

## 小・中学生女子におけるボールサイズ変更之际して

中学生専門委員会  
小学生専門委員会

日本におけるジュニア世代の女子ボールサイズ変更に関して、中学生&小学生専門委員会においてこれまで議論してきた経緯・概要をお伝えし、今回のボールサイズ変更を有意義なものにしていきたいと思ひます。よろしくご参照ください。

### 【前提として】

ハンドボールはボールをしっかりと握れる状態でプレーする競技である。

### 【日本の現状】

ジュニア世代(小学生・中学生)において、ボールを握りやすい状態でトレーニングする環境は整っていない。

例) 運動場でのトレーニング, 松ヤニ禁止の体育館



☆使用球の変更で少しでも対応する必要がある。

### 【ボールサイズ変更の目的】

ジュニア年代において、握りやすいボールを使用することで



☆ハンドボールの楽しさ、魅力を感じながら、シュート・パスなどいろいろなプレーに  
取り組みやすくする。(動画サイトなどで見たトップ選手のプレーをまねできる など)

☆ジュニア世代で、個人スキルを習得し、次のステージにつながるようにする。

### 【ボールサイズの変更によってレベルアップを目指す内容】

- シュート技術, シュートバリエーション  
(腕のしなりを使ったジャンプシュート, ランニングシュート, スタンディングシュート, スピンシュート など)
- パス技術, パスバリエーション  
(パススピードアップ, プッシュパス, ラテラルパス, バウンズパス, バックパス, フックパス など)
- キャッチ・ハンドリング技術 (ワンハンドキャッチ など)
- ボールを握って保持しやすくなることで, DFに接触されながらシュート・パスの継続をするプレー
- ボールを握って保持しやすくなることで, ボールキープに気をとられることなく, 相手・味方のポジショニングや動きなどをより観察し, 判断をするプレー



☆このようなプレーはジュニア世代から自然に身につけることが大切である。