

2019年度 Nca（ナショナルトレーニングキャラバン） 実施要項

- 1 趣 旨
日本ハンドボール協会は、普及・発掘・育成の方針に則り、ハンドボールの魅力伝える普及活動を行う。また、埋もれた有望選手の発掘も視野に入れながら、都道府県へ指導者を派遣して選手育成を目指す。また、各年代に適した効果的な指導内容を工夫し、発掘育成事業技術指導委員及び元日本代表選手等が直接指導する。多くの指導者並びに保護者に対して技術・体力・栄養等に関する知識を伝達し情報を共有することにより、今後のハンドボールの発展に寄与する礎を築いていくことを目指す。
- 2 主 催
公益財団法人 日本ハンドボール協会
(Nca 事業は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの助成金で運営されている。)
- 3 主 管
各都道府県ハンドボール協会
- 4 対 象
小学生・中学生・高校生選手及び指導者、保護者
選手は男女各々30名程度を原則とする。
- 5 開催日
2019年8月 ～ 2020年1月までの土・日・祝祭日
- 6 標準開催日程
1泊2日程度
原則として最終日は、午前のみとする。
- 7 講習内容
中央派遣指導者による実技指導・講義等
※地域の対象者の要望に沿って相談の上、プログラムを決定する。

<プログラム例>

【実技指導】

- ▶ トレーナーの指導の下【w-up . c-down】
- ▶ ジュニア期における大切な動きづくり、ボール操作、コンタクトトレーニング
- ▶ ベーシック7（運動スキルを基にした共通エクササイズを指導）
- ▶ OF個人技術（パス、シュート、ドリブルスキル等）
- ▶ DF個人技術（牽制やアタック、利き手中心のDF等）
- ▶ OF・DF 1：1～4：4、グループ戦術
- ▶ 攻防練習（状況判断トレーニング、3：2等）
- ▶ ゲーム

【講義】

- ▶ スポーツインテグリティ
- ▶ 発育発達段階に応じたトレーニング【ベーシックセブンの解説等】
- ▶ 小学生・中学生における栄養指導について
- ▶ 日本代表に求められるもの
- ▶ 分析から読み解く世界のハンドボールのトレンド
- ▶ 日本代表選手からの体験談 等

- 8 会 場 都道府県ハンドボール協会に一任する。
(ハンドボールコート1～2面 / 研修室)
- 9 申込み 都道府県ハンドボール協会長名（都道府県ハンドボール協会単位）で、申し込むこと。
所定の申込用紙を（公財）日本ハンドボール協会公式ウェブサイトからダウンロードして、必要事項を記載し、4月末日までに下記日本協会担当者へ提出する。
※電子データで送信可
- 10 開催地の選定 申込多数の場合は、地区のバランス等を総合的に考慮して、Nca 委員会で決定する。
選定結果については、5月末日までに申込みのあった都道府県協会へ報告する。
- 11 傷害保険 傷害保険は、日本協会にて一括加入する。
- 12 その他 ・選手の移動及び宿泊については、都道府県協会で安全管理に配慮すること。
・参加人数や会場等、不明な点については、日本協会担当者へ問い合わせる。

事務担当

芳村優太

〒115-0056

東京都北区西が丘 3-15-1 味の素ナショナルトレーニングセンター

ハンドボールテクニカルルーム

TEL 03-5963-0375

FAX 03-5963-0376

Email - caravan.handball@gmail.com