



公益財団法人 日本ハンドボール協会 編
令和2年5月1日発行(毎月1回1日発行) 通巻602号

ハンドボール

5

MAY.2020
No.602



新型コロナウイルス感染拡大の影響続く
ハンドボールを愛する皆様へ
STAY HOME!!

公益財団法人 日本ハンドボール協会



挑戦を続けた日々が、大舞台へと届くように。
諦めない気持ちと、熱い感動を、世界中へ届けるために。

ヤマト運輸はジャパンハンドボールオフィシャルパートナーです。



ヤマトホールディングスは、
東京2020オフィシャル荷物輸送サービスパートナーとして、
東京2020オリンピック競技大会を応援しています。

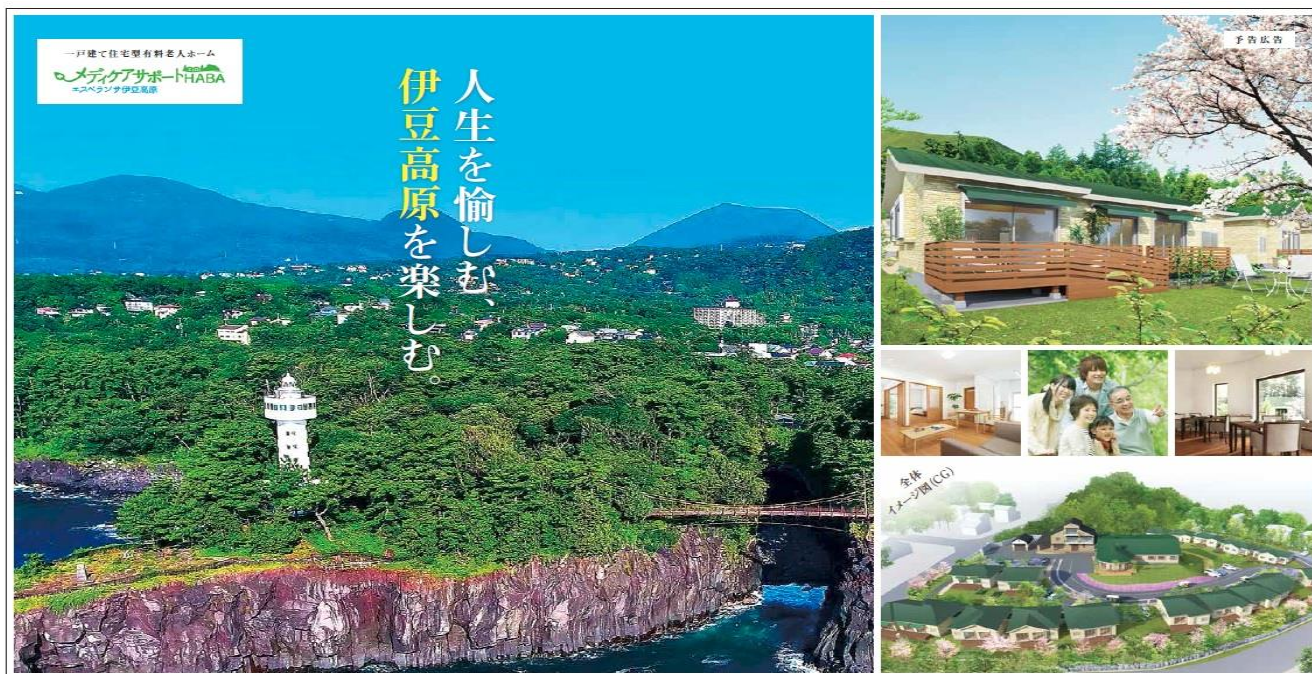


東京2020オフィシャル荷物輸送サービスパートナー
ヤマト運輸はヤマトホールディングスのグループ会社です



プレミアム・リゾートという選択

一戸建て住宅型有料老人ホーム



メディケアサポートHABA

2017年12月伊豆高原にオープン

12/1(金)より予約申し込み開始!

☎ 0557-51-7887 (担当 土屋・はば)

私たち株式会社ユリカコーポレーションは、お客様方へ不動産を用いたライフプランをご提案しております。自社ブランドである『YURIKA ROSE』(ユリカ ロゼ)シリーズや、社有物件も展開! 待望の2020年『東京オリンピック』まで、いよいよカウントダウンが始まりました。弊社も選手達と共に邁進していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



私達、株式会社ユリカコーポレーションは女子ハンドボールを応援しています!!

株式会社ユリカコーポレーション

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-6-2 神田セントラルプラザ1202

TEL : 03-3525-8986 / FAX : 03-5295-8188 <http://yurika-co.jp/>





あたたかい空へ。あたらしい空へ。

ANA Inspiration of JAPAN

A STAR ALLIANCE MEMBER 

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO.

Behind Your "Best"



車いすバスケットボール
鳥海 連志 選手

バドミントン
松友 美佐紀 選手



競泳
瀬戸 大也 選手

バドミントン
高橋 礼華 選手

ハンドボール
原 希美 選手
ハンドボール
永田 しおり 選手
ハンドボール
横嶋 彩 選手

空手
喜友名 諒 選手



5人制サッカー
加藤 健人 選手
5人制サッカー
黒田 智成 選手

パラ水泳
一ノ瀬 メイ 選手
パラ水泳
木村 敬一 選手
パラ水泳
山田 拓朗 選手

©The Asahi Shimbun via Getty Images
©Atsushi Tomura/Getty Images for Tokyo 2020
©Junya Nishigawa - PARAPHOTO/Getty Images
©Ian MacNicol/Getty Images ©JBFA ©X-1

**味の素(株)は「勝ち飯®」メニューを選手に提供することで、
東京2020オリンピック・パラリンピック日本代表選手団を応援しています。**

＼ がんばる人のチカラになるごはん！

勝ち飯®

オリンピック・パラリンピック日本代表選手団が、世界で勝つために。

味の素(株)は、独自の栄養プログラム「勝ち飯®」メニューで、
彼らのカラダづくりを支えています。



東京2020オフィシャルパートナー
(調味料、乾燥スープ、アミノ酸ベース顆粒、冷凍食品)



【表紙の写真】
J-STARプロジェクト 3期生

CONTENTS

- 07 今できる最大限のことを
——(公財)日本ハンドボール協会常務理事・大橋則一
- 08 ハンドボール日本代表応援団：選手よりメッセージ
【男子：彗星 JAPAN】玉川裕康・土井レミイ杏利・杉岡尚樹・吉野樹・徳田新之介・
部井久アダム勇樹・成田幸平
【女子：おりひめ JAPAN】永田しおり・原希美・池原綾香・角南果帆
- 10 新型コロナウイルス感染拡大の影響続く
- 12 【寄稿】感謝の気持ちを育てる指導を考える：ジュニア指導者に向けて
——和洋女子大学 人文学部心理学科 池田 幸恭
- 14 【寄稿】発掘委員会
——文責：発掘委員会 委員長 桑原 康平（仙台大学）

がんばれハンドボール 20万人会「サポート会員」3月入会・継続会員

【北海道】小島収治【山形】五島訓二【茨城】稲吉 繁、田中 将、田中汀子【栃木】加藤明夫【埼玉】高田 誠
【千葉】吉田 修、窪田 優【東京】森松誠二、田村公孝、山崎貴士、徳高康弘【神奈川】坪井俊之、植村 繁【愛知】宮地光男、
西村亮治【三重】中村昭夫【京都】中澤美由紀【兵庫】丸茂康子【高知】有光正憲【長崎】藤山聖子【鹿児島】西 加那子

次号は6・7月合併号 (No. 603) を予定しております (7月1日発行予定)。



好評発売中

ハンドボールスキルアップシリーズ 目からウロコの ポジション別上達術

スポーツイベント・ハンドボール編集部 編著

B5判 188ページ 1,800円+税 発行元 グローバル教育出版

バックコート、サイド、ポストの3ポジションについて、それぞれの役割、求められる能力などをわかりやすく解説しているコートプレイヤー必読の一冊です。

既刊



目からウロコのDF戦術
1,800円+税

株式会社スポーツイベント TEL:03-3253-5941 ご注文はオンラインショップから→<http://sportsevent.shop-pro.jp/>

今できる最大限のことを



公益財団法人 日本ハンドボール協会 常務理事

大橋 則一

新型コロナウイルスに罹患された方、その関係者の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。また、世界各地で治療や感染予防にご尽力いただいている方々に、心からの感謝と敬意を表します。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会が1年延期となりましたが、これまで準備を進めてきた代表選手の皆さんは、1年後もきっと、良いパフォーマンスを発揮していただけると信じています。

国内に目を向けると、3月には、日本リーグプレーオフ、全国高等学校ハンドボール選抜大会、春の全国中学生選手権大会が開催の予定でありましたが、このような状況下、中止となりました。今月開催予定であった全日本マスターズシニア大会、マスターズ大会も中止。7月以降も全国大会が目白押しではありますが、全日本高校選手権大会、全国小学生大会、全国中学生クラブチームカップ、全国中学校大会も中止。その他の大会の開催についても非常に厳しい状況です。大会を目指し厳しい練習を積んできた選手や関係者の皆さんの気持ちを思うと、残念で悔しくてなりません。

スポーツには、人々の気持ちを前向きにする効果があると思います。しかし、今回の新型コロナウイルスの場合、スポーツで人々を元気づけよう、勇気づけようとしても活動が限られなかなかできない状況です。また、これほど多くの犠牲者が世界中で出ている今、「スポーツ」か「命」のどちらかを選択するとすれば「命」を選択すべきです。一日も早く、新型コロナウイルス感染が終息に向かうことを願うばかりですが、今後、状況がさらに悪化すれば「スポーツ」なんてやっている場合じゃないということにもなるかと思えます。新型コロナウイルス感染が終息する日は遠く、今後も長期にわたるウイルスとの戦いに明け暮れなければならないと言われる方もいらっしゃると思います。しかし、終息は必ずきます！終息した後の世界は、大きく変化していると考えられます。今からその変化を見越した行動を考える必要もあると思います。そのための準備を進めて参ります。

今、私たちにできることは、一日も早く新型コロナウイルス感染を終息に向かわせるため、「密」を避けることです。

STAY HOME！！

また、日本ハンドボール協会は、『JHA #STAYHOME プロジェクト』を展開しています。

選手、監督、スタッフ、アンバサダーの皆さんから、この状況を乗り切るため、メッセージ動画も配信させていただいています。ぜひ、ご覧になってください。

<https://www.handball.or.jp/special/stayhome.html>

今できる最大限のことを共に取り組んでいきましょう！

皆様とご家族・ご友人の健康を心よりお祈り申し上げます。

ハンドボール日本代表応援団：選手よりメッセージ

ハンドボール日本代表応援団 @JHA_national に Tokyo2020 の延期を受け、選手よりメッセージがアップされています。



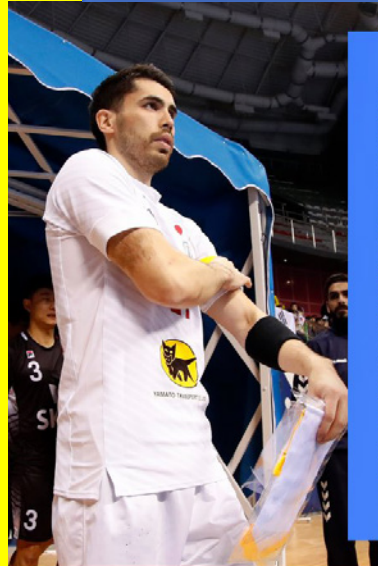
彗星JAPAN

玉川 裕康

今回オリンピックが延期になったということで、楽しみにしてくれていたファンの皆様や、ハンドボールの観戦チケットを買ってくださった皆様、様々な立場でハンドボールを支えてくださっている皆様などの様々な思いがあると思います。選手として、この2020年に向けてモチベーションやコンディションを合わせ、身体作り、メンタル、パフォーマンスの向上を最大限努力してきましたが、延期という結果に複雑な思いもあります。ただこの一年間延期という状況は変わることはありませんので、僕だけではなく、彗星ジャパン・おりひめジャパンは今回の延期をみんなポジティブに考え「あと一年、もっとより良い準備ができる期間を与えてくれた」と捉えています。

予定では八月から日本リーグも始まりまし、一月にエジプトで世界選手権もあります。もっともっと完成された日本代表を、オリンピック開催時に皆様にお見せできるように、これからも練習や大会など、常に精進していきたいと思っていますので、ご声援これからもよろしくお願いします。

最後に、やはり自分の身体を守るのは自分自身だけなので、日頃のうがい・手洗い、マスク着用などできることを最大限やり、選手もファンの皆様も健康で、また八月からの日本リーグと彗星ジャパン・おりひめジャパンを盛り上げていけるような状況になることを心から願っています。



今回オリンピックが行われることを信じて合宿をしてきましたが、延期に伴い打ち切りとなりました。ですが、そういう状況だからこそ志高く、しっかりとした対策をチーム全体で続けながら毎日練習することで、このチームのオリンピックに向けての強い気持ちを再確認しました。

1年間程度の延期が決定しましたが、我々がそれで挫けることはありません。むしろこれをさらなる成長への好機とし、日々全力を尽くしていきたいと思っています。



東京オリンピックが1年程度の延期と決まりました。私は、今の世界の状況を考えると賢明な判断だと思います。1年程度でまだ日程は未定ですが、準備期間が増えたプラスに考え、さらにパワーアップした姿をお見せできるよう頑張ります。手洗い、うがい等しっかり予防をして、今の状況が良い方向に向かうことを願います。



彗星JAPAN

土井レミイ杏利



東京五輪が延期となりましたが、準備期間が増え更に成長できるチャンスがもたらされたポジティブに捉えています。東京五輪が延期になっても、私たちの目指す所は変わりません。更に強くなって五輪に臨めるよう、今を大事に過ごしていきたいと思っています。そして1日でも早くコロナウイルスが終息し、世界中が元気になることを祈っています。



おりひめJAPAN

永田 しおり



今回の五輪延期を受けて、その影響や代償はほくたちアスリートだけではなく、携わって下さっているすべての人にとって計り知れないものがあると思います。自分に今何が出来るかを考え、少しでも事態収束に向かってみんなで乗り越えていかなければならないと思います。開催時期が先になってしまいましたが、さらにパフォーマンスに磨きをかけ、見ている人たちにスポーツの力とハンドボールの魅力を感じてもらえるように、1日1日を大切に過ごしていきたいと思っています。



おりひめJAPAN

原 希美



彗星JAPAN

杉岡 尚樹



これまでオリンピックに向けて準備してきて、延期になってしまったことは正直なところ残念な気持ちはありますが、オリンピックがあつても4ヶ月でも、1年4ヶ月だとしても、自分たちが努力し続けることに変わりはありません。むしろ東京オリンピックに向けて準備できる時間が増えたと思って、今後のモチベーションにしたいと思います。日本が強くなるために日々精進します!!



東京オリンピックの1年程度の延期が発表されました。今の日本、世界の状況を考えると、まずは自分の命を守ることが1番です。一人ひとりが高い意識を持ち、手洗いうがいなどの予防をすることを心がけましょう。1年という時間ができたことをポジティブに捉えて、成長した姿を皆さんにお見せします。これからも応援よろしくお祈りします。



彗星JAPAN
吉野 樹



彗星JAPAN
徳田 新之介



2020年のオリンピックを目標に海外へ挑戦してきたので、オリンピックが来年に延期になり、とても残念ではありますが、皆さんや選手の安心、安全を考えた上での判断だと思うので、私達のオリンピックへの想いや目標は変わらず、そこに向けて良い準備をしていけたらと思っています。オリンピックまでの期間、時間を有効に、そしてオリンピックでプレーする良いイメージをしながら、これからもトレーニングに励みたいと思います。日本、そして世界中で1日でも早くこの状況が収束することを願っています。



東京五輪の1年程度の延期が決まりました。ただの延期ではなく、成長するチャンスと捉え有意義な時間を過ごせればと思います。今回の事態を受け、ハンドボールが出来る事の幸せ、ファンの皆様の存在の大きさに改めて気付かされました。またファンの皆様の前でプレー出来る日を楽しみに今の自分に出来ることを考え行動していきます。体調に気をつけて予防に努めましょう。



おりひめJAPAN
池原 綾香



彗星JAPAN
部井久 アダム 勇樹



最初は少し複雑な気持ちになりましたが、中止ではなく延期なので、そこに向けてしっかり準備したいと思います。時間ができた分、個人としてもチームとしても成長できるチャンスができたと思うので、様々な面で成長出来たらと思います。強い気持ちで引き続き頑張ります!!



予定通りオリンピックが開催される事を願っていましたが、今の状況を見るとこの延期という判断は正しかったと思います。1年程度延期という事で、準備期間が増えたところプラスに捉え、これから最大限の努力と準備をしていきます。1日でも早く世界中の皆さんが安心して元の生活に戻る事を心から祈っています。



彗星JAPAN
成田 幸平



おりひめJAPAN
角南 果帆

新型コロナウイルス感染拡大の影響続く

● 2020年4月以降の国際大会・国内大会への影響（4月24日現在）

4月17日—4月19日	国際	男子オリンピック IHF 世界最終予選	※1年延期
5月14日—5月16日	国内	第4回全日本マスターズシニア大会	※開催中止
5月15日—5月17日	国内	第28回全日本マスターズ大会<順位決定型>	※開催中止
6月15日—6月21日	国際	第25回世界学生選手権	※開催中止
6月18日—6月19日	国際	JAPAN CUP 2020 (MEN)	※開催中止
6月25日—6月26日	国際	JAPAN CUP 2020 (WOMEN)	※開催中止
6月30日—7月5日	国際	男女ビーチハンドボール世界選手権	※開催延期
7月1日—7月13日	国際	第22回女子ジュニア世界選手権	※開催延期
7月4日—7月5日	国内	第40回全国クラブ選手権大会・西地区大会	※開催中止
7月10日—7月21日	国際	第17回男子ジュニアアジア選手権	※開催延期

● 2020年4月11日 日本ハンドボール協会登録のお願い

日頃より日本ハンドボール協会の事業にご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、不要不急の外出自粛要請、テレワーク推進、休校等などにより、ハンドボールのチーム練習が全く出来ない環境下にあるかと存じます。

このような中で心苦しい限りではございますが、日本ハンドボール協会登録のお願いをさせていただきます。

日本ハンドボール協会の目的は、日本におけるハンドボール競技界を統括し、代表する団体として、ハンドボール競技の普及及び振興を図り、もって、児童・青少年の健全な育成及び国民に心身の健全な発達に寄与し、体力の向上と豊かな人間性を涵養することです。目的達成のため、補助金・助成金、検定料、協賛金、寄付金、そして、みなさんから納付いただいております登録金を運営資金とし活動しております。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、1年後に延期となった第32回オリンピック競技大会（東京2020）の代表強化活動、各種国内大会、普及活動など、思うように事業活動ができない状況ではありますが、できることを最大限取り組んでおります。今こそ、みなさんと共に日本のハンドボール界を支えていきたいと願っております。そのためには、一人でも多くの方が日本協会にご登録いただくことが必要です。登録の目的は、大会に参加するためだけではありません。ぜひ、日本のハンドボール界を支えるためにご登録をお願い申し上げます。

みなさんのご登録が、日本のハンドボールの力となります！

現状に鑑み、登録期限の目途を6月末と1ヶ月遅く致しましたので、何卒ご登録をよろしくお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様とご家族・ご友人の健康を心よりお祈り申し上げます。

公益財団法人日本ハンドボール協会
会長 湧 永 寛 仁

OSAKI



mind

豊かな明日を切り開く、大崎マインド。

限られた資源だから、有意義に使っていききたい。

命あるものたちが共存する地球だから、

快適な環境を守っていききたい。

計測・制御の専門メーカーとして時代をリードする大崎は、

ユニークな発想と探究心で省エネ、省力化機器など、

つねに技術革新をこころがけています。

大崎電気工業株式会社

本社 〒141-8646 東京都品川区東五反田2-10-2 東五反田スクエア TEL.(03)3443-7171(代表)





FIND YOUR WINNING COLOR

ジブンの勝ち色を見つけよう



NEW

アシックス イージーオーダーシステム

約 **330億** 通り

こだわりの
一足を作ろう!

HANDBALL SHOES
EASY ORDER SYSTEM



感謝の気持ちを育てる指導を考える：ジュニア指導者に向けて

和洋女子大学 人文学部心理学科 池田 幸恭



競争社会における感謝への注目

アスリートへのインタビューでは、コーチやチームメイト、家族への感謝の言葉がしばしば語られます。また、中学校、高校での部活動などのスポーツ指導の現場でも、感謝の重要性を感じている指導者の方も少なくないのではないのでしょうか。

感謝の重要性は、宗教や哲学において繰り返し論じられてきました。しかし、心理学の領域では、感謝の研究は2000年代以降に活発に行われるようになったといえます。この背景には、逆説的ですが、感謝が見えにくい世の中になったことがあるのかもしれませんが。現代のような競争社会においては、個人の成果が優先され、誰かに感謝することが当たり前でなくなっているようにも考えられます。それゆえに、感謝の気持ちを育てることの大切さが改めて注目されているのではないのでしょうか。

また心理学の領域では、心の不調を回復するという観点ではなく、人間が持っている強みを活かしたり伸ばしたりするという「ポジティブ心理学」の考え方が注目されています。ポジティブ心理学においても、人間が持つ重要な特徴の一つとして感謝が取りあげられています。

スポーツにおける感謝の働き

感謝については様々な定義がありますが、「自分が何らかの恩恵を与られている」という感覚は共通していると考えられます。それでは、感謝の気持ちを抱くことは、私たちにとってどのような意味があるのでしょうか。ここでは、特にスポーツにおける感謝の働きに注目して、次の三つを紹介します。

一つ目は、人間関係とパフォーマンスの好循環があります。コーチやチームメイトへの感謝の気持ちを抱くことでお互いの関係がよくなり、結果として競技のパフォーマンスが向上します。パフォーマンスが向上することで、個人の成果やチームの勝利につながり、コーチやチームメイトへ感謝の気持ちをさらに抱きやすくなるという好循環が生じることが指摘されています。

二つ目は、感謝の気持ちを強く感じている人ほど、スポーツで経験しやすい困難から受ける影響は弱まる場合があります。たとえば、大会が終了して次の目標が見えなくなったときも、感謝の気持ちがハンドボールをやってきたことの意味を充たしてくれることで「バーンアウト（燃え尽き症候群）」が生じにくくなることも報告されています。また、ケガをしてハンドボールができない辛さやクラブの移籍で心理的な負担が生じる場面で、周りへの感謝の気持ちが選手を支えてくれることもありえます。

三つ目は、スポーツをとおして感謝の気持ちを抱くことが、スポーツ場面にとどまらず健康や人生の幸福を増進することです。競技の引退後もハンドボールをやっていて良かったという充実感が大きな力になることも考えられます。感謝をすると良いことがあるというだけでなく、感謝をとおして一人の人間である選手自身を育てるということでもあります。このことは、スポーツの教育的意義にもつながるといえます。

このように感謝にはポジティブな働きがある一方で、そのネガティブな特徴にも留意する必要があります。一つには、感謝の気持ちを義理や恩として感じすぎること、重荷となってしまう可能性があります。欧米では、感謝した経験を書

多彩なフィールドで、フロンティアを目指しています。

大同特殊鋼の素材は、暮らしや産業を支える多彩な製品や部品に使われています。
私たちはこれからも、素材の力で新たな価値創造に貢献していきます。

DAIDO STEEL GROUP
Beyond the Special

外からは見えませんが、骨のある会社です。

【寄稿】感謝の気持ちを育てる指導を考える：ジュニア指導者に向けて

き出すことでポジティブな働きが強まるという実験結果が報告されていますが、日本では明確な効果はみられていないようです。日本人は感謝の気持ちとともに「すまない」、「申し訳ない」などの負債感を抱きやすいことも、この理由の一つとして考えられています。感謝のネガティブな特徴のもう一つとして、自分を支えてくれた人たちへの感謝の気持ちが強くなることで、それ以外の他者、たとえば相手チームに対して排他的になりやすくなることも指摘されています。このことは、スポーツに限らず、広く会社や集団の人間関係にもみられるといえます。

また、自己愛が強い人は自己万能感が高く「自分は一人で何でもできる」という思いが強いため、感謝の気持ちを抱きにくいことも指摘されています。トップアスリートほど自分の限界や自分だけではどうにもならない状況を経験し、そのような苦しいときと一緒に乗り越えてきた指導者やチームメイトへの感謝が自然と言葉になるように考えられます。スポーツは競技の世界でもあるため、「自分ならできる」という自信は重要ですが、「自分がよければ他人はどうでもよい」というような自分だけを優先する考えに偏ってしまうことの危険性も指摘できます。そのような危険性に、感謝の気持ちは気づかせてくれるのかもしれない。

感謝の気持ちを育てる指導法

感謝の気持ちを育てる指導を考えるうえで、感謝の難しさを知っておくことも役立ちます。感謝の難しさの一つには、誰かに頼っている、あるいは何かに依存しているという感覚を感謝が伴うことがあります。中学生や高校生は、子どもから大人へと自立していく過渡期である「青年期」を生きています。その時期には、他人から自立しなければならないという思いと、感謝することで他人に依存していることを認めることになるという思いが葛藤することもみられます。このように青年期は、自立と依存の葛藤から、素直に感謝を感じにくい時期でもあるといえます。中学生や高校生の指導者の方は、一見まったく感謝していないように見える生徒が、本人も気がついていないところで自立と依存の葛藤を抱えている可能性を踏まえておくことも意味があるといえます。

また、「感謝しなさい」、「感謝しなければいけない」というように周りから強制されることで、感謝の気持ちは一気に冷めてしまうことも感謝の難しさであるといえます。そこでは、「なぜ感謝を大事に思っているのか」、「どのようなときに感謝の気持ちを感じてきたのか」など指導者自身の考えや経験それ自体を素直に選手へ伝えることで、感謝の気持ちの大切さが相手へしっかりと伝わることも少なくありません。

感謝の気持ちを育てる指導を考えるうえで、指導者の方がご自身の感謝の気持ちについて振り返ってみることが、意味のある指導法につながると考えられます。

スポーツにおける 感謝の効果

人間関係の向上と
パフォーマンスの好循環

スポーツで経験しやすい
困難から受ける影響の低減

スポーツにとどまらない
健康や幸福感の増進



感謝の気持ちを育てる 指導の留意点


青年期には
自立と依存の葛藤から
素直に感謝を感じにくい

周りから強制されることで
感謝の気持ちは一気に
冷めてしまう

指導者の感謝に関する
考えや経験を選手へ
素直に伝えることの重要性

図 スポーツにおける感謝の効果と感謝の気持ちを育てる指導の留意点


参考 Gabana, N.T. (2019). Gratitude in sport: Positive psychology for athletes and implications for mental health, well-being, and performance. In L. E. Van Zly and S. Rothmann Sr. (eds.), Theoretical approaches to multi-cultural positive psychological interventions (pp.345-370). Springer.



熟成ニンニク抽出液・
ビタミン配合*

湧永製薬株式会社

第3類医薬品
キョーレオピンw
・滋養強壮・虚弱体質




液剤タイプ(カプセル付き)
*ビタミンとしてビタミンB1・ピオチン配合

いつも笑顔で、元気な毎日：
皆様の「元気」を、
キョーレオピンが応援します

熟成ニンニク
抽出液

研究を重ねて60年

第3類医薬品
キョーレオピンキャブレットS
・滋養強壮・虚弱体質



小粒な錠剤タイプ(当社製品比較)
*ビタミンとしてビタミンB1・B12配合

- 朝起きるのがつらい
- 忙しくて休めない
- 風邪をひきやすい
- 体力が落ちてしまった

お客様相談窓口 0570-666-170

発掘委員会

文責：発掘委員会 委員長 桑原 康平（仙台大学）

J-STAR プロジェクトの経過について

ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト（以下、J-STAR プロジェクト）は、平成 29 年 4 月より開始された第 2 期スポーツ基本計画及び平成 28 年 10 月に発表した「競技力強化のための今後の支援方針（鈴木プラン）」において、アスリートの発掘が重要な課題として位置付けられたことに端を発しています。これをうけて、平成 29（2017）年度から、JSPO（当時「日本体育協会」）が、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下、JSC）から委託を受け、「競技力向上事業」の一環として、全国の将来性豊かなアスリートを発掘する - ためのプロジェクト「ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト」を実施しています。3 期目（2019-2020 年度）からは、日本ハンドボール協会が JSPO から委託を受け、指導普及本部発掘委員会が本プロジェクトを推進しています。（発掘委員会の設立経緯については、機関誌 2019 年 4 月号にて既報）

3 期目の対象競技は、オリンピック競技のハンドボール（女子）、水泳（飛込）、ボート、7 人制ラグビー（女子）、ウェイトリフティング、の 5 競技。パラリンピック競技のパラ陸上、ボッチャ、水泳、パワーリフティング、車いすフェンシング、パラアイスホッケーの 6 競技です。先にも触れましたが、プロジェクトの大きな目的は、他競技で埋もれているタレント候補生を発掘することです。加えて、日本ハンドボール協会としましては、単にタレント候補生を発掘するだけでなく、その後の育成パスウェイを整え、競技転向を成功させることを見据えてこれまで活動を続けてきました。プロジェクトが始まって 3 年が経過し、すべて順調に進んでいるわけではありませんが、有形無形の形でその成果が現れ始めているような気がします。プロジェクトを修了した 1 期生が高校 3 年生になったばかりなので、プロジェクトとしての詳細な成果を検証するには、あと数年かかるのではないかと思います。

J-STAR プロジェクト修了生のその後

これまで、全国各地から 15 名（1 期生 6 名、2 期生 9 名）の選手が本プロジェクトに参加し、競技転向を前提に合宿や居住地でのトレーニングに取り組んできました。そのうち、競技転向の意思を示し、ハンドボール競技を続けている修了生は 11 名です。この中には、既に世代別の日本代表に選出されている選手も含まれており、競技転向後に顕著な活躍をみせてくれています。

1 期生の吉野珊瑚さん（名経大市邨 3 年）は、ナショナルトレーニングアカデミー（以下、NTA）でのデンマーク遠征や U-16 代表として日韓スポーツ交流に選出されています。以前取り組んでいた競技がソフトボールだったこともあり、投げる感覚が非常に優れていました。なお、吉野さんの特集は、スポーツイベント・ハンドボール（2020.4 月号）にも取り上げられています。

2 期生の作本夕莉さん（明光学園 1 年）は、身長 175 cm の恵まれた体格を生かし、GK として競技転向を果たしました。作本さんは、以前までソフトテニスに取り組んでおり、当初はネット型球技とゴール型球技の違いに戸惑う様子が見受けられました。しかし、2 期生から始めたポジション特化プログラムの導入が功を奏し、形態的特徴と本人の希望がマッチしたため、GK として競技に取り組むことになりました。J-STAR プロジェクト期間中に NTA でのハンガリー遠征や U-16 代表として日韓スポーツ交流に選出されました。他にも 2 期生は、所属していた中学校のハンドボール部が廃部になり、所属とともにハンドボールへのモチベーションを失いかけていた中、一念発起で本プロジェクトに応募して急成長を見せた井上あすかさん（名経大市邨 1 年）や、昨年末の JOC カップで有望選手に選ばれた桑山日和さん（宮崎・大宮中 3 年）など、タレント候補が揃っていました。

上記の修了生たちは、身体的特徴や形態的特徴、あるいは過去のスポーツ経験がハンドボール競技に上手くマッチしたケースです。これまでの修了生には、球技系種目以外からの競技転向者もいます。2 期生の水谷美海さん（昭和学院 1 年）は、陸上競技の走幅跳びをしていました。ハンドボールに取り組む前は、ボールを投げる習慣やフェイントのような切り返す動きの経験に乏しく、当初は苦戦していましたが、プロジェクト期間中に地元のクラブチーム（HC 千葉 Jr.）に加入し、トレーニングに取り組むことで、飛躍的な成長を果たしました。本人の努力はもちろんですが、ご家族のサポートや居住地のトレーニング環境があったからこそ、競技転向を決意したのだと思います。これからの成長が楽しみな選手の一人です。なお、彼女の特集は、Sport Japan vol.48 雑誌（2020.3-4 月号）<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid661.html?pdid=155> にも取り上げられています。

1, 2 期生は、競技転向から僅か 1 ~ 2 年にも拘わらず、それぞれがハンドボール界で輝き始めています。プロジェクト修了生のさらなる活躍を願うとともに、3 期生以降、さらに優れた選手の発掘の場となるべく、スタッフ一同、プロジェクトを推進したいと思います。

3期生の取り組み

J-STAR プロジェクトは、1期生および2期生の検証を終え、現在は3期生の検証が進められています。

3期生の選考は、基礎測定会（第1ステージ）および専門測定会（第2ステージ）にて行いました。その結果、7名の選手が3期生として選出されました。3期生は2期生同様、中学1、2年生女子を中心に選出され、その全員がハンドボール未経験者です。また、検証合宿のメインコーチには、1、2期生に引き続き、洪 ジョンホ 氏（元韓国女子代表オリンピック金メダリスト）を招聘し、世界トップレベルの技術を伝授していただいています。特に、投げ方に関しては、非常にきめ細やかに、時間をかけて指導していただいています。

さて、3期生の取り組みでの大きな変更点は、選考方法です。これまでは、J-STAR プロジェクトに参画している他競技との合同選考会を実施していましたが、3期生の選考は、ハンドボール競技単独且つ、合宿形式の選考会を実施しました。合宿形式のねらいは、以下の2点です。

1点目は、本人と保護者を交えた三者面談の時間確保です。競技転向を決断するにあたって重要なのは、選手自身のハンドボールに取り組む決意と覚悟のほか、家族のサポート体制が必要不可欠であることは、これまでの実績で明らかになっていました。そのため、3期生では本人と保護者の本プロジェクトに対する認識や意欲について時間をかけて確認する場を設けました。

2点目は、競技適性のチェックです。合宿形式にしたことにより、ハンドボールの基本動作（投げ、キャッチ、空間認知など）を丁寧に観察することができました。さらに、選考段階から、洪コーチに加わっていただき、選手の現状把握と選考後の合宿をスムーズに移行できる仕組みを設けました。

選考後には早速、第1回目の合宿が開催されましたが、選考合宿を経ていることから、選手間および選手とコーチ（スタッフ）との人間関係の構築がスムーズに進みました。その後、2月末にも合宿を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、残念ながら中止となりました。今現在（令和2年4月1日）では合宿再開の目途は立ちませんが、再開後はこれまでプロジェクトを推進する中で生じた課題をひとつひとつ改善しながら、ハンドボールのタレント発掘と円滑な競技転向に資するプロジェクトに育てていきたいと考えています。

3期生一覧

	居住地	性別	学年(R2.4.1現在)	氏名	ふりがな
1	岩手県	女性	中学3年生	阿部 夢咲花	あべ ゆいか
2	岩手県	女性	中学3年生	吉田 真優	よしだ まゆ
3	岐阜県	女性	中学3年生	岩堤 陽香	いわづつみ はるか
4	愛知県	女性	中学3年生	西 恵美理	にし えみり
5	愛媛県	女性	中学2年生	尾崎 希星	おざき きらら
6	福岡県	女性	中学2年生	占部 心美	うらべ もとみ
7	福岡県	女性	中学2年生	深堀 葵生	ふかほり あおい

