



スポーツくじ BIG

## つなげています スポーツへの想い

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。

スポーツくじ BIG

# 未来の君たちへ

National Training System Official Training Text [2021-2022]  
NTS オフィシャル  
トレーニングテキスト 2021→2022



名前



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

スポーツくじ BIG

—— スポーツ振興くじ助成事業 ——

www.toto-dream.com www.toto-growing.com ©19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター



Get ready?

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。



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：

---

01	ハンドボール人宣言	
03	SECTION.1 強くなるために	
04	ルール・プレイヤーとして心がけること	常務理事 競技審判本部 審判本部長 福島 亮一
08	ベーシック7 PLUS	指導内容策定委員(トレーナー) 高野内 俊哉
12	体力測定結果について	体力科学委員会 福田 潤
14	障害予防について	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 トレーナー部会員 小笠原一生
18	小学生個人スキルについて	指導内容策定委員 濱野 健一
20	ハンドボールクイズ	日本女子体育大学教授 元指導委員長 笹倉 清則
22	栄養について	指導内容策定委員(栄養) 永澤 貴昭
24	ドーピングについて	アンチドーピング委員会 貝沼 圭吾
25	SECTION.2 キャリアパスを考えよう!	
26	未来の君たちへ!	
28	キャリアパスとは?	
32	世代別で身につけたいこと	
38	あなたは将来、何になりたいですか?	
39	SECTION.3 指導に向けて	
40	トレーニングシート	U16 指導内容策定委員 前田 誠一 U13 指導内容策定委員 濱野 健一 GK 指導内容策定委員 北野 香代



SECTION  
01  
強くなる  
ために



# ハンドボールのルール

## The Rules Of Handball

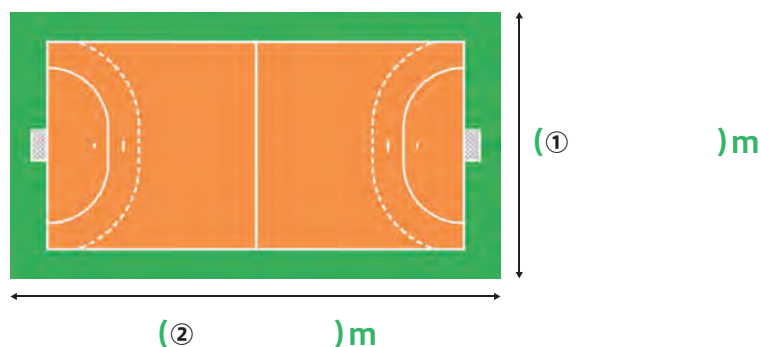
### 1 | ルールの基本

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。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。

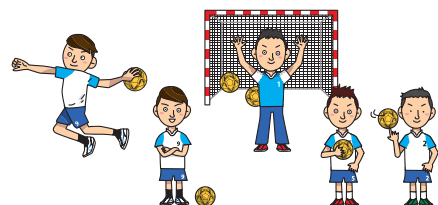
#### 問題 1

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  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。

こたえは24ページにあるよ

#### 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  です。

ハンドボールの試合では、

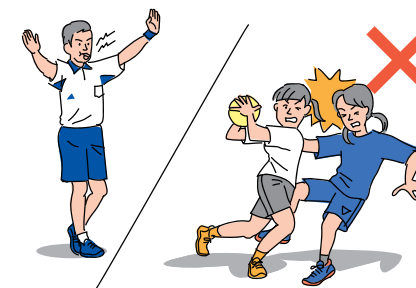
2名の  が担当します。

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助けをするために、審判はコートに立っています。審判は、皆さんの「悪いところ(違反)」を探すためではなく、皆さんが相手を傷つけることなく、皆さんのプレーを見守り、ハンドボールという競技を支える一員として存在しているのです。

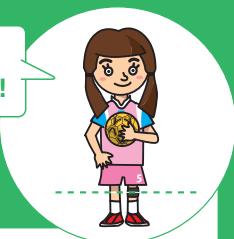


こたえは24ページにあるよ

# ハンドボールのルール

The Rules Of Handball

膝から  
上ならOK!



## 2 | やっていいこと(例)

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

3秒までボールを持っている

ドリブル後、片手または両手でボールを持つ

ボールを持って、3歩まで動く

相手の手からボールを取るために、開いた状態の片手(手首から先)を使う

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

相手が空いているスペースへ移動しようとするのを防ぐために、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(オフense側の選手がしてしまうと、オフenseブファール)

相手の手に持っているボールをひたたく、あるいは叩き落とす(ハッキング)

体のあらゆる所を使って、相手を押す(プッシング)

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)

⚠ 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

フリースローやスローオフなど邪魔をするために、3mの距離を守らない

膝から下の部分で、シュートやパスを妨害する

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

## 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。その意味からすると、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、得点や時間、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観客…。沢山の人がいてくれて、ハンドボールが成り立っています。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。

ハンドボールのルールを知ってもらうことで、少しでも皆さんにハンドボールの楽しみ方、上手くなるためのチャンス、1人じゃないんだ(相手がいないとできないんだ)という気付き…そこにつながっていくことを願って、そして、審判も体力や技術、競技規則に関する知識などのトレーニングを積むことで、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!!!

# 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。

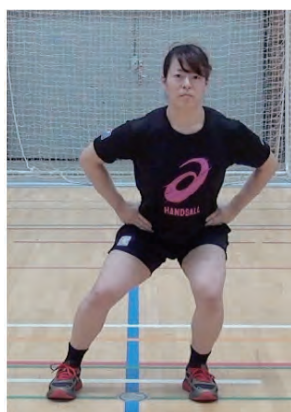
## ▼ つまり!!

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 PLUS1

### 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りましょう。

### ③シングルヒップヒンジ

股関節をしっかり曲げるエクササイズ



☆ポイント☆

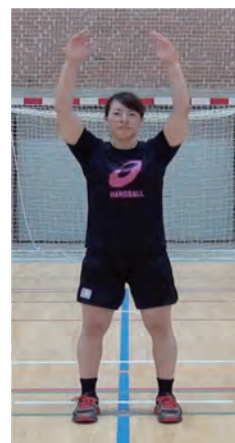
股関節を曲げた時に裏ももがつっぱる感覚が正解！  
ストップ動作時に股関節をしっかり曲げる事ができると強いストップ動作やその後のジャンプ時に爆発的な力が発揮されます。

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

## BASIC7 PLUS2

### ①ドロップスクワット

着地動作を安定させるエクササイズ



☆ポイント☆

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

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

## ② ジャンプ (ノンカウンター・カウンタージャンプ)

ジャンプ動作を安定させるエクササイズ



(ノンカウンター)



(カウンター)

### ☆ポイント☆

着地の際に膝がぶれないように注意しましょう。まず最初にノンカウンターで行い、安定して出来たらカウンターへとステップアップしましょう。さらに出来る人は両足で飛んで片足で着地してみましょう！よりハンドボールの着地の競技動作に近い状態でのエクササイズになります。

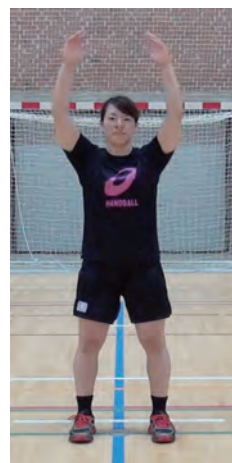


ノンカウンター

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

カウンター

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



## BASIC7 PLUS3

## ① 前ストップ

前方向への強いストップ動作のエクササイズ



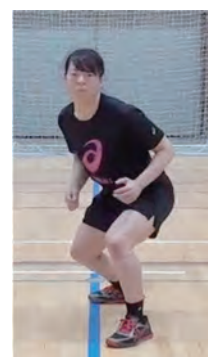
### ☆ポイント☆

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

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

## 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



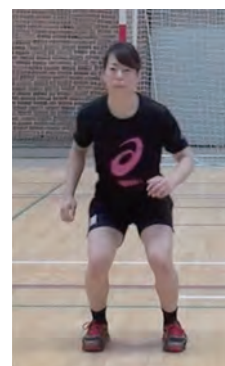
### ☆ポイント☆

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き、正しく出来るようになったらスピードをあげて行きましょう。

- 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☆

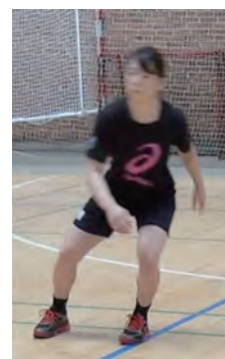
基本的には足は引きずらない！顔は常に正面を向き、身体が左右にブレないように注意！最初はゆっくりフォームを意識して行き、安定したらスピードをあげ、連続して行ってみましょう。

～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き、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

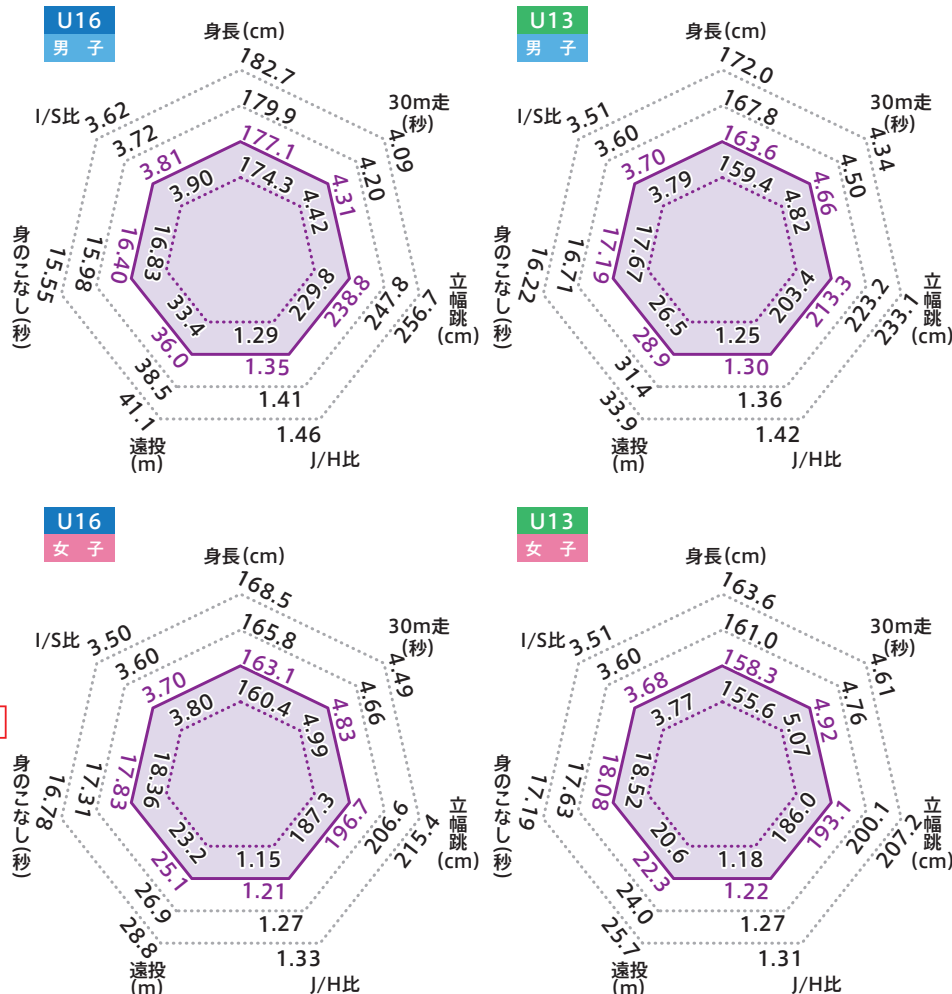
- 小学生から高校生まで同じ体力測定を行うので、体力向上の経過を知り、次の目標が立てやすくなります。
- ハンドボールに特に必要な「走・跳・投・身のこなし」の4種目を測定しています。
- これにより、ダッシュ力、全身瞬発力(ジャンプ力)、投力、速く走りながら体を調節する力を調べています。
- 体力測定結果により、自分のすぐれている体力、不十分な体力を知って、トレーニングに役立てましょう。

## 自分の体力を分析しよう

右のチャートはNTS2017・NTS2018・NTS2019・NTS2020(チャレンジトレーニング)に参加した全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。



※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 → To the Future!

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

◎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)参加選手の体力データ

		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	男子	身長	168.6	171.5	174.3	177.1	179.9	182.7	185.6
	30m走	4.65	4.54	4.42	4.31	4.20	4.09	3.98	
	立幅跳	211.9	220.9	229.8	238.8	247.8	256.7	265.7	
	J/H比	1.18	1.24	1.29	1.35	1.41	1.46	1.52	
	遠投	28.3	30.9	33.4	36.0	38.5	41.1	43.6	
U13	男子	身長	151.0	155.2	159.4	163.6	167.8	172.0	176.2
	30m走	5.13	4.97	4.82	4.66	4.50	4.34	4.18	
	立幅跳	183.7	193.6	203.4	213.3	223.2	233.1	243.0	
	J/H比	1.13	1.19	1.25	1.30	1.36	1.42	1.48	
	遠投	21.5	24.0	26.5	28.9	31.4	33.9	36.4	
女子		身長	155.0	157.7	160.4	163.1	165.8	168.5	171.2
30m走	5.32	5.16	4.99	4.83	4.66	4.49	4.33		
立幅跳	168.6	178.0	187.3	196.7	206.0	215.4	224.8		
J/H比	1.03	1.09	1.15	1.21	1.27	1.33	1.39		
遠投	19.5	21.3	23.2	25.1	26.9	28.8	30.7		

		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	女子	身長	155.0	157.7	160.4	163.1	165.8	168.5	171.2
	30m走	5.32	5.16	4.99	4.83	4.66	4.49	4.33	
	立幅跳	168.6	178.0	187.3	196.7	206.0	215.4	224.8	
	J/H比	1.03	1.09	1.15	1.21	1.27	1.33	1.39	
	遠投	19.5	21.3	23.2	25.1	26.9	28.8	30.7	
U13	女子	身長	150.2	152.9	155.6	158.3	161.0	163.6	166.3
	30m走	5.37	5.22	5.07	4.92	4.76	4.61	4.46	
	立幅跳	171.9	179.0	186.0	193.1	200.1	207.2	214.2	
	J/H比	1.09	1.13	1.18	1.22	1.27	1.31	1.35	
	遠投	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.4	



# 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、トレーナー部会員

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、

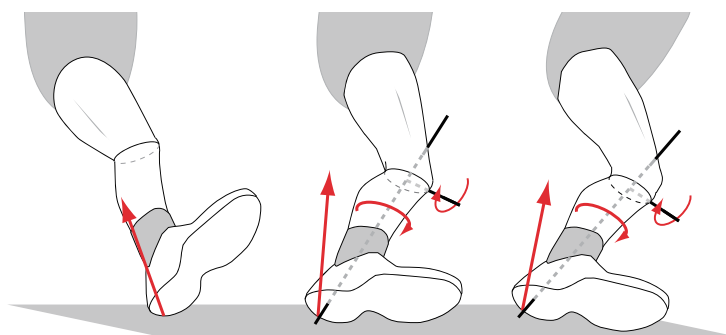
**関節の表面を覆っている軟骨(なんこつ)や、  
半月板(はんげつばん)を傷つけてしまいます。**

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け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ください。拇指球あたりが厚く頑丈に作られているはずです。それは、足を熟知したシューズメーカーさんによって、**確か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、消極的で下がっていくディフェンス選手に対して、オフェンス選手が追って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。

# 2019 小学生個人スキル

「小学生個人スキル」とは、全国のハンドボールがより技術スキルが高い選手になるため、小学生が取り組む内容を20種目へ纏めたものです。この内容は一人でもトレーニングができ、日頃から個人でスキルを伸ばせる内容になっています。毎日トレーニングして、全種目クリアを目指そう！

## 《2019年度NTSブロックトレーニング参加選手の結果》

ハンドボール選手としての個人技能・能力のレベルアップを図り、世界に通じる選手としてのスキル教育を行うと共に、将来に渡り日本を代表し社会で活躍出来る人材としての育成を行う。更には、人間形成の支援と競技力向上の両立を図る。特に的確な判断が出来る選手に育成に努め、正しい動きを早期に習得させる場とする。また強さを身につけるために、体カトレーニングも重点項目として、体格の形成を行う。

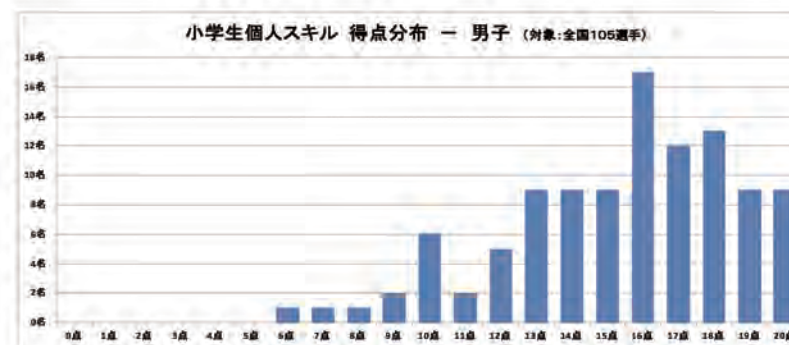
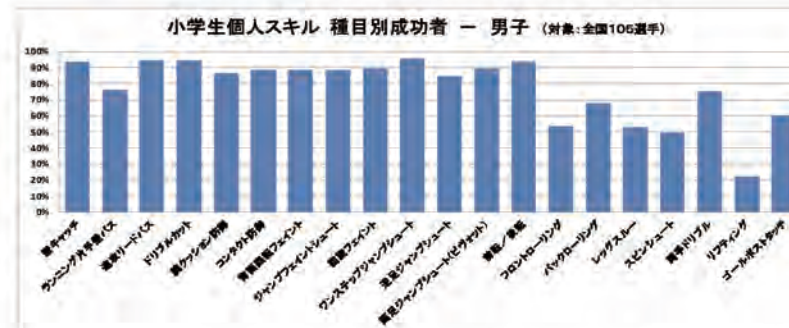
- ・測定日時 2019年4月1日 より 2019年10月14日 に測定
- ・対象者 2019 NTSブロックトレーニングへ県協会より推薦された選手
- ・測定結果 ◆測定人数(北海道7名+各都府県推薦選手3名+特別推薦選手)

- 男子 105名
- 女子 102名
- ◆全体結果(20点満点)
  - ①最高得点 男子 20点 / 女子 19点(男子9名、女子4名)
  - ②最低得点 男子 6点 / 女子 4点
  - ③平均得点 男子 15.4点 / 女子 13.4点
- ◆種目別結果(成功率)

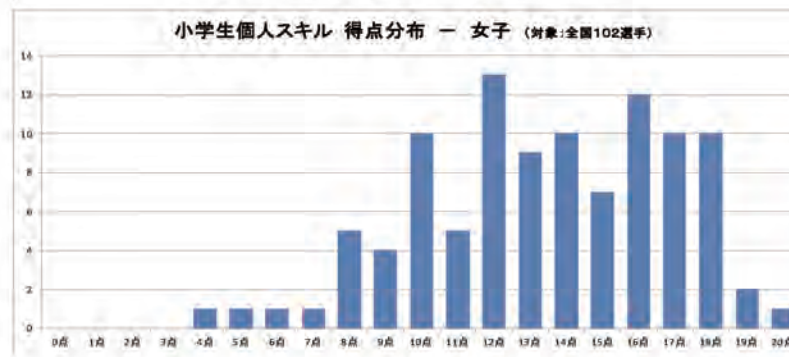
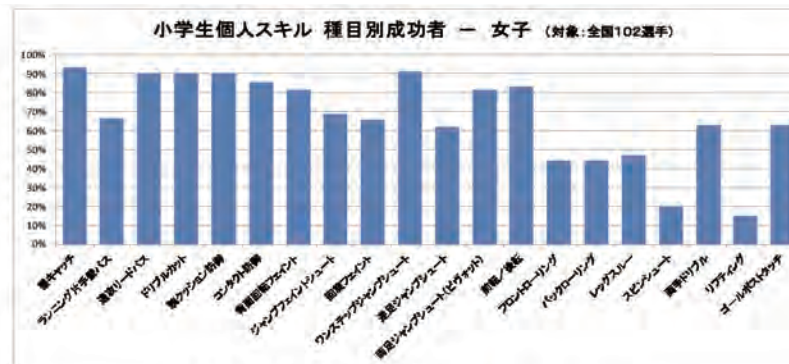
種目	判定基準	男子(105名)	女子(102名)
① 壁キャッチ	連続10回	93% (98名)	90% (116名)
② ランニング片手壁パス	連続10回	76% (80名)	76% (98名)
③ 速攻リードパス	成功	94% (99名)	90% (116名)
④ ドリブルカット	連続2回	94% (99名)	95% (122名)
⑤ 腕クッション防御	成功	87% (91名)	84% (109名)
⑥ コンタクト防御	成功	89% (93名)	81% (105名)
⑦ 背面回転フェイント	成功	89% (93名)	84% (109名)
⑧ ジャンプフェイントシュート	成功	89% (93名)	75% (97名)
⑨ 回旋フェイント	成功	90% (94名)	76% (98名)
⑩ ワンステップジャンプシュート	成功	95% (100名)	90% (116名)
⑪ 逆足ジャンプシュート	成功	85% (89名)	64% (82名)
⑫ 両足ジャンプシュート	成功	90% (94名)	80% (103名)
⑬ 前転/後転	連続3回	93% (98名)	76% (98名)
⑭ フロントローリング	成功	53% (56名)	47% (60名)
⑮ バックローリング	成功	68% (71名)	41% (53名)
⑯ レッグスルー	20m	52% (55名)	45% (58名)
⑰ スピンシュート	成功	50% (52名)	16% (20名)
⑱ 両手ドリブル	10秒間成功	75% (79名)	73% (94名)
⑲ リフティング	連続10回	22% (23名)	6% (8名)
⑳ ゴールポストタッチ	2周9秒	60% (63名)	64% (83名)

## ◆全体評価

【男子】



【女子】





# 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24ページにあるよ



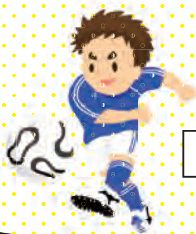
バスケットボール



バレーボール



ハンドボール



サッカー



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か?

ヨーロッパ型 **なし**

- ・ハンドボール
- ・サッカー
- ・ラグビー

アメリカ型 **あり**

- ・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!

これは大人も子供も同じです。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:1合以上 女子:250g以上
主菜	肉、魚、卵など タンパク質、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は代用◎
乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ カルシウム、タンパク質	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る、具をたくさん入れれば主食、主菜、副菜を取ることができます。

※その他のルウ物にもアレンジ可能

#### 副菜の選択

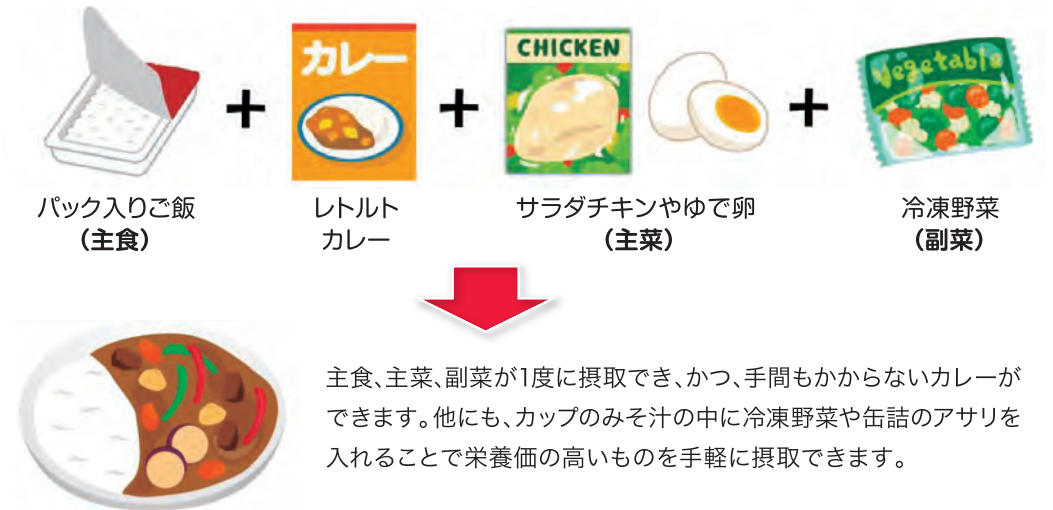


汁物も副菜の1品となるため、けんちん汁など、具の多い物をとるようにしましょう。

## 2. コンビニやスーパーの利用法

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

### 調理ゼロでも栄養バランスの良いカレー



### 補食に活用できる食品や栄養補助食品など

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



あんぱん



カステラ



バナナ

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



エネルギーバー



エネルギーゼリー



ドリンク

栄養補助食品は、トレーニング前後にも使用できるので上手に活用しよう。



肉まん



フランクフルト



唐揚げやフライドチキン

ホットスナックは、たんぱく質が確保できる一方で脂質が高いため注意しよう



## ドーピング防止について



### 1. ドーピングとは

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

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

最近では、一部ののど飴のように、日常的に体に取り入れているものにも、禁止物質が含まれていることが、わかってきています。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

アンチドーピング委員会  
貝沼 圭吾



SECTION  
02  
キャリアパスを  
考えよう!

P.4 ルール こたえ ①20m ②40m ③5人 ④審判

P.20 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



# 未来の君たちへ!

## ハンドボールに関わる企業へ



## アスリートとして活躍



## プレイヤーのサポートを



## 教育やハンドボールの研究



## ハンドボールの強化や普及に



### 大学生

自己実現のために  
社会貢献するために  
目標を持って頑張ろう!

### 大学生生活



### 海外に留学してプレーしてみたい!

### 練習



### インターハイ優勝を目指す

### 練習



### 高校生

人生設計を考え  
目標・課題達成に向けて  
頑張ろう!

### 学校



### 生涯現役

次世代の育成や応援  
ボランティア  
歳をとっても楽しもう!

### 中学生

自己管理も  
コミュニケーションも  
大事にしよう!

### 学校



### 小学生

学校や家庭、練習でも  
礼儀や思いやりを大事に  
スポーツを楽しもう!

### 練習



## ハンドボール・キャリアパス

# HANDBALL CAREERPATH

「キャリアパス」とは、夢や目標への色々な「道」のこと。

将来の夢を  
描いてみよう!



# HANDBALL CAREER PATH

## ハンドボール・キャリアパス

### キャリアパスとは？

「キャリア」とは、人が人生を歩いていく道のことです。

「パス(path)」とは、小道や細道のことです。

「キャリアパス」とは、夢や目標への色々な「道」のことを意味します。

夢への道に、決まった道はなく、上り坂や下り坂もあります。

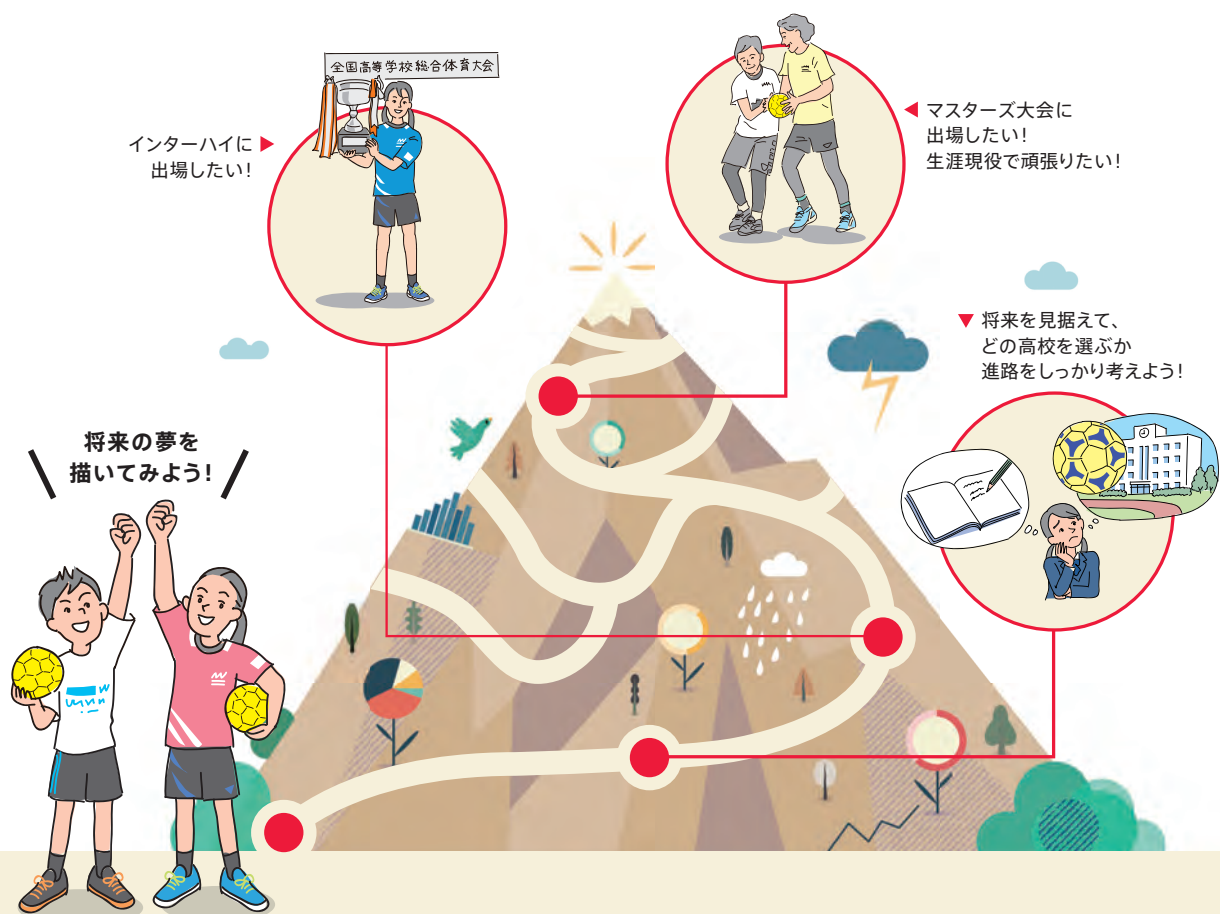
近道もあれば、遠回りもありますし、道に迷うこともあります。

大切なことは、自分で決めた道を歩いていくことです。

ハンドボールの夢をかなえるために、

どんな道を歩いていきたいか考えてみましょう。

※ハンドボールなどの球技で使われるパスは、「pass」です。



# A

## アスリートとして長くプレーをしたい

<p><b>クラブチーム入団</b></p> <p>結果を出してチームに貢献したい!</p>	<p><b>プロ契約</b></p> <p>セルフプロデュースをしっかりと考えよう</p>	<p><b>クラブチームプレーヤー</b></p> <p>サポーターを大事にしよう</p>	<p><b>クラブチームプレーヤー</b></p> <p>豪快なプレーで観客を魅了したい</p>
<p><b>実業団チーム入団</b></p> <p>仕事もしっかり。職場から愛される選手に!</p>	<p><b>実業団プレーヤー</b></p> <p>日本リーグで優勝を目指す!</p>	<p><b>実業団プレーヤー</b></p> <p>子どもたちに夢を与えられるプレーを!</p>	<p><b>実業団プレーヤー</b></p> <p>他競技もハンドボールのヒントがあるかも</p>
<p><b>日本代表</b></p> <p>日の丸をつけている誇り!</p>	<p><b>日本代表</b></p> <p>オリンピックに出たい!</p>	<p><b>海外チームプレーヤー</b></p> <p>海外のチームに自分を売り込もう</p>	<p><b>海外チームプレーヤー</b></p> <p>レギュラー争いを頑張る!</p>
<p><b>海外チームプレーヤー</b></p> <p>ヨーロッパのハンドボール人気ってすごい!</p>	<p><b>日本代表</b></p> <p>ビーチハンドボールの大会に出る</p>		

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



B

ハンドボールに関わる企業に入りたい

スポーツメーカー

カッコいい機能的なシューズを作りたい



スポーツショップ

ウェアやグッズを販売



スポーツクラブ

生涯スポーツとしてハンドボールを楽しもう



旅行会社

ハンドボールチームの移動や宿を手配



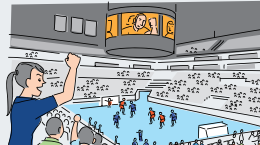
メディア会社

TV業界でハンドボールをメジャーにしたい!



イベント会社

選手も観客も楽しめるような大会にしたい!



出版会社

取材をしていい記事を書きたい



翻訳会社

ドイツのハンドボールの本を翻訳する



スポーツバー

ハンドボールの熱い場所を作りたい



C

ハンドボールプレイヤーのサポートをしたい

スポーツトレーナー

トレーナーとして選手を支えたい!



スポーツドクター

医療で選手をサポートしたい!



スポーツ栄養士

食事の大切さを伝えたい!



スポーツアナリスト

試合を分析してチームに貢献したい



チームスタッフ

引退してもチームを支えたい



D

教育やハンドボールの研究をしたい

教職員

教育に関わりたい



ハンドボール部顧問

ハンドボール部を強くするぞ



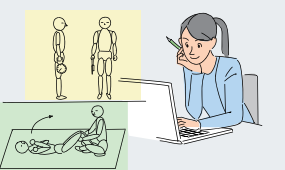
大学教授

ハンドボールをもっと研究したい



研究員

体力学を学びスポーツテストを考案する

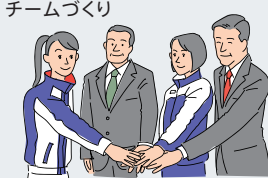


E

ハンドボールの強化や普及に努めたい

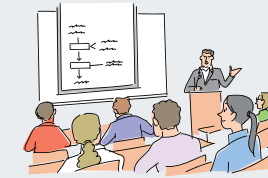
監督

日本リーグを盛り上げるチームづくり



コーチ

海外コーチの資格を取得しよう



国際審判員

国際大会で審判として活躍したい!



指導者

全国各地の指導者と交流、指導の幅を持とう



指導者

日本代表に繋がる選手の発掘・育成



講師

講習会で今までの経験を伝えよう



地域スポーツ指導員

地域のスポーツ教室で子どもたちに指導



日本リーグ機構スタッフ

日本リーグを盛り上げたい



ハンドボール協会スタッフ

日本のハンドボールのためには何ができる?




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

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

# 小学生で 身に付けたいこと

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

 自分ができていると思うところにチェックを入れましょう。



## 練習

個

<p>ハンドボールって楽しい!</p>	<p>一緒にプレーする仲間ができる</p>	<p>目標を立てて、頑張る!</p>
<p>送迎してくれてありがとう、しっかりお礼する</p>	<p>先輩に教えてもらって嬉しい</p>	<p>先輩が教えてくれたように自分も後輩に教えてみよう</p>
<p>コーチ、おはようございます! 挨拶って大切!</p>	<p>コーチ、いつも教えてくれてありがとう!</p>	<p>試合に負けても、次は勝てるように</p>
<p>NTSU U13に選ばれる!</p>	<p>部活がよいか、クラブがよいか、自分で選ぼう</p>	<p>日本代表の試合を観戦、いつか自分も日本代表になりたい!</p>

## 学校

個

<p>学校の勉強も全力!</p>	<p>クラスのリーダーをやってみよう</p>	<p>授業は積極的に取り組もう</p>	<p>掃除も全力!</p>	<p>体力テストは、全種目満点を目指す!</p>
<p>体育の授業も頑張る</p>	<p>マット運動で色々な技ができると楽しい!</p>	<p>跳び箱8段クリア!</p>	<p>鉄棒で逆上がり、空中逆上がりにも挑戦!</p>	<p>アンダーハンドパスはハンドボールの練習にもつながるなあ</p>
<p>陸上のハードル走でも好記録が出せるように頑張る!</p>	<p>クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライを練習</p>	<p>ドリブルはハンドボールの練習にもつながるなあ</p>	<p>サッカーボールでリフティング10回クリア!</p>	<p>将来を見据えて、どの中学校を選ぶかしっかり考えよう!</p>


## 家庭

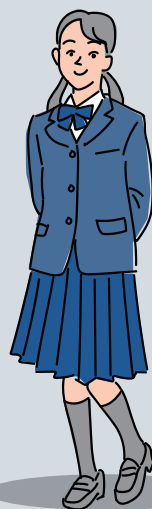
個

<p>体づくりは食事から! 栄養バランスをしっかり</p>	<p>身の回りの整理整頓って大事!</p>	<p>脱いだ靴はしっかり揃えよう</p>	<p>早寝早起き朝ごはん! 規則正しい生活が大事</p>	<p>睡眠はしっかり!</p>
<p>家のお手伝いは自分からやろう</p>	<p>海外の選手を動画で観戦、こんなシュートを打ってみたい!</p>	<p>ハンドボールノートに課題を書き、意識して練習しよう!</p>		

# 中学生で 身に付けたいこと

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

 自分ができていると思うところにチェックを入れましょう。



## 学校

個

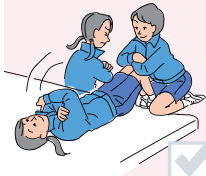
中学生になった自覚をしっかりともつ



将来に備え語学も学ぼう



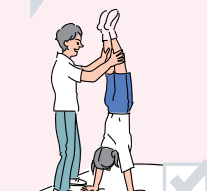
体力テスト、全種目満点とるぞ



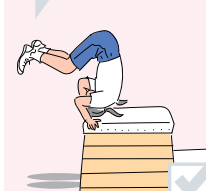
学校の体育でも色々なスポーツに全力で!



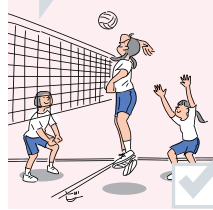
マット運動で色々な技ができる



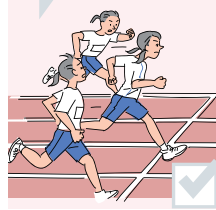
跳び箱で台上前転クリア!



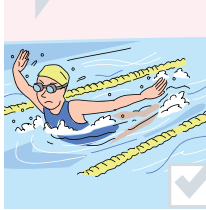
バレーボールなど、他の球技も楽しい♪



陸上部の助っ人としても活躍



200m個人メドレー完泳



バスケの基礎動作を身に付けハンドボールの試合に活かす



インサイドキックなどキックの使い分けができる



将来を見据えて、どの高校を選ぶか進路をしっかりと考えよう!



## 練習

個

NTS U-16に選ばれる



海外でプレーしてみたいな



外国人と交流、色々な文化や考え方の違いがあるのだな



カテゴリーの代表に選ばれなかった...次は選ばれるように頑張ろう!



準備、片付けもしっかりと!



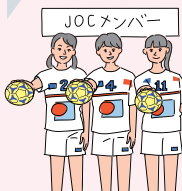
全中優勝を目指す!



春中優勝を目指す!



JOCメンバーに選ばれるように頑張る



クラブチームカップ優勝を目指す



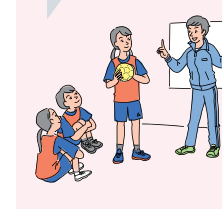
大会ごとにチームの目標を立てる



試合の映像をみて、できたこと、できなかったことの整理が大事



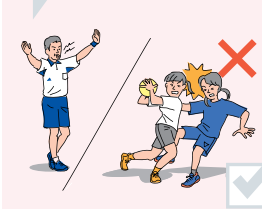
ミーティングで、チームの課題や方向性を仲間と共有しよう



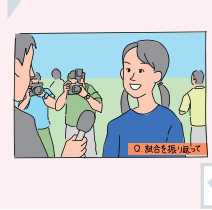
プレー中、自分の意思を言葉にして仲間に伝えよう



ルールを守って反則しない!フェアプレイ



取材には、気持ちよく対応



memo

---



---



---



---



---

# 高校生で 身に付けたいこと

- # 人生設計
- # 目標・課題達成力
- # 国際感覚



## 学 校

<p>勉強と練習を両立できるように頑張ろう!</p>	<p>試験に向けて、予習・復習をしっかりとやろう</p>	<p>礼儀正しく自立した高校生</p>
<p>将来を見据えて進路をしっかりと考えよう!</p>	<p>ハンドボールに関わる仕事をしたいな具体的に考えてみよう</p>	

## 練 習

<p>アカデミー生に選ばれる</p>	<p>U-16日本代表、日韓戦でプレー!</p>	<p>国体メンバーに選ばれるよう頑張る</p>
<p>春の選抜優勝を目指す</p>	<p>インターハイ優勝を目指す</p>	<p>ケガをしない体づくりを目指そう</p>
<p>ヨーロッパのハンドボールを体感</p>	<p>医師にドーピング検査の対象選手と伝える</p>	<p>ドーピング検査はクリーンの証明</p>

## 大学生～達成を目指すこと

- # 社会貢献
- # 自己実現
- # 次世代の育成

<p>自分の意見をしっかりと持ち、発信できる人になろう</p>	<p>まわりの人の意見を傾聴できる人になろう</p>	<p>インカレで優勝だ!</p>	<p>U-19日本代表に選ばれた!</p>	<p>日本代表として、強豪国を倒すぞ!</p>
<p>練習後の体のケアも大切。サポートする仕事もいいな...</p>	<p>いいプレーをするためにしっかりと体づくりに取り組もう</p>	<p>大学に入学、大人としての自覚をもって行動</p>	<p>夢の実現に向け、大学の講義で具体的な方法を考えよう</p>	<p>スポーツメーカーにインターンシップ、シューズ開発の仕事もいいな...</p>
<p>シュート動作解析のための実験、ハンドボールの研究もいいな...</p>	<p>海外に留学して、海外でプレーしてみたい!</p>	<p>一人暮らしは自己管理をしっかり</p>	<p>アルバイトと両立、お金を稼ぐのって大変</p>	<p>夢の実現に向けて、イメージマップを書いて具体的な方法を考えよう</p>
<p>ハンドボール大会を見に行くとハンドボールを盛り上げる</p>	<p>ボランティアに参加する</p>	<p>卒業生として、母校を応援する</p>	<p>孫がハンドボールを始める</p>	<p>マスターズ大会に出場する 生涯現役</p>

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



あなたは将来、  
何になりたい  
ですか？

ハンドボールに関わる仕事はたくさんあります。

**A**～**E**のカテゴリ(29～31ページ)を読んで、  
将来の夢を描いてみましょう。



私の将来の夢は、

---



---



---



---



---



---

**A**

アスリートとして  
長くプレーをしたい

▶ P.29

**B**

ハンドボールに  
関わる企業に入りたい

▶ P.30

**C**

ハンドボールプレイヤーの  
サポートをしたい

▶ P.30

**D**

教育やハンドボールの  
研究をしたい

▶ P.31

**E**

ハンドボールの強化や  
普及に努めたい

▶ P.31

SECTION

03

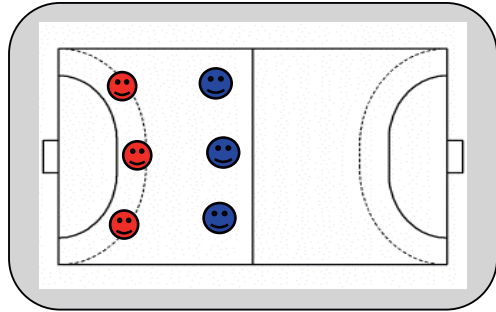
指導に  
向けて

ねらい

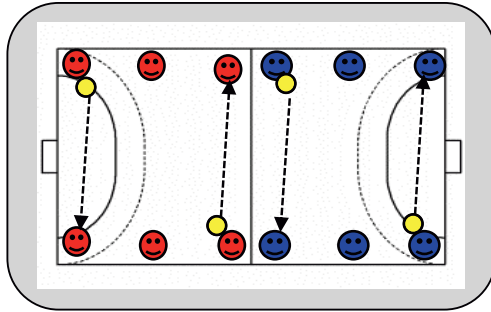
- ファンダメンタル:DFの動きに応じた状況判断、ロジカルシンキング(論理的思考能力)
- OF全般:ボールが無い時の動きに重点を置き、数的有利の発見、発掘を目指す

《導入》

①タッチハンド(10分)



②6人のパス(10分)

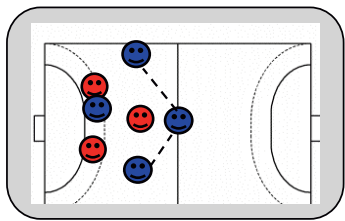


【トレーニングのねらい】

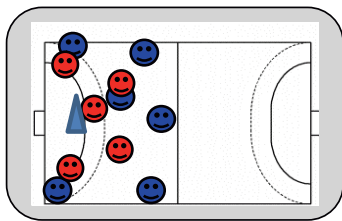
- ①ブロックトレーニングからの継続として、連動しノーマークを発見・発掘する
- ②パス後の状況判断(切り替えの速さ)、パスの質を意識する(回転・利き腕側)

《状況判断トレーニング》

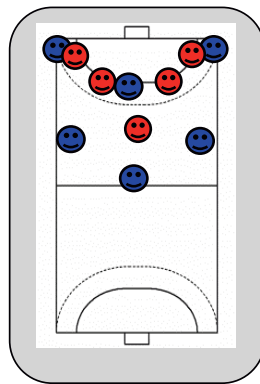
①4対3



②6対5 ※DF制限有



③6対5



- ①動きの強弱を使い分ける
- ②選手間でコミュニケーションをとり、アイデアを出し合みましょう!

- ①ボールをもらう前の動き
- ②DFの動きを確認し、状況判断してみましょう!

★DFは5-1、3-2-1 攻撃の連動・継続

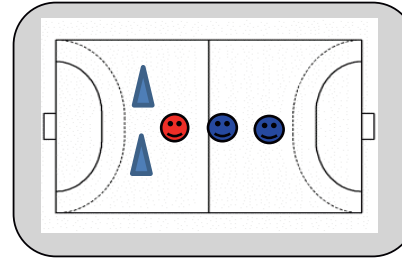
【トレーニングのねらい】

- グループ戦術の構築 数的有利の発見・発掘→DFの動きに応じた状況判断
- ロジカルシンキングの導入(論理的思考能力) 選手間でコミュニケーションを取り合い、アイデアを共有する事を目的とする。

ねらい

- ファンダメンタル: 腕側を守る事を意識しながら攻撃を予測し、先手を取る(駆け引き)
- DF全般: アグレッシブなDFを目指す

《導入》

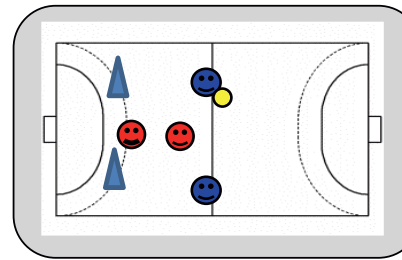


- 1人目は方向を指示して1対1
- コーンの外に押し出す
- 2人目は指示なしの1対1
- コーンの外に押し出す

【トレーニングのねらい】

- 下がって守らない
- 利き腕側を守りながら押し出す

《縦のパス》

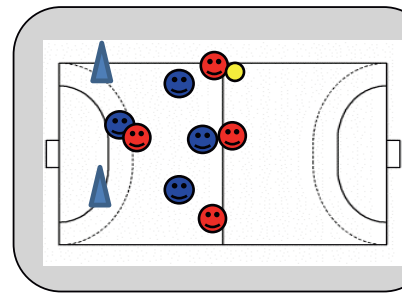


- バックコートプレーヤー同士のパスからスタート
- DFは縦に並ぶ(トップDFをイメージ)
- 牽制・受け渡し
- 選手間のコミュニケーション

【トレーニングのねらい】

- 利き腕側を守る意識付け
- 選手間のコミュニケーション

《4対4》

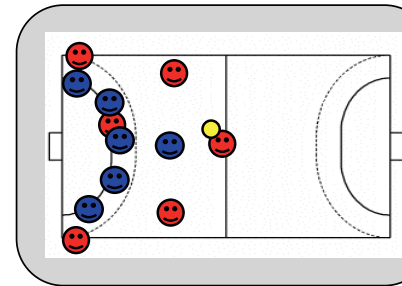


- DFは高い3-2-1、3-3をイメージ
- OFのキッカケは自由
- どちらかのウイングプレーヤーがきってくる

★発展 4対4+1

【トレーニングのねらい】

- 良い位置を取らせない(牽制)
- 各自マークの受け渡し



- 開始時、DFシステムは自由
- OFが攻撃途中に、DFシステムをチェンジする ※積極的DFを目指す為、6:0は不可

DFシステム変化 《例》5-1→3-3

【トレーニングのねらい】

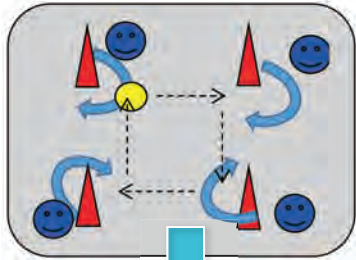
- 選手間のコミュニケーション
- DFシステムの理解
- 牽制→連動→駆け引き

ねらい

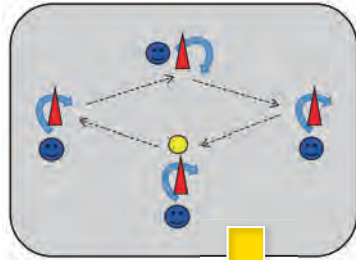
- ファンダメンタル:状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
- OF全般:数的有利の発見・意図的に攻撃パターンを作り出す

《パストレーニング》(40分)

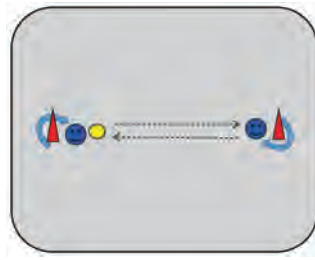
①手首・肘パス



②引き上げパス



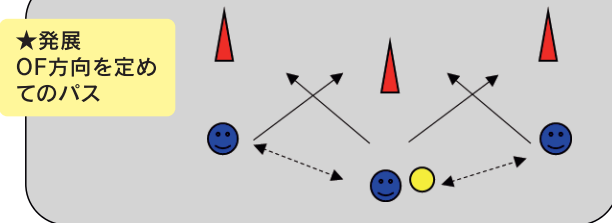
③肩甲骨回旋パス



☆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】

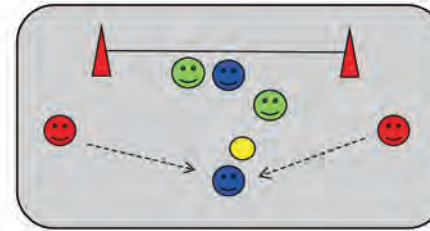
- ブロックトレーニングからの継続として動きの中からのパスを行う
- 距離などに応じて手首、肘、引き上げのその場に適した動作を自然に出力できるスキルを取得する(手首&肘では片手動作)
- 肩甲骨回旋に関しては対人で距離を取り、振り回す動作を意識する(結果的に大きなシュートモーションにもつながる)

ねらい

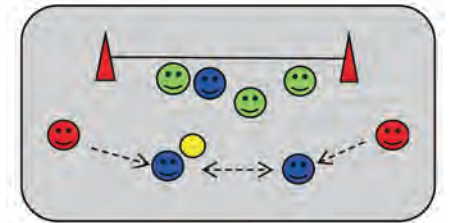
- ファンダメンタル:状況に応じた適切なパスキャッチスキルの向上、大きな動きのスローイング
- OF全般:数的有利の発見・意図的に攻撃パターンを作り出す

《状況判断トレーニング》(70分)

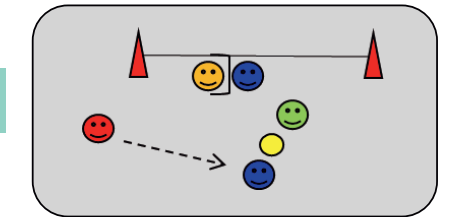
①セット2対2



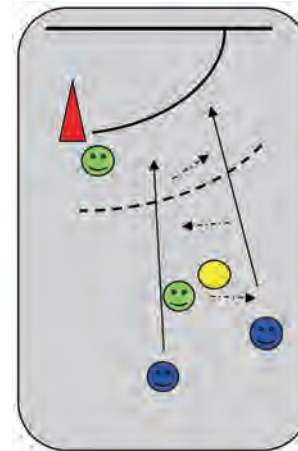
★発展  
PV有 3対3



★BACK STEP  
条件付2対1



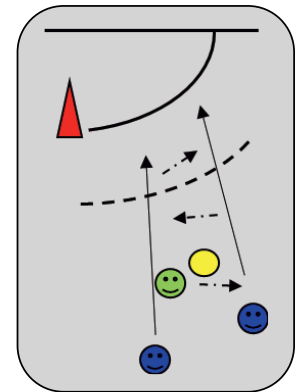
②ハーフ速攻2対2



★発展  
速攻 3対3



★BACK STEP  
速攻2対1



【トレーニングのねらい】

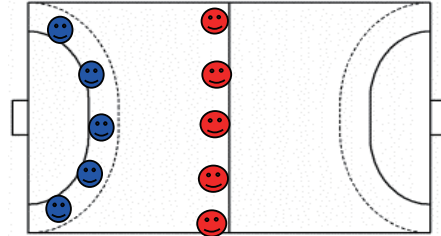
- 「各選手及び班ごとのOFロジック(個人戦術・グループ戦術)を見出す」  
→「ゲームに向けて選手同士の意見交換で自主的なチーム作りができる」
- 数的有利(2対1)状況の把握、発見(どれが数的有利の状況なのかの整理)
- 数的有利の意図的な構築方法(どうすれば数的有利を作り出せるか)

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

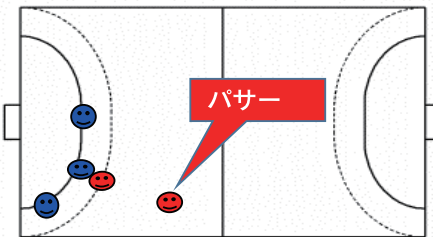
- ・上半身だけでなく下半身をしっかりと使い相手に接触する事を意識する。
- ・接触した際に相手を一歩、二歩押し上げる事を意識する。

■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。

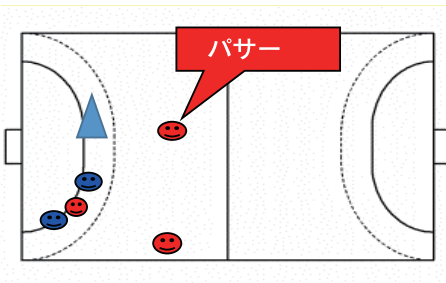


■PVとの1対2 パターン2

- 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

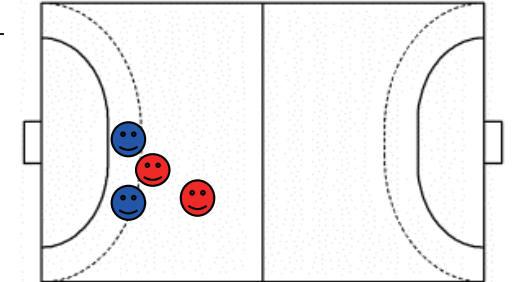
■PV押上からの2対2

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

※パスを配置してもよい

【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。

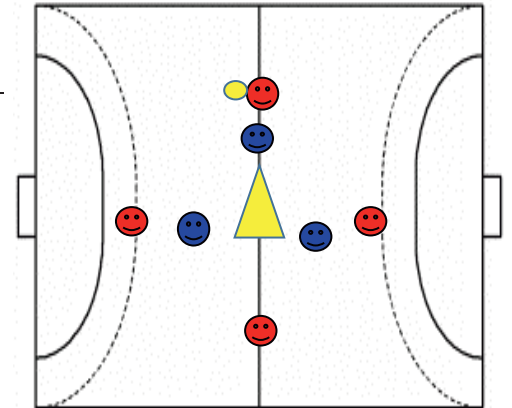


■4対3 ※30分間実施

- 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

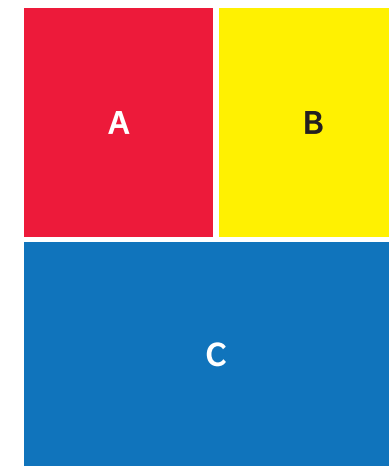
【ポイント】

- 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。



■ウイングシュート(サイドシュート)

【ねらい】 角度のないシュートに対してセーブする範囲を理解する

トレーニング①

- ①ゴール近くからシュートを打つ
- ②GKはボールに体を合わせる
- ③ポイントから出た方向に全力を使って体を動かす

トレーニング②

- ①ポイント2箇所(コーナー・ウイングポジション)
- ②コーナーポジションからシュートを打ち、次にウイングポジションからシュートを打つ
- ③立ち位置がずれている状況の中で、セーブ範囲を理解し次のシュートを準備し、全力を使ってセーブする

【GKポイント】

- ・近くのシュートから徐々に距離をとってトレーニングしてみよう
- ・先動きしないように心がけよう
- ・できるだけゴールバーを触らなくても位置をとれるようにしましょう
- ・2つのシュートの特徴を知ろう

■ピヴォットシュート(ポストシュート)

【ねらい】 立つ位置を変化させるシュートに対してセーブをしよう

トレーニング①

- ①バサー1ポイント・シューター2ポイント
- ②バサーはランダムにパスを出す
- ③シューターは6mラインからシュートを打つ
  - ・コース限定
  - ・シュート自由(段階的に)
  - ・タイミング自由(段階的に)

トレーニング②

- ①シューター3ポイント・DF2ポイント
- ②センター・BPのシュートまたはPVへの展開までプレーを継続
- ③GKはBT(カットイン)もしくはPVのシュートに対して位置どりの高さを変化する

■バックシュート(ロングシュート)

【ねらい】 DFのどの間から打ち込んでくるのか観察しセーブしよう

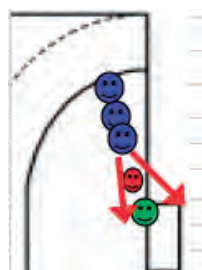
トレーニング①

- ①DFポイント2、バサーあり
- ②バサーからのパスでDFの間からシュートを打つ
- ③特にDFの内側から打つシュートに対して位置どりの「ずれ」に対して位置どりの変化を意識しましょう。

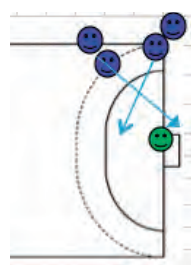
トレーニング②

- ①DFポイント2、OFポイント3
- ②センター1ドリブルついてアウトに広げた後ラウンドしてくるシューターにパスする
- ③ラウンドしてくるシューターがDFのどの位置で打つのか見極める

トレーニング①



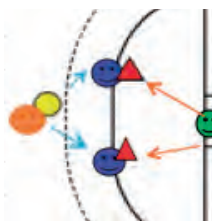
トレーニング②



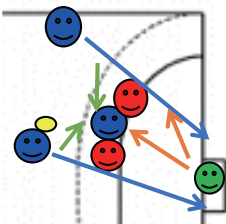
【トレーニング②の発展】

- ・シュートコース限定からシュートコースのバリエーションを増やす
- ・奥行きのあるシュート(ループ)の展開

トレーニング①



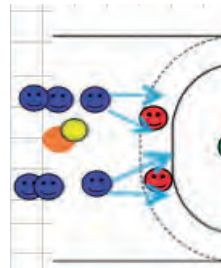
トレーニング②



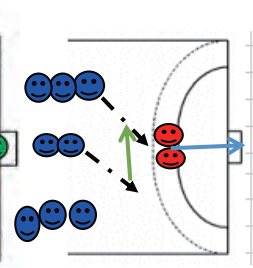
【GKポイント】

- ・BP、Cがシュートであるか？パスであるかの判断を見極めよう
- ・BT(カットイン)やPVに対して攻撃展開を理解しセーブチャレンジしよう

トレーニング①



トレーニング②



【GKポイント】

- ・腕の振りを観察し、DFの間から見えてきたところに体を運ぶチャレンジをしましょう。シューターの位置がずれたら位置を調整しましょう
- ・ラウンドしてくる方向に体の向きを合わせましょう

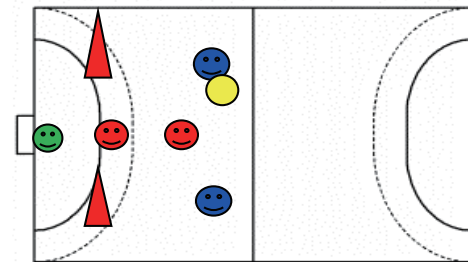
■縦の2対2

【ねらい】 攻撃を予測し、先手をとる

- ①バックコートプレーヤー同士のパスからスタート
- ②開始時、DFは縦に並ぶ(トップDFをイメージ)
- ③牽制・受け渡し
- ④選手間のコミュニケーション

【GKポイント】

- ・牽制のタイミングから1対1の局面に変化する時にDFに指示を出し、どのような連携をとるかイメージしましょう。
- ・「よい準備」を完成しましょう。



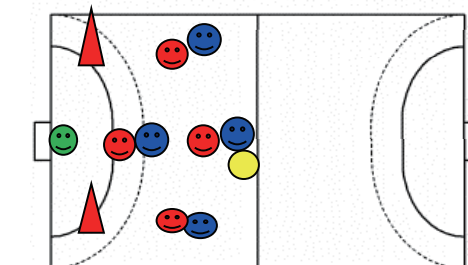
■4対4(マンツーマン)

【ねらい】 コミュニケーション、各自マークの受け渡し  
※選手のアイディアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ①開始時、DFは高いDF(3:3DFをイメージ)
- ②OFのきっかけは自由

【GKポイント】

- ・動きの中でDFと連携し、どのプレーヤーをどの様に打たせていくのか指示も出していきましょう。
- ・ノーマークになりシュートを狙ってくるプレーヤーに対しての良い準備をしましょう。



■4対4+1

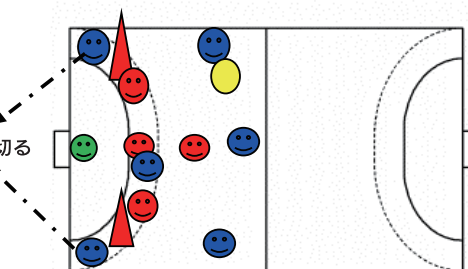
【ねらい】 ウイングプレーヤーの受け渡し

- ①開始時、高いDF(トップDFをイメージ)
- ②途中、どちらかのウイングプレーヤーがきつてくる
- ③選手間のコミュニケーション

【GKポイント】

- ・DFへサイドが入ってくる指示と連携の予測とシュートに対しての準備をしましょう。
- ・高さを変化する時に引き出されないようにしましょう。

※どちらかが切る



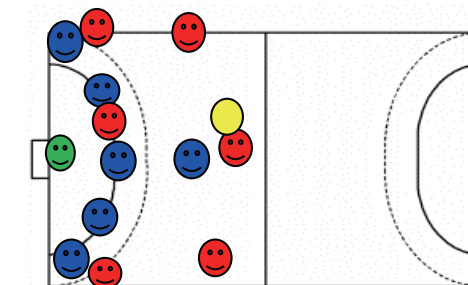
■6対6

【ねらい】 DFシステム変化に対応する  
※選手のアイディアを引き出す(ロジカルシンキング)

- ①開始時、DFシステムは自由(6:0, 5:1, マンツーマン)
- ②OFが攻撃途中に、DFシステムをチェンジする

【GKポイント】

- ・よりゲームに近い状況の中で起こりうる状況の予測とよい準備が求められます。DFにも指示が同時にできるようにチャレンジしていきましょう。
- ・DFと連携がとれなかった状況でもシュートへの準備をしましょう
- ・セーブ後のスローイングまでイメージしていきましょう。



■ ウイングシュート(サイドシュート)

【ねらい】 角度のないシュートに対してセーブする範囲を理解する

トレーニング①

- ①ゴール近くからシュートを打つ
- ②GKはボールに体を合わせる
- ③ポイントから出た方向に全力を使って体を動かす

トレーニング②

- ①ポイント2箇所(コーナー・ウイングポジション)
- ②コーナーポジションからシュートを打ち、次にウイングポジションからシュートを打つ
- ③立ち位置がずれている状況の中で、セーブ範囲を理解し次のシュートを準備し、全力を使ってセーブする

【GKポイント】

- ・近くのシュートから徐々に距離をとってトレーニングしてみよう
- ・先動きしないように心がけよう
- ・できるだけゴールバーを触らなくても位置をとれるようにしよう
- ・2つのシュートの特徴を知ろう

■ ピヴォットシュート(ポストシュート)

【ねらい】 立つ位置を変化させるシュートに対してセーブをしよう

トレーニング①

- ①パスナー1ポイント・シューター2ポイント
- ②パスナーはランダムにパスを出す
- ③シューターは6mラインからシュートを打つ
  - ・コース限定
  - ・シュート自由(段階的に)

【GKポイント】

- ・シューターがキャッチする時には優位な高さの位置を取り終えた状態にしましょう。
- ・パスをもらう前にシューターがGKから視野を外した時が高さを変化するタイミングです。
- ・外側に流れてゆくシュートに対して高さを変化し過ぎるとループシュートの危険性があることに気をつけましょう。

■ バックシュート(ロングシュート)

【ねらい】 DFのどの間から打ち込んでくるのか観察しセーブをしよう

トレーニング①

- ①DF1ポイント パスナーなし
- ②一列になり、シュートを打つ(コース上下限定)
- ③DFから出た方向にシュートに対して体を動かす。

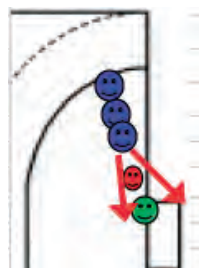
トレーニング②

- ①DFポイント2、パスナーあり
- ②パスナーからのパスでDFの間からシュートを打つ
- ③特にDFの内側から打つシュートに対して位置どりの「ずれ」に対して位置どりの変化を意識しましょう。

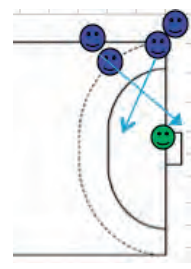
【GKポイント】

- ・腕の振りを観察し、DFの間から見てきたところに体を運ぶチャレンジをしましょう。シューターの位置がずれたら位置を調整しましょう。
- ・センターからパスをキャッチする際にシューターがどのように打ってくるのか走りこんでくる状況やDFのとの間合いを見極めよう

トレーニング①

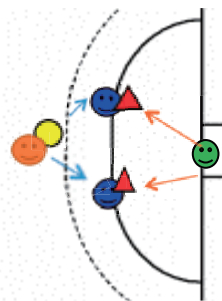


トレーニング②



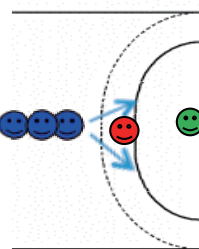
【トレーニング②の発展】

- ・シュートコース限定からシュートコースのバリエーションを増やす
- ・奥行きのあるシュート(ループ)の展開

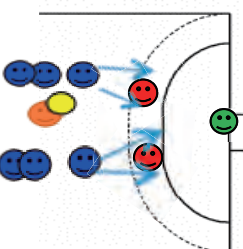


※前へ構える高さを変化するタイミングが上手く取れないときは、声かけをしてあげてください。  
※変化させた後、バランスを崩して動きづらさがあるかと思えます。トレーニングを積み重ねるとできてくるようになります。  
※キャッチする時にGKを見ていない時間を利用して構えの位置を変化させることができることに気づくことが大切です。

トレーニング①



トレーニング②



■ 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。
- ③PV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。

【GKポイント】

- ・どんなことが起こるか2秒先を考えてみよう
- ・もしポストシュートにパスが入りそうになったら思い切って、位置どりの高さを変化してみよう!

■ PVとの1対2 パターン2

- ①DF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べきなのか判断する。

【GKポイント】

- ・DFのズレが起こりますが、慌てず観察しどんなことが起こるか2秒先のOFの動きを予想してみよう
- ・もしポストシュートにパスが入りそうになったら思い切って、位置どりの高さを変化してみよう!

■ PV押上からの2対2

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

【GKポイント】

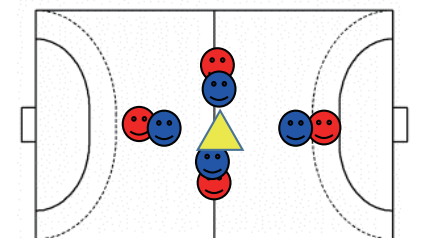
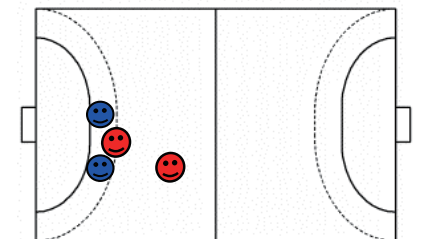
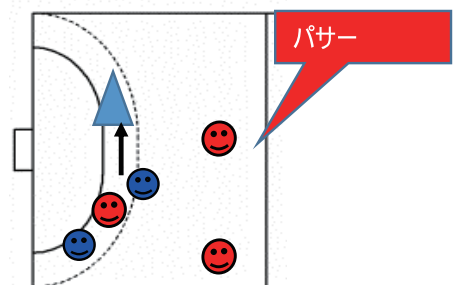
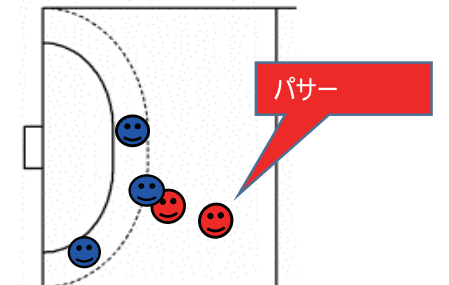
- ・どんなことが起こりやすいか2秒先の相手の動きを予測して良い構え方をして準備しましょう
- ・特にDFがマークミスなど状況もGKは判断ができるようにしましょう。
- ・PVがキャッチする時には位置取りの高さを変化することを挑戦しましょう。

■ 4対3

- ①OF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。
  - ②DFは間を割られないようにしっかりコンタクトを行う。
  - ③DFはアタックに行くのか、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
- ※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。

【ポイント】

- ・よりゲームに近い状況の中で起こりうる状況の予測とよい構えでの準備が求められます。DFにも指示が同時にできるようにチャレンジしていきましょう。
- ・セーブ後のスローイングまで挑戦していきましょう。



National Training System Official Training Text [2021-2022]

# NTS オフィシャル トレーニングテキスト 2021 → 2022

発行日：2022年2月28日

発行者：湧永 寛仁

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

監修：三輪 一義

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委員会  
公益財団法人 日本ハンドボール協会 NTS 委員会  
公益財団法人 日本ハンドボール協会指導内容策定委員会

編集：原田 悟

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