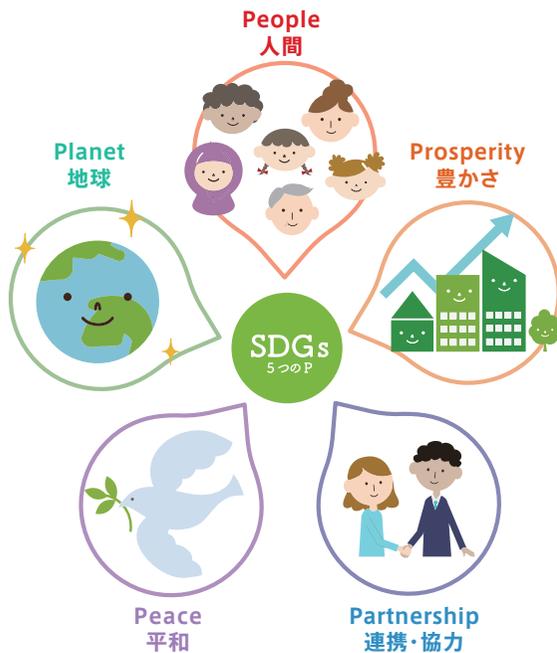


スポーツは、応援してくれる人や
チームの関係者、家族、友達をはじめ、
ボランティアやスポーツ医学、国際協力など、
たくさんの方に支えられています。



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

そのことを日ごろから考え、
できることから始めてみましょう。





みんなで考えてみよう



自分で考えて
書いてみよう!

Q

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

家では…?



学校では…?



地域や社会では…?

その他、関係している人にできることは…?



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



ドーピング防止について



1. ドーピングとは

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

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

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



2. ドーピング防止を通じて考えるスポーツのフェアとは

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

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

参考：公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構ウェブサイト

メディカルサポート委員会
貝沼 圭吾
(貝沼小児科内科)

P.23 ルール こたえ ①20m ②40m ③5人 ④審判

P.40 ハンドボールクイズ こたえ

Q.1 太陽
Q.2 夏：2回目／冬：2回

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

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

Q.5 作戦タイム



SECTION

02

指導に向けて

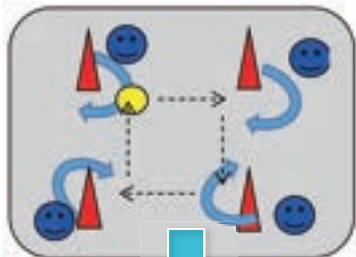


ねらい

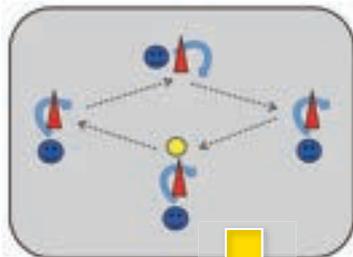
- ファンダメンタル:状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
- OF全般:数的有利の発見・意図的に攻撃パターンを作り出す

《パストレーニング》(40分)

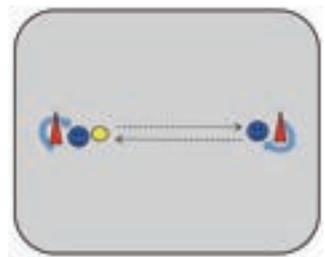
①手首・肘パス



②引き上げパス



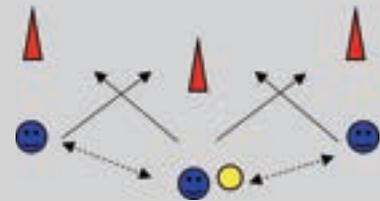
③肩甲骨回旋パス



☆アレンジ☆

- コーン幅(選手の距離)を変更する
- 一定の範囲内でのフリーパスゲーム etc.

★発展
OF方向を定めて
のパス



④シュート

- ①～③の各項目のパスを活用したシュート練習を実施する
- ステップシュート、ジャンプシュートなどの中で肩回旋動作を意識したシュートを行う

【トレーニングのねらい】

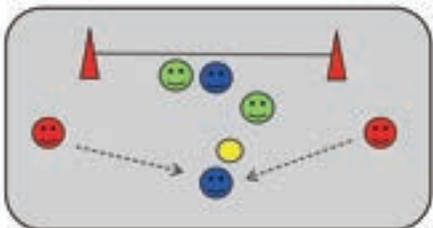
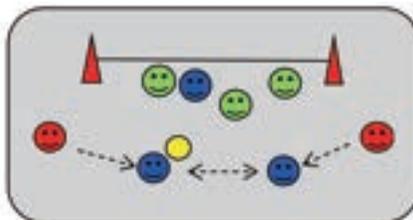
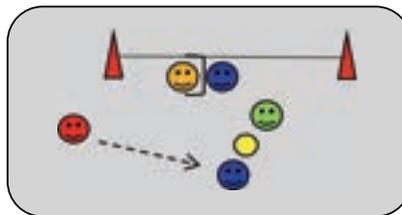
- ブロックトレーニングからの継続として動きの中からのパスを行う
- 距離などに応じて手首、肘、引き上げのその場に適した動作を自然に出力できるスキルを取得する (手首&肘では片手動作)
- 肩甲骨回旋に関しては対人で距離を取り、振り回す動作を意識する (結果的に大きなシュートモーションにもつながる)

ねらい

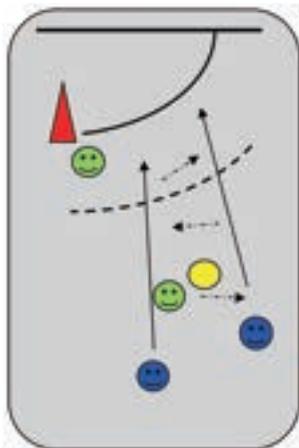
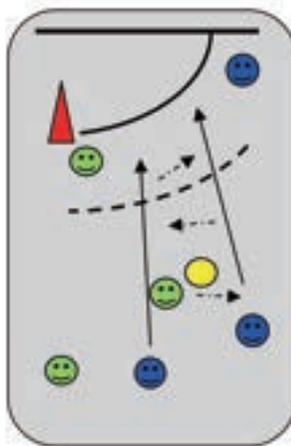
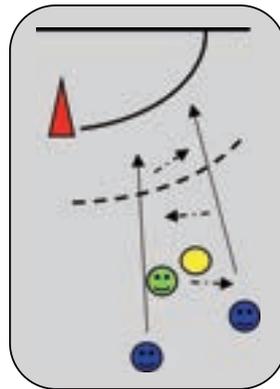
- ファンダメンタル:状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
- OF全般:数的有利の発見・意図的に攻撃パターンを作り出す

《状況判断トレーニング》(70分)

①セット2対2

★発展
PV有 3対3★BACK STEP
条件付2対1

②ハーフ速攻2対2

★発展
速攻 3対3★BACK STEP
速攻2対1

【トレーニングのねらい】

「各選手及び班ごとのOFロジック(個人戦術・グループ戦術)を見出す」
→「ゲームに向けて選手同士の意見交換で自主的なチーム作りができる」

- 数的有利(2対1)状況の把握、発見(どれが数的有利の状況なのかの整理)
- 数的有利の意図的な構築方法(どうすれば数的有利を作り出せるか)

ねらい

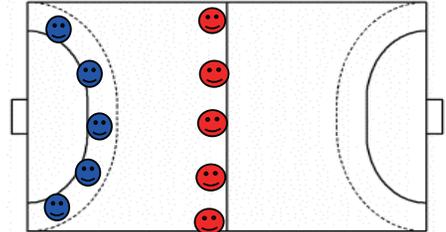
- ファンダメンタル:基本動作(コンタクト)の習得とコンタクトを常に意識できる状態保持
- DF全般:状況変化に対応できる連続したDF動作の出力と精度UP

■タッチハンド(利き手側にピブス) ※15分間実施

- 1.OFは利き手側の腰にピブスを挟んでプレーする事。
- 2.DFは9mからスタート(その後は自由)。
- 3.OFはピブスを取られずに6mエリア内に侵入したら勝ち。

【ポイント】

- 利き手側をとる事を意識する。
- 隣のDFとのコミュニケーション取る。
- どのようにしたら守れるか発想する。



■コンタクト動作の基本動作

- ・2人1組で実施。
- ・トレーニングする選手は、相手の選手が背中向きで倒れかかる状態を支える。
- ・1歩前を出し、**下腹部で突き上げるように**に接触する。
- ・**接触後、更に一歩踏み込む。**

発展

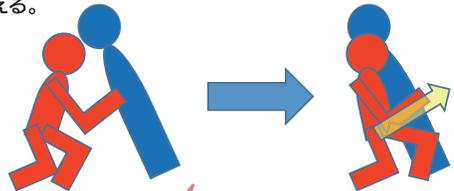
- ①コンタクト後、持ち上げ5歩。
- ②コンタクト後、ジグザグ押上げ。
- ③コンタクト後、服掴み6mから9mまで押上げ

チャレンジ

相手が正面を向いた状態でコンタクト。

- ※距離を短くし、一歩でコンタクトする。
- ※15分間実施

下腹部で突き上げるように
身体全体で接触する



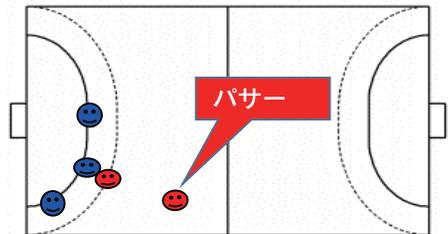
- ・上半身だけでなく下半身をしっかりと使い相手に接触する事を意識する。
- ・接触した際に相手を一歩、二歩押し上げる事を意識する。

■PVとの1対2 パターン1(導入)

- 1.パスナーからPVにパスが渡った瞬間押し上げる。
- 2.隣のDFはカバーするのか、しないのか状況判断をしっかり行う。
- 3.PVはボールが渡ったらねじ込みシュートまで持っていくこと。

【ポイント】

- DFはしっかりPVを押し上げながら有利な体勢でプレーさせないようにする。
- 隣のDFとコミュニケーションを取りながら守る。

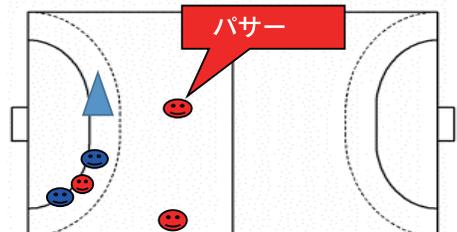


■PVとの1対2 パターン2

- 1.DFはOFがパスナーにパスした瞬間コーンにタッチしてからPVを守りにいく。
- 2.ウイングのDFは隣の状況を観察しながらカバーするべきなのか判断する。

【ポイント】

- DFはPVとゴールの間に瞬時に位置を取りPVをゴールに向かせない。
- 有利な体勢でプレーさせないように相手をコントロールする。



ねらい

- ファンダメンタル:基本動作(コンタクト)の習得とコンタクトを常に意識できる状態保持
- DF全般:状況変化に対応できる連続したDF動作の出力と精度UP

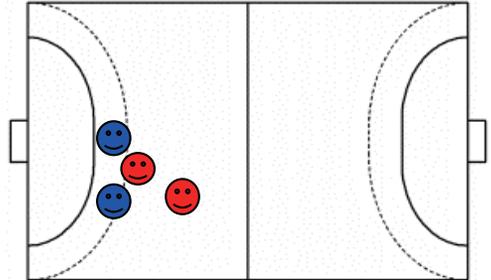
■PV押上からの2対2

- 1.DFはPVを2人で押し上げる。
- 2.PVを押し後にBPにパス。
- 3.パス後2対2を行う。

※パスナーを配置してもよい

【ポイント】

PVを押し上げてパスした後OFの動きの変化に対しDFはコミュニケーションを取りどの様にして守るのか発想する。

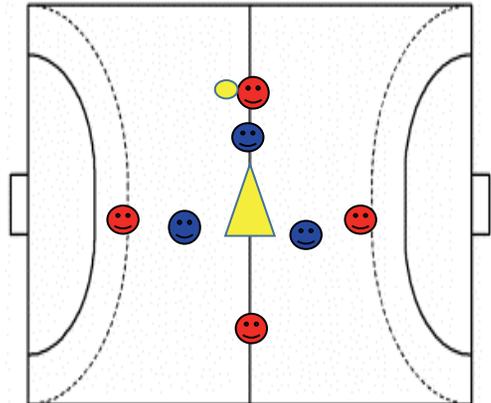


■4対3 ※30分間実施

- 1.OFはDFの間を割ってパスを繋ぎ設置されたコーンにタッチしたらOFの勝ち。
- 2.DFは間を割られないようにしっかりコンタクトを行う。
- 3.DFはコンタクトに行くのか、牽制に出るのか、パスカットに行くのかなどその時の状況に応じてDFを行う。
- 4.前に出れず引いて守る場面が多くなればカットを狙わせる

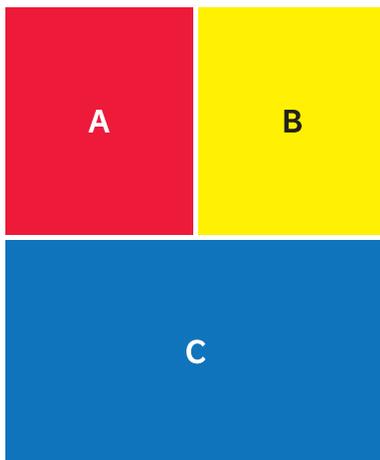
【ポイント】

- DFは状況に応じた手段を選択すること。
- 選手間でうまく守るにはどうしたらいいか考えさせる



※DFの進捗状況に応じてパスの前にワンドリブルつくなど負荷をかけてもよい。

コートバランス



	1班	2班	3班
0:00 ~ 0:20	A	B	C
0:20 ~ 0:40	B	C	A
0:40 ~ 1:00	C	A	B

- 2～4までのトレーニングは各20分でローテーションする。
- Cのエリアは習熟度に応じて人数を増やしても構わない。

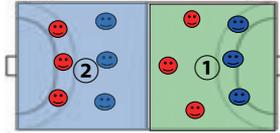
0:00

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2分割する

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



CPのポイント

- ・対面の1対1
- ・攻撃の連動
- ・コミュニケーション

GKは別トレーニング実施

コートバランス



※各班のインストラクターがコートを有効に利用できる人数でトレーニングできるように判断する

0:20

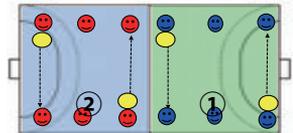
6人のパス

【ねらい】 ・ バックステップ&ボールをもらう前の動き

- 1分間パス
- パス後のバックステップ※ベーシックセブンプラスのストップ動作を意識
- ボールをもらう前の動きで隣のボールをキャッチ

CPのポイント

- ・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



GKは別トレーニング実施

0:30

シュート

【ねらい】 ・ ボールをもらう前の動き+状況判断

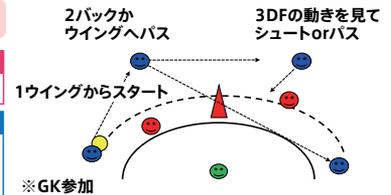
- ウイングからバックヘパス
- 逆のバックかウイングにパス
- DFは1名(駆け引きをする)
- 動きの強弱を使い、縦を攻める
- シュートを打った選手がDFに入る

CPのポイント

- ・数的有利時の状況判断
- ・DFとの駆け引き

GKのポイント

- ・CPを観察し少しでも早く位置取りを完了させる
- ・シューターより先手を取って準備完了する
- ・フリーなシュートでも駆け引きを考える



※GK参加

0:50

シュート(発展)

【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

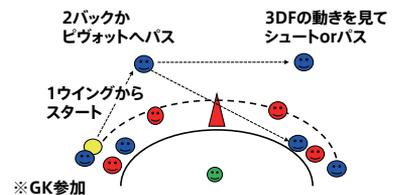
- ウイングからバックヘパス
- 逆のバックかピヴォットにパス
- バックの動きにポストが連動
- DFの動きをみて状況判断

CPのポイント

- ・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

GKのポイント

- ・CPが「何をしたいのか」を予測する
- ・パスされた後のDFの位置を判断して最終プレーを予測する



※GK参加

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)

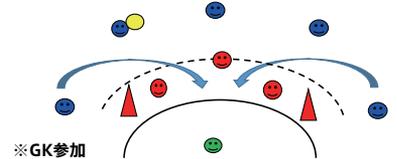
- きっかけは自由
- 攻撃中、タイミングよくウイング or ピヴォット1名が参加
- バックの動きにウイング・ピヴォットが連動
- DFの動きをみて状況判断

CPのポイント

- ・選手間のコミュニケーション
- ・切りのタイミング

GKのポイント

- ・切ったプレーヤーとボールの位置を勘案して攻撃のプレーを予測する
- ・シュート時にDFが介入するかしないかを見極める



※GK参加

1:40

6対5(実践)

【ねらい】 ・ OFの連動・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)

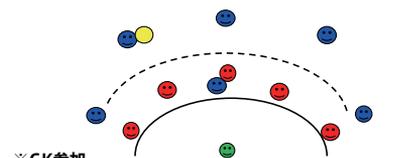
- きっかけは自由
- 選手間でのコミュニケーション

CPのポイント

- ・ボールをもらう前の動き
- ・DFの動きをみて状況判断

GKのポイント

- ・プレー前にDFとどう守るかを必ずり合わせる
- ・どこを空けてどう打たせるかを考えておく
- ・想定外の状況になっても考えることを投げ出さない



※GK参加

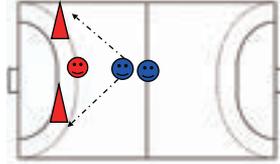
2:00

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



CPのポイント

- ・下がって守らないように意識
- ・利き腕側をとる意識

GKのポイント

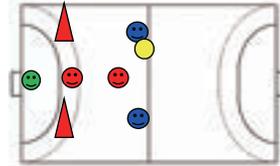
- ・GKは別トレーニング実施

0:10

縦の2対2

【ねらい】 ・攻撃を予測し、先手をとる

- バックコートプレーヤー同士のパスからスタート
- 開始時、DFは縦に並ぶ(トップDFをイメージ)
- 牽制・受け渡し
- 選手間のコミュニケーション



CPのポイント

- ・利き腕側を守る意識
- ・下がって守らないように意識
- ・選手間のコミュニケーション

GKのポイント

- ・DFの意図を理解し、次のプレーを常に予測する
- ・シュート場面がどのような状況になるかを予測する
- ・DFとの会話(コミュニケーション)を絶やさない

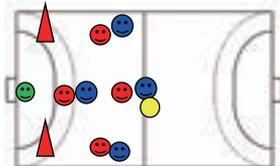
0:30

4対4(マンツーマン)

【ねらい】 ・コミュニケーション、各自マークの受け渡し

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

- 開始時、DFは高いDF(3:3 DFをイメージ)
- OFのきっかけは自由



CPのポイント

- ・選手間のコミュニケーション
- ・利き腕側を守る意識

GKのポイント

- ・縦の2:2時のポイント+OFがどう攻めるかを考える
- ・どこでどう打たせることができればOKかを考える
- ・想定通りにいかなかった場合を常に想定する

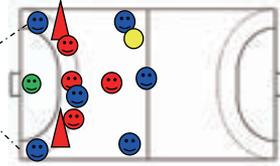
1:00

4対4+1

【ねらい】 ・ウイングプレーヤーの受け渡し

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

どちらか切る



CPのポイント

- ・けん制を入れ駆け引きをする
- ・利き腕側を守る意識

GKのポイント

- ・ポストの位置や状況を常にDFへ伝える(具体的に)
- ・ボールとPVの位置関係を常に把握し、どうすればOFがプレーしにくくなるかを考えて次を予測する

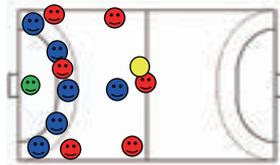
1:30

6対6

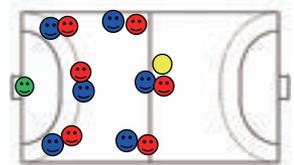
【ねらい】 ・DFシステム変化に対応する

※選手のアイデアを引き出す(ロジカルシンキング)

- 開始時、DFシステムは自由(6:0, 5:1, マンツーマン)
- OFが攻撃途中に、DFシステムをチェンジする



変化



※図は5:1からマンツーマンに変化組み合わせは自由

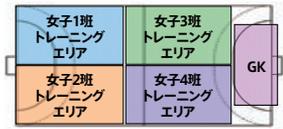
CPのポイント

- ・選手間のコミュニケーション
- ・DFシステムの理解

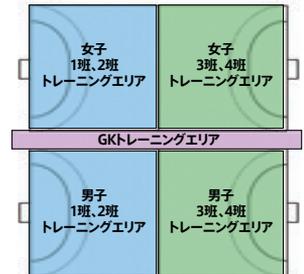
GKのポイント

- ・必ず開始前にDFとどう守るかの意思統一を行う
- ・プレーしてゆく中での問題点を会話により即時修正する
- ・予測通りになったシュートは確実に仕留める
- ・キープ後→OFへの移行までを意識してプレーする

コートバランス



コートバランス



※各班のインストラクターが選手の成熟度を判断し1対1から4対4+1まで発展させる

→選手の発想がない場合は、発展せず、分解も必要となる

2:00

0:00

W-UP① 股関節の動的ストレッチ(股関節の可動域、柔軟性)

- 【ねらい】
- ・股関節の可動域の確保
 - ・股関節を柔軟に且つスムーズに動かすことができる

- ① 膝関節を90°に維持した状態で股関節を内転・外転を行う
- ② 座った状態から股関節の内転・外転に合わせて膝で立つ
- ③ 立った状態での股関節の開閉運動
 - ・前後左右の足振り上げ

GKのポイント

- ・股関節の内転・外転を理解し動作を行うようにする。
- ・股関節の動きの重要性を理解し、動的ストレッチに取り組む。
- ・可動域は時間をかけて続けていきましょう。最初から無理して大きな動きを出さないようにしましょう。

0:10

W-UP② コーディネーショントレーニング

- 【ねらい】
- ・リズムカルに体を動かすことで調整力、俊敏性、バランスを向上させる
 - ・ボールの動きに合わせてスムーズに体を動かすことができる

- ① リズムジャンプ(テンポに合わせてジャンプを行う)
 - ・パージャンプ
 - ・サイドジャンプ(表拍・裏拍あり)
 - ・パージャンプ+手と足対角タッチ
- ② リフティング(選手のスキルに合わせて行う)
 - ・足の甲部分でボールコントロール
 - ・太もも部分でボールコントロール
- ③ ボールのコースに合わせて股関節の開閉を行う
 - ・転がしたボールを股関節を動かして膝で止める

GKのポイント

- ・調整能力は時間をかけて身体のバランス能力を高めていきましょう。
- ・構え方を意識して手を上げたままステップが踏めるようにしましょう。
- ・地面を蹴る感覚を身につけましょう。

0:20

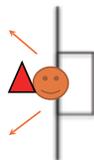
W-UP③ 基本セービングスキルトレーニング(重心移動、構え方、ポジショニングの確認)

- a | 【ねらい】
- ・身体の動きのスムーズさを習得する

- ・足幅・足関節のバランスを確認する
- ・左右・前後、スムーズなステップが踏めているか確認する
- ・コーンを置き、よい構えの状態を保持したまま前後にステップを踏む。

【意識してみよう!】

- 次のセーブ動作ができるバランス
- シュートアングル(ボールに対して正対)構え方
- あらゆるシュートタイミングに変化できる体の準備
- ・ステップ動作を段階的に複合してゆく



GKのポイント

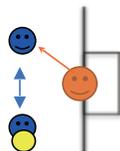
- ・自分が動きやすい体の重心の位置を見つけてみよう。股関節、膝、足首の3つの関節のバランスを整えましょう。
- ・動き出しやすい足幅を見つけてみましょう。
- ・腕の位置は予備動作が入らない位置で構えましょう。

GKのポイント

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

- b | 【ねらい】
- ・ポジショニングについて理解する

- ① ゴール幅で2ポイントでパスをする
- ② シューターがボールをキャッチ時にはよい構えができ、ボールの観察ができている状態をつくる
 - ・シュートアングル(ボールに対して体が正対する)が取れているか?
 - ・ボールの出どころが観察できているか?
 - ・先に判断し動かないよう、あらゆるシュートタイミングに変化できる状態をつくる



※選手のスキルに合わせてa,b,内容を行う

GKのポイント

- ・シューターがキャッチする時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。

0:30

< 指導者の方へ >

- ※ポジショニングの説明はゴムを利用して、立ち位置やボールに正対する大切さなど時間をかけて説明をお願いします。
- ※身長が低めのGKにはバサーは高さを調節し、膝立ちでお願いします

0:00

W-UP④ フィジカルトレーニング(股関節の開閉運動)

【ねらい】 ・股関節の開閉をスピーディーに行うことができる

マウンテンクライマー

- ① プランク姿勢を作る(体はまっすぐになるようにする)
- ② 膝を前後交互に入れ替える(膝は胸元まで上げる)
- ③ 片足ずつ左右交互に大きく開脚を行う(少しずつスピードを上げていく)
- ④ 両足同時に開脚を行う(移動範囲を徐々に手の高さまで上げる)

GKのポイント

- ・股関節の可動範囲を徐々に広げていくように意識させる。
- ・リズムカルに動作を行うように手拍子を行うとよい。
- ・体幹を意識させて取り組ませる

0:05

W-UP⑤ コーディネーショントレーニング(ハンドリング)

【ねらい】 ・ボールコントロールを身につける
・体を自由にコントロールすることができる

- ・ボールを落とし膝裏から手を出しキャッチ
- ・ワンバウンドしたボールを股の前後から手を出してキャッチ ※1
- ・※1をノーバウンドで行う
- ・踏み出した足の間からボールを壁に向かって投げる
→戻ってきたボールをワンハンドキャッチ

GKのポイント

- ・調整能力は時間をかけて身体のバランス能力を高めていきましょう。
- ・スムーズ動きを意識させましょう。

0:10

W-UP①～⑤それぞれ選手のスキルに合わせて時間の調整を行いながら進める。

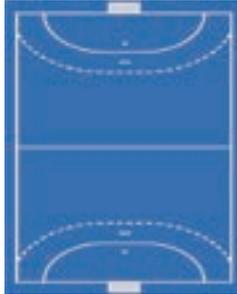
Training Theme

オフェンス数的優位 / ディフェンス数的不利

0:00

1 ウォーミングアップ

※トレーナーセッション



0:20

2 パスゲーム

- ① 目標はリターンパスを使って
6mエリアの中にある
チームメートをフィールドに出す
- ② ゲームの条件を徐々に難しくする
・パスバリエーション
・片手キャッチ

リターンパス後
6mを出て
フィールドで続ける

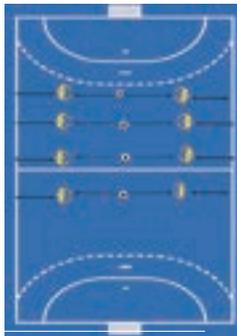


- ・プレッシャーの中でパス・キャッチを行う
- ・状況判断

0:30

3 対人パスTR(動きながら)

- ① ランニングパス・シュート
- ② ステップパス・シュート
- ③ ジャンプパス・シュート



- ・正しい運動連鎖(キネティックチェーン)の修得

ポイント

投げ:体幹(腹筋部)伸展による肩外転→胸椎伸展+肩甲骨後傾に伴う肩外旋→肩内旋とボール重量による体幹部伸張反射を伴った肩内旋→肘→手首→指

- ・キャッチがパス/シュートのスタート
→キャッチ時にはパス/シュートの準備完了

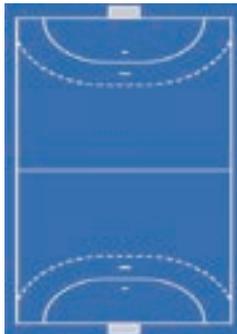
ポイント

可能な限り早い段階で
「ボールがどこから来るのか」ではなく
「ボールがどこに行くのか」意識を持っていけるようにする

0:50

4 GKアップ・シュートTR

※GKコーチのセッション



Sub Theme

2 vs 1 の状況判断

1:20

5 メイン I

① 4vs3

・OF 4名、DF 3名配置

OF
・1対1からスタート
・ポジションチェンジしながら
クロスまで発展

DF
・真ん中のDFは左右の
エリアを守る
・パスカット



OFのポイント

- ・スピードだけに頼らない
- ・適切な視野の確保とポジショニング
- ・適切な判断

DFのポイント

- ・1対1を守る
- ・パストラップ

② 4vs3

・OF 4名、DF 3名配置
・レベルに合わせて制限を
コントロール

OFのポイント

- ・スピードだけに頼らない
- ・適切な視野の確保ポジショニング
- ・ウィングへのパス(スカイプレーを含め)

DFのポイント

- ・マークを外してクロスアタック/牽制を仕掛ける
- ・守りの連動(味方の選択肢を理解する)

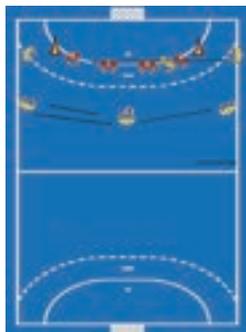
1:50

6 メイン II

OF 5 vs 4

OF
・OF 5名、DF 4名配置
・OFはコーン内で突破を図る
・攻撃はユーゴから開始
・OF自由にランニングインを行う

DF
・自由に動いて良い
・レベルに合わせて制限を
コントロール



OFのポイント

1. DFの間=スペースを強く攻める
2. オフザボールの動きを意識する
3. 攻撃の連動(味方の選択肢を理解する)
4. よりワイドに、よりディープにコートを支配する
5. DFを揺さぶり、スペースを作り出す

DFのポイント

1. OFとの駆け引きを意識する
2. マークを外してクロスアタック/牽制を仕掛ける
3. 守りの連動(味方の選択肢を理解する)
4. 積極的な活動により、OFにプレッシャーを与え続け、優位に立ち主導権を握る

7 実践形式

① 7 vs 6ゲーム形式



・実践形式の中で習熟度をチェック

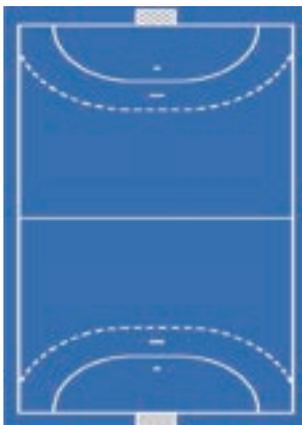
Training Theme

オフェンス数的優位 / ディフェンス数的不利

0:00

1 ウォーミングアップ

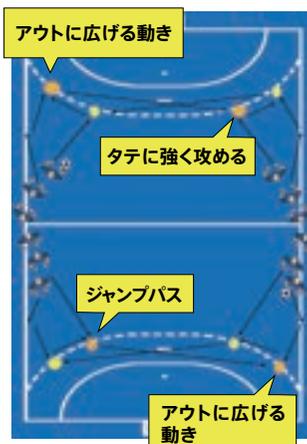
※トレーナーセッション



0:30

2 パスTR/ゴールキーパーTR (CPと別)

- ① キャッチ
 - ・指を立てて、手のひらを使ってキャッチ
 - 大きな音が鳴るように
 - ・ショートバウンド
- ② パス
 - ・両手スローイン
 - ・体幹回旋
 - ・肩まわし
 - ・肘から先前後
 - ・股下
 - ・膝をついて
 - ・横を向いて
- ③ パスマーブメント
 - ・右記、2パターン
 - ・ドリブルを入れてアドリブにも対応



・正しい運動連鎖(キネティックチェーン)の修得

ポイント

投げ:体幹(腹筋部)伸展による肩外転→胸椎伸展+肩甲骨後傾に伴う肩外旋→肩外旋とボール重量による体幹部伸張反射を伴った肩内旋→肘→手首→指

・キャッチがパス/シュートのスタート
→キャッチ時にはパス/シュートの準備完了
→キャッチのストレスを軽減

ポイント

可能な限り早い段階で「ボールがどこから来るのか」ではなく「ボールがどこに行くのか」意識を持っていけるようにする

0:50

3 FB

- ① ランニングパス→シュート
 - ・GKにパスからスタート
 - ・レシーバーはボールホルダーに連動
 - ② 3 vs 2
 - ・OFからDFまで→次の3名スタート
 - ・GKにパスからスタート
- | | |
|-----------|------------------|
| OF | ・各レーン(●)に1名のみ |
| DF | ・シュートを打ったらゆっくり帰陣 |
- ③ 3 vs 2 + 1

DF	・シュートを打ったらフロアに胸をつけてから帰陣
-----------	-------------------------



- ・走りながら中距離のパス
→走りながらの早いパスにトライ
→ミスを恐れてパスがゆっくりにならない
- ・適切なポジショニングからボールを早く動かすことにフォーカスする
→中距離のパスを通すことができる?
- ・両BPは素早くワイドポジションへ

スピードの必要性UP

- ・スピードコントロール
→DFが戻ってない
→3vs2のときはスピードを可能な限り落としながら判断

Sub Theme

2 vs 1 の状況判断

1:20

4 メイン I

- ① 3 vs 2 コーンタッチ
 ・OF4名、DF3名配置
 ・ポストなし→ポストありへと発展
 ・レベルに合わせて制限をコントロール

OF ・ボールでコーンをタッチ

DF ・ボールホルダーを両手でタッチ
 ・パスカット

- ③ 4 vs 3
 ・OF4名、DF3名配置
 ・レベルに合わせて制限をコントロール



OF ・スピードだけに頼らない
 ・適切な視野の確保とポジショニング
 ・パス後のリポジショニング

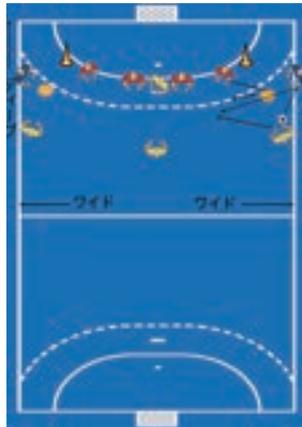
OF ・スピードだけに頼らない
 ・適切な視野の確保とポジショニング
 ・ボールを早く動かす

OF ・マークを外してクロスアタック/
 牽制を仕掛ける
OF ・守りの連動(味方の選択肢を理解する)

1:50

5 メイン II

- ① 4 vs 4
 ・DF/OF共に4人配置
 ・OFはコーン内で突破を図る
 ・パスにボールが出たら、
 DFはマーカ―を踏む
 ・レベルに合わせて制限をコントロール



OFのポイント

1. DFの間=スペースを強く攻める
2. オフザボールの動きを意識する
3. 攻撃の連動(味方の選択肢の理解する)
4. よりワイドに、よりディープにコートを支配する

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/
牽制を仕掛ける
3. 守りの連動(味方の選択肢を理解する)
4. 積極的な活動により、OFにプレッシャーを与え続け、優位に立ち主導権を握る

2:20

6 実践形式

- ① 7 vs 7 ゲーム形式
 ・コート外にパス―を配置
 ・ラインテープで四角を作る
 ・パス―にボールが出たら、
 2枚目DFはラインテープを踏む



・実践形式の中で習熟度をチェック

NTA GoalKeeper育成方向性

- ・世界トップレベルのGK、将来の日本代表を目指しGKの専門的要素を育成する。
- ・実践的な戦術の完成を目指し、スピードある戦術に対して理解でき、DFが成立していない状況においても適応していく力を育成する。
- ・豊かな心を育むとともに日本代表選手としての英知と社会性を学び、誇りをもつて戦い抜くメンタリティ、また全ての方々から愛される人間力豊かなGKを育成する。

パワー、スピード、あらゆるタイミングにも的確に対応していく力をつけよう

① 上半身&ステップワーク

- ・蹴り足から腕の動きまで連動していく力をつけよう。



ステップを入れてから、セーブの動きまで

- ・片足をつけて逆の足で踏み切る
- ・踏みかえて蹴り上げる意識で行う。
- ・下の動作も同様に蹴り足と開く足を意識で行う。

股関節の開き、上腕の連動を意識してみましょう。

② 下半身

- ・パワーある動きを習得していくために股関節の力をつけていこう。→ 体の運動性を理解し、股関節が機能的に動くことを目指します。



あらゆる動きの時も上半身が股関節の上に安定することを目指しましょう。



股関節が硬いと下腿が内旋して膝が内側にはいり、足を開く動作が難しくなります。また怪我もしやすくなります。



前傾になりすぎると予備動作が入りやすくなります。下腿の上に上半身を安定させていきましょう

→ 基本の姿勢から、あらゆるステップや安定した体の運び方を負荷をかけながらできるように目指します。

- ・「素早くボールに身体を合わせていく可変性のあるステップ力」と「ボールに対して瞬間的に体を運びだすステップ力」をつけよう。



様々な負荷をかけ、ボールに素早く動き出せるステップ力をつけていく



床をしっかり蹴り込み、体を瞬間的に運び出すステップ力をつけていく



複合したトレーニングの中でフィジカルアビリティを高めていく



③ 体幹

- ・スピード、パワーシュート、またあらゆるタイミングに対しても適応できる体幹の力をつけていこう。



体の可動域を広げあらゆる動きができるトレーニングを行います。



負荷をかけ、また異なったリズムにも適応していくトレーニングを積み重ねていきます。



複合したトレーニングの中で、体幹から連動した体の動き作りを目指しましょう。



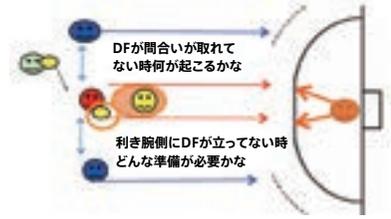
※様々なバリエーションを加えてトレーニングしてください。特に成長曲線が安定してきたGKには負荷をかけていくことも大切です。

セーブを成功していくためにどのような状況においても的確に修正していく力をつけよう

① ポジショニング 1 対 1

・DFの状況を理解しながら、DFが成立しない状況においても、シューターに対しての位置どりと組み立てを考えていきましょう。

- ・後ろからDFを見て、利き手側に立ってない時、間合いが成立していない時、位置どりと同時に観察し予測を組み立てていきます。
- ・同時にシュートを打つプレーヤーに対して最良の位置取りになるよう修正していく。



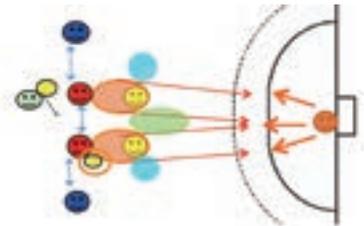
② ポジショニング 2 対 2

・2対2の状況でもDFが成立していない状況を早く理解し、さらにボールを持っていないプレーヤーの次の動きを読み取り、展開を予測するとともにシューターに対して位置を修正していきます。

- ・後ろからDFを見て、利き手側が優位な時、DFの間合いが成立していない時、どのようなことが起こりうるか？位置どりと同時に観察し、予測を組み立てていきます。

例えば

- ・クロス展開時のDFに生じた段差(緑色のスペース)はどんなことが起こりますか？
- ・オープン展開時の幅(水色のスペース)はどんなことが起こりやすいでしょうか？
- ・シューターに対して最良の位置取りになるよう的確に修正していく。



③ ポジショニング & セーブTr.1

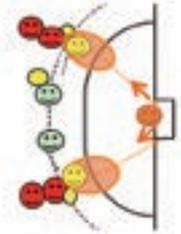
・シューターがボールをキャッチする前に、DFの間合いと利き腕の状態を理解し、飛び込んでくるであろう位置に的確に修正していく力をつけていこう。



飛び込んでくるシューターはGKを見ていないためこの時間を優位に利用し、最良な位置に修正していきましょう。



シューターによって飛び込んでくる体勢・打点・タイミングが異なるため最良な状態に合わせていくことができる力をつけていきましょう。



④ ポジショニング & セーブTr.2

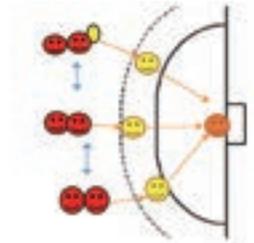
・DFと連携し、成立していない時や不利な状況においても的確に適応していく力をつけていこう。

- ・シュートを打った後はDFに入ります
- ・シュートの種類は限定しません
- ・DFに隠れながら正面
- ・DFに隠れながら限定されたコース
- ・DFと連携して(シュートコースはフリー)

GKは

- ・ボールをもらう前のDFの間合い・利き腕の状態・DFの状況などを観察します。
- ・ボールの出どころ、シューターが見えていない時にどんな工夫ができますか？
- ・タイミングが異なったシュートに対してどんな工夫ができますか？
- ・DFが準備できていない、成立していない時にどのように対応していきますか？

そのような状況を理解しながら位置取りを的確に修正していきます。



※DF・シューター側も様々な状況に適応していくとともに、選手同士のアイデアが出てくるように選手がゲームが上手くなっていくことを実感できるよう育てていきます。

※各ポジションで同様に実践し、多様な状況を沢山積み重ねていくことで自ら適応していく力が育てられていきます。

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

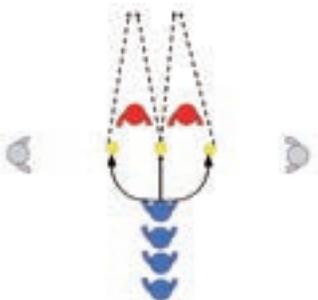
- ボールをもらう前にアウト・インのスペースを確認
- キャッチングと同時にゴールを狙う
- 味方の動きに合わせてパスの種類やタイミングを合わせる

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、手を使い相手を選ける
- 後選手は、細かい動きで味方ペアに合わせる
- ペアで声を掛け合う

《コーン1対1》



ルール

1. DFはOFのコーンタッチを阻止する
2. OFはDFをかわしコーンをタッチする

ポイント

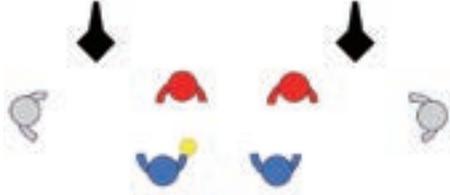
- 相手(OF)が動く前に構える
- 常にコーンを背にした位置を取る
- 常に正対したポジションを意識して動く
- 先に動き間合いを制する
- 手、足を動かし積極的にコンタクトをする

アレンジ

- ① ボール有りの条件を設定
- ② 2対2,ボール有りの条件を設定

横の2対2

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



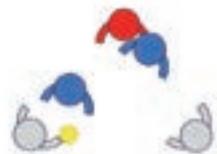
ポイント

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

アレンジ

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

DFピストン



ポイント

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

アレンジ

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

NTS/NTA/J-STAR Official Training Text 2023-2024 未来の君たちへ

発行日：2023年11月24日

発行者：金丸 恭文

発行所：公益財団法人 日本ハンドボール協会
〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番地2号
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 6階 電話：03-6709-8940

編著：仲田 好邦

写真提供：公益財団法人 日本ハンドボール協会

企画・制作：公益財団法人 日本ハンドボール協会 発掘育成委員会
公益財団法人 日本ハンドボール協会 NTS専門委員会

編集：原田 悟
重見 夏輝
西田 夏鈴

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 : 978-4-931333-12-3 C3075 非売品



すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ

