

# Jクイックハンドボール 講習会

2015. 5. 31

味の素ナショナルトレーニングセンター

日本ハンドボール協会

指導委員会

三輪一義

我々は、何を求めて指導している？

子どもの笑顔（喜び）

出来た嬉しさ

勝った嬉しさ

我々は、今、何を目指すべきか？

× 2020 TOKYO

△ 2015 KYOTO

◎ 2020～ JAPAN

我々は、今、何を指すべきか？

◎2020年以後の  
日本のハンドボール

2015 小学校4年生(10歳)



2020 中学校3年生(15歳)



2025 大学2年生(20歳)

2015 京都全国大会のゲーム様相は多少変わる  
(あまり変わらないことも想定される)



2020 中学校3年生(15歳)



2025 大学2年生(20歳)

2015 京都全国大会のゲーム様相は多少変わる  
(あまり変わらないことも想定される)



2020 JOC全国大会のゲーム戦術が大きく変わる  
(少なくとも個人判断能力は格段にアップ)



2025 大学2年生 (20歳)

2015 京都全国大会のゲーム様相は多少変わる  
(あまり変わらないことも想定される)



2020 JOC全国大会のゲーム戦術が大きく変わる  
(少なくとも個人判断能力は格段にアップ)



2025 日本代表の基礎能力(個人技術・戦術理解力  
・思考判断力)が2015とは比較できないほど  
高くなっている



# 2015 U-12ゲーム様式

今、なぜ？

# なぜ 変えるのか

日本が世界で勝つためには

判断力・想像力

トータルモビリティ  
(総合的機動力)

ヨーロッパでの育成法

総合的機動力 判断力

少年期のトレーニング

練習: ゲーム的要素をふんだんに取り入れた練習

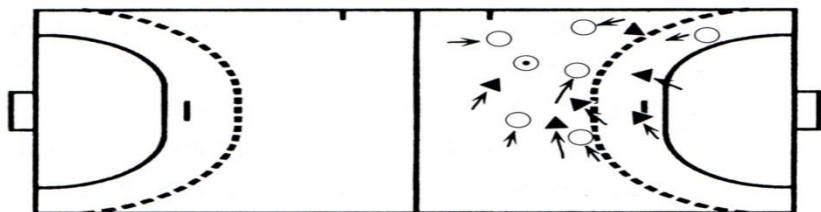
大会: 練習成果を確認する大会

全国大会のゲーム様式を変える = 普段の練習方法を変える

# ゲームの発達段階

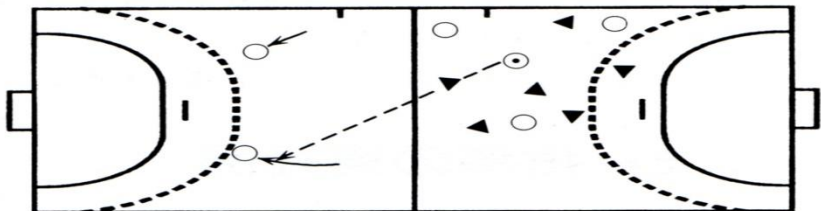
❖ 試合様相の分類とその特徴 ❖

《第1段階》 密集型／だんご



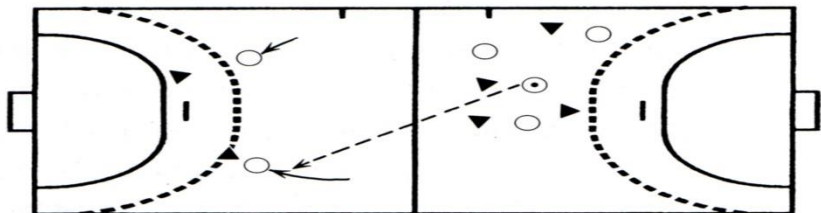
1. ボールを中心に攻撃と防御が入り乱れる。
2. 短いパスが前後左右になされ、ボールはあまり前進しない。
3. ボール保持者のドリブルミス、パスミスが多い。
4. シュートはまれで得点は少ない。

《第2段階》 飛び出し型



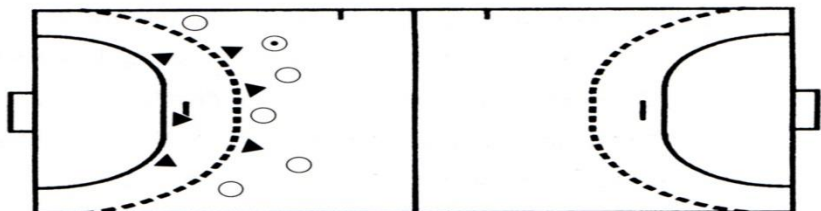
1. 密集から飛び出す者が現れ、ボールは前進するが、ロングパスのためパスミス、キャッチミスが多く見られる。
2. シュート数が増加し、得点も増す。
3. 2～3人のみが直接攻撃に参加している。

《第3段階》 半ゾーン型



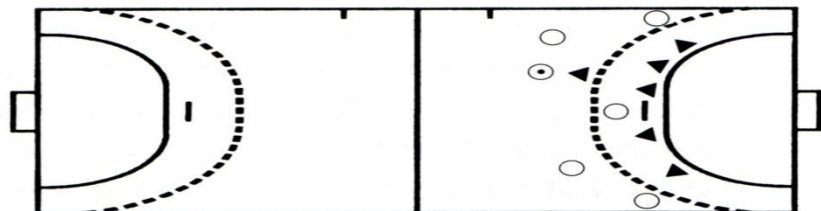
1. ボールに密集するグループと速攻に対応した防御グループ（ゾーン）に分かれる。
2. 攻撃終了後直ちに自陣に戻り、ゾーンディフェンスを行う者があり、得点力は減少する。
3. 攻撃地域（相手コート）へはスムーズにボールが進む。

《第4段階》 ゾーン型



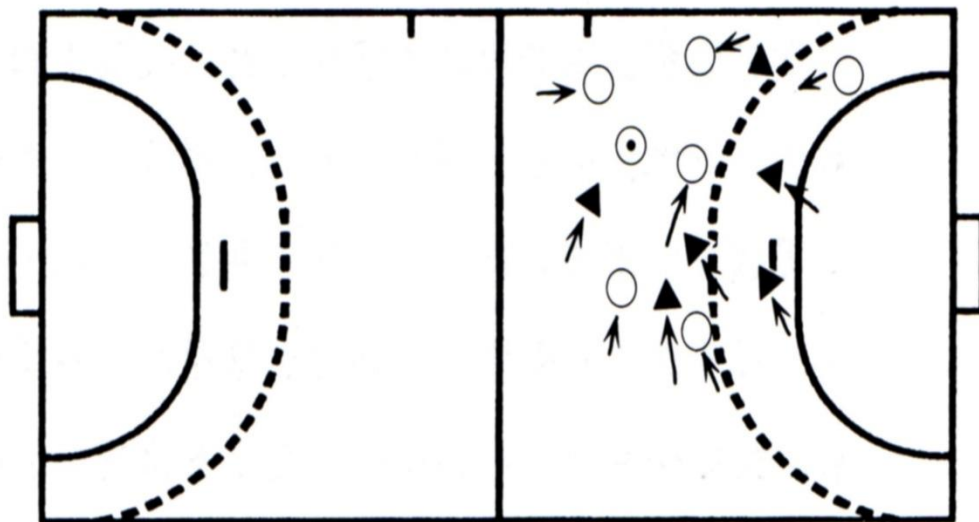
1. ディフェンスはゾーンで壁を作るが、ポジションは一定しない。
2. 2～3人が意識してユニットプレーを行っている。
3. 得点にしめる速攻の割合が高い。

《第5段階》



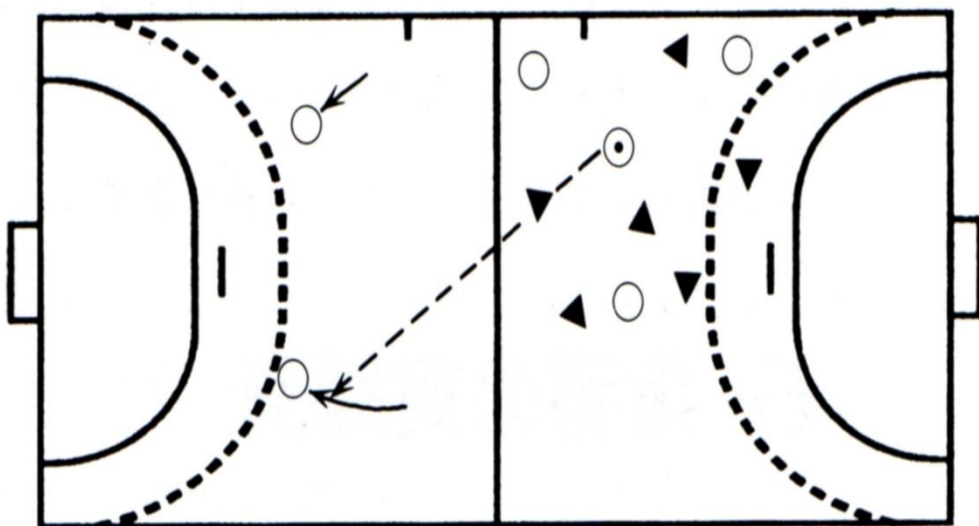
1. 全員が直接攻防に参加している。
2. ディフェンスは各自が自分の防御地域を役割分担して守れる。
3. セットオフense（遅攻）による得点が徐々に増加してくる。

《第1段階》 密集型/だんご



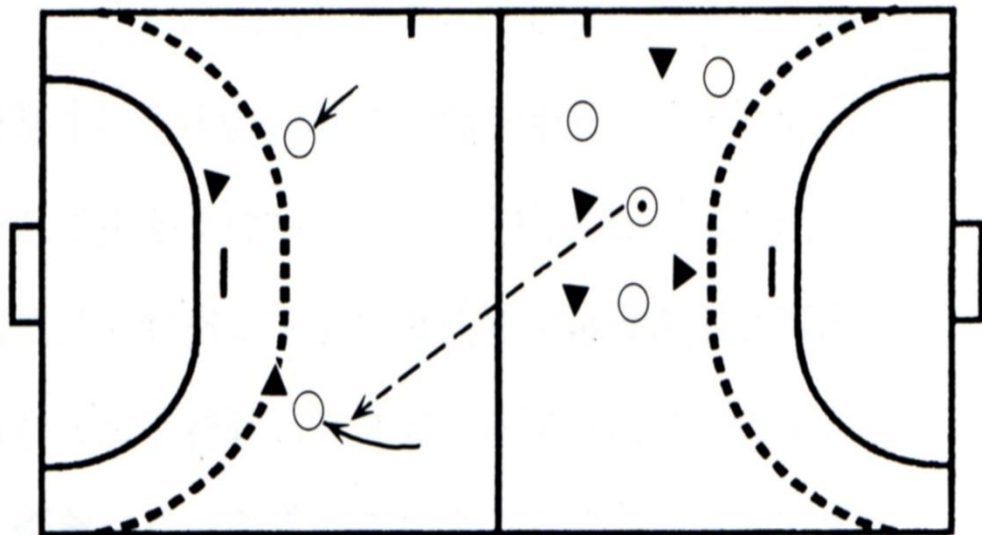
1. ボールを中心に攻撃と防御が入り乱れる。
2. 短いパスが前後左右になされ、ボールはあまり前進しない。
3. ボール保持者のドリブルミス、パスミスが多い。
4. シュートはまれで得点は少ない。

《第2段階》 飛び出し型



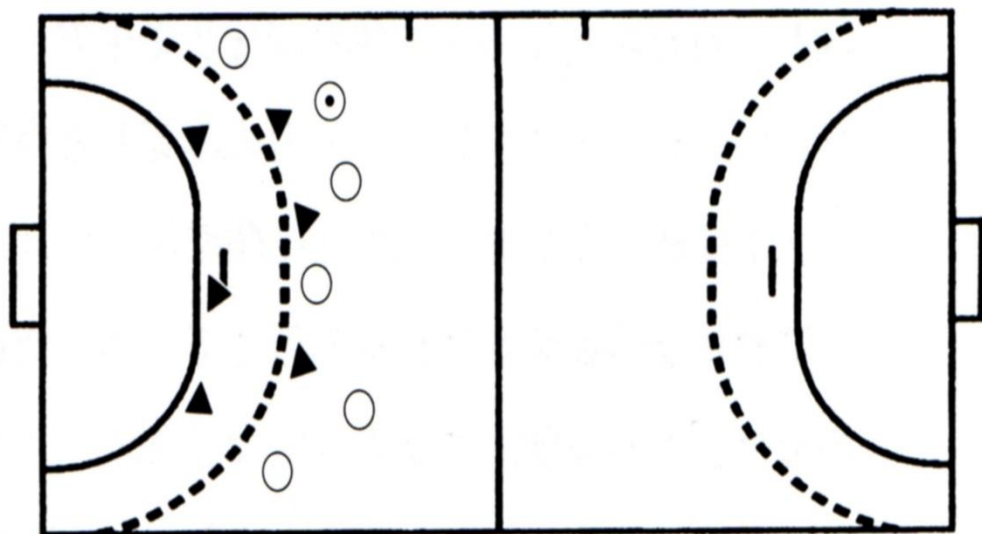
1. 密集から飛び出す者が現れ、ボールは前進するが、ロングパスのためパスミス、キャッチミスが多く見られる。
2. シュート数が増加し、得点も増す。
3. 2~3人のみが直接攻撃に参加している。

### 《第3段階》 半ゾーン型



1. ボールに密集するグループと速攻に対応した防御グループ（ゾーン）に分かれる。
2. 攻撃終了後直ちに自陣に戻り、ゾーンディフェンスを行う者があり、得点力は減少する。
3. 攻撃地域（相手コート）へはスムーズにボールが進む。

### 《第4段階》 ゾーン型



1. ディフェンスはゾーンで壁を作るが、ポジションは一定しない。
2. 2～3人が意識してユニットプレーを行っている。
3. 得点にしめる速攻の割合が高い。

# ゲームの発達段階

だんご型 → 飛び出し型 → 半ゾーン型

ゾーン型

システム型

個人の感覚的なプレーが特徴的な原型的ゲーム

十分な体験

意図的なプレーによる判断力が伴うゲーム

1:1, 2:2, 3:3  
のコンビネーション

機動性に富んだ柔軟なゲーム

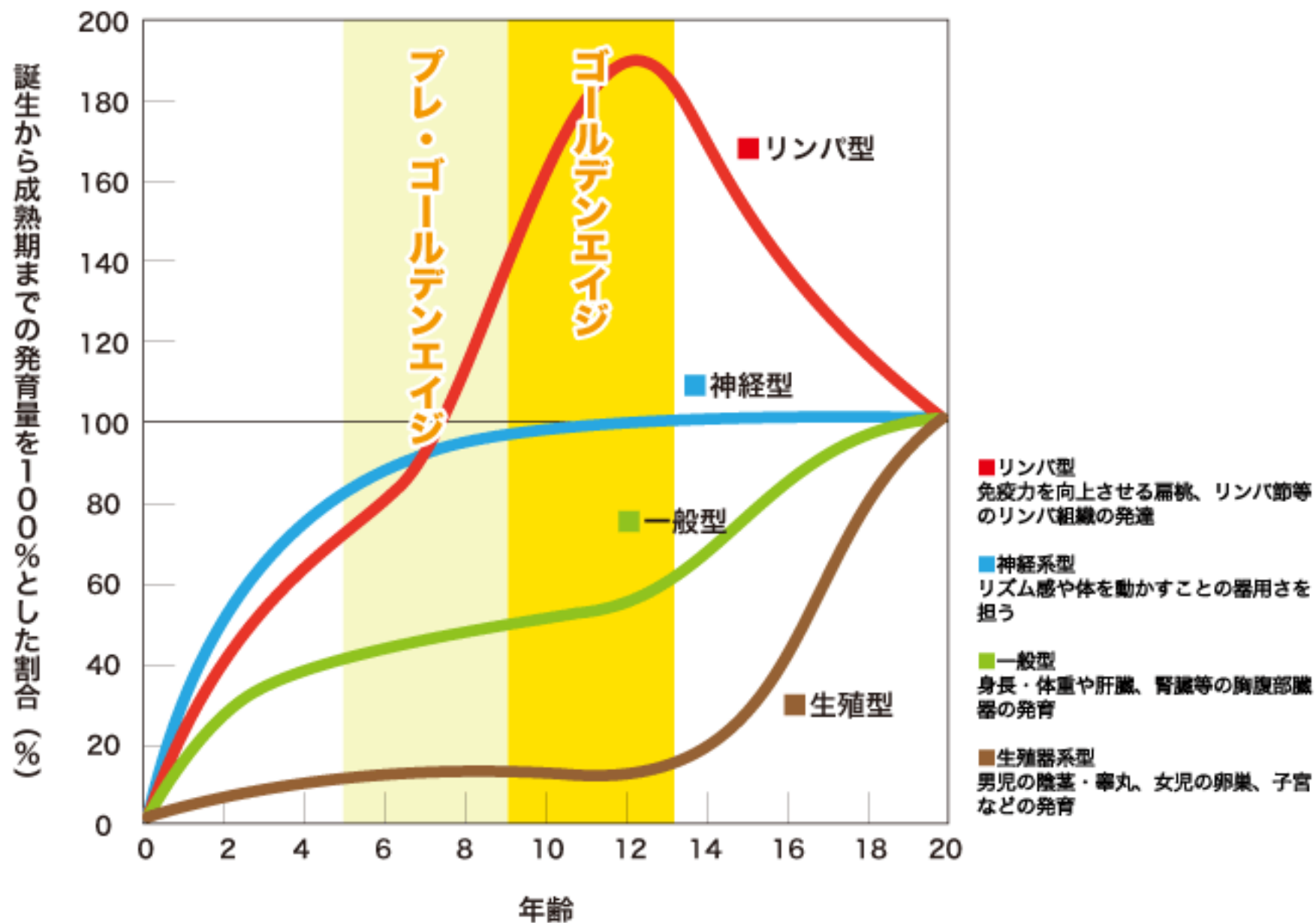
U-13~15年代

多様で応用力のある組織的ゲーム

U-16年代~

U-12年代

スキヤモンの発育曲線





我々は、何を求めて指導している？

子どもの笑顔（喜び）

出来た嬉しさ

勝った嬉しさ

我々は、何を求めて指導している？

子ども笑顔（喜び）

いま、出来た嬉しさ

いま、勝った嬉しさ

我々は、何を求めて指導している？

子ども笑顔（喜び）

将来、出来る嬉しさ

将来、勝てる嬉しさ

# ハンガリーにおけるハンドボールの 一貫指導プログラム

# 小学生段階で身につけさせたい要素とプレースキル

走・跳・投そろった運動能力

判断力・創造力

仲間との連携

広がりや奥行き感覚

的確で速い状況把握と判断力

正確なパスキャッチ

フットワーク(多様な足さばき)

## 求められる選手像

間断のない攻防の切り替えに  
対処できる身体さばき

動きながらの的確な判断・正確な技術

# ゲーム様式

10・(5)・10・(5)・10分 三セット

シャトルラン(実質24メートル反復走)

キーパースローからのスタート

中断の無い攻防

視野の広さ、動きながらの正確な技術

オープンディフェスの採用

積極的な防御

ボールを奪って攻める

**防御とは、ボールを獲得するために行う**

**個の力を高める(防御力とともに**攻撃力**も)**

# 新ルールのねらい

基本的なDF

足を使った  
OpenDFの徹底

基本的なOF

空いているところ  
を攻める習慣付け

空けたところ  
を攻める習慣付け

丁寧なコミュニケーション

# オープンDF導入のための練習法

 日本ハンドボール協会指導委員会



# オープンDF導入のための練習法

 YouTube

日本ハンドボール協会指導委員会

- NTS2004 ジュニアハンドボールの基本 U-12
- NTS2006 ジュニアハンドボールの基本 U-12
- NTS2009 個人スキルトレーニング金・銀・銅 U-12
- 2014 トップコーチセミナー 東京会場 (フェルドマン)
- 2015 トップコーチセミナー (モチャイ)

# NTS2009個人スキルトレーニング金銀銅



～目指せ！オリンピックへの道～  
個人スキルトレーニング  
金・銀・銅

## 解説紙

(財)日本ハンドボール協会

この資料作成にあたっては、財団法人大崎金属スポーツ  
事業研究助成財団の援助を受けています



### ハンドボール個人スキル **Bronze メダル**

#### バスケット

- |                         |         |  |
|-------------------------|---------|--|
| 1. 壁バスキャッチ<br>(両手、ステップ) | 連続10回   | 両手で壁にボールを投げる。キャッチは両手で行う。<br>片手で壁にボールを投げる。3歩使って行う。肩・肘の角度に注意する。            |
| 2. ランニング壁パス             | 連続10回   | 壁から1m離して、2mの距離にコートを置く。<br>ランニング or サイドステップで、タイミングよくターンする。                |
| 3. 仰向け直上パス              | 連続5回    | 寝た状態から肘・手首を柔らかく使って、天井方向にボールを投げ上げる。<br>ボールの高さは自分の身長以上を目安とする。              |
| 4. 三角バスキャッチ             | 4周(左・右) | 10mの距離を取り、ノーマルパス、右足前パス、非利き腕パス、で行う。<br>左回りの右足前パスは、足を踏み換えることなく素早いパスが強いである。 |
| 5. 三角バックパス              | 4周(左・右) | 6mの距離を取って、押し出すようなワンハンドパスを投げる。<br>ポストやサイドへのパスをイメージさせて行う。                  |

#### ディフェンス動作

- |                |         |   |
|----------------|---------|---|
| 6. 三角サイドステップ   | 5周(左・右) | タイム等を計ってもよい。ハンドアップは重要な Good Habit である。              |
| 7. ドリブルカット     |         | ドリブルプレーヤーの右側から左手でスチールを試みる。<br>相手の手ではなく、あくまでもボールを狙う。 |
| 8. ステップシュートカット |         | 目をつぶらず、ボールのコースに壁をつくる。                               |

#### フェイント動作

- |                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| 9. フェイントシュート       |  | 両足ストップから左右両側にフェイントしてシュート。                          |
| 10. ステップシュートフェイント  |  | 自分の利き腕側で腕を振り切り、逆側で利き腕ドリブルし、<br>DFを背中であわして、シュートする。  |
| 11. フェイントからワンハンドパス |  | 両足ストップからポストへワンハンドバックパスをする。<br>ポストはDFに対して「勝ち位置」で待つ。 |

#### シュート動作

- |                                 |  |                               |
|---------------------------------|--|-------------------------------|
| 12. ステップシュート<br>(オーバー、サイド、アンダー) |  | 手の出る方向は斜め・横・下と様々な角度から出すようにする。 |
| 13. ツーステップジャンプシュート              |  | 通常のシュート練習は2歩ジャンプを基本とする。       |
| 14. ランニングシュート                   |  | 利き腕側の足を前に出しながらスタートを開始する。      |

#### 受け身動作

- |                        |  |                                |
|------------------------|--|--------------------------------|
| 15. ロッキングチェア(前方受け身) 3回 |  | 膝立ち姿勢から前方に倒れる。顔が地面に近づく恐怖感になれる。 |
| 16. カタツムリ(後方受け身) 連続3回  |  | 股下からボールを転がし、後ろに回転してボールを頭上で取る。  |
| 17. ワニ(側方受け身) 交互に3回    |  | 腕立て状態からサイドに転がる。                |

#### ハンドリング

- |            |       |                            |
|------------|-------|----------------------------|
| 18. レッグスルー | 20m   | 歩きながらドリブルをして股下に後ろからボールを通す。 |
| 19. 頭上パス   | 連続10回 | 肘を曲げずに腕全体で、力を加減して投げる。      |
| 20. ハンドバンス | 20m   | 手の甲にボールを乗せて20m歩く。          |

### ハンドボール個人スキル **Silver メダル**

#### バスケット

- |                      |         |  |
|----------------------|---------|--|
| 1. ランニング片手壁パス        | 連続10回   | 銅メダルの「ランニング壁パス」を片手キャッチで行う。<br>左右交互の手でパス&キャッチをする。                   |
| 2. 三角バスケット<br>(ジャンプ) | 4周(左・右) | 10mの距離を取り、ジャンプパスを併せて行う。2歩でジャンプする。                                  |
| (逆足ジャンプ)             | 4周(左・右) | 逆足ジャンプで行う。   |
| (両足ジャンプ)             | 4周(左・右) | 踏み込んで両足ジャンプで行う。  |
| 3. ブッシュパス            | 10往復    | 2名で3m離れ、平行に反対方向に立つ。同方向に3ステップで動きながら<br>正確に取りやすいパスを、方向を変えて左右両方の手で行う。 |

#### ディフェンス動作

- |                             |      |  |
|-----------------------------|------|--|
| 4. 待ち受けドリブルカット              | 連続2回 | 向かってくる相手に対して、タイミングを計ってボールをスチールする。                                  |
| 5. ジャンプシュートカット              | 連続2回 | ジャンプシュートのシュートカットをする。   |
| 6. 腕クワクション防御<br>(ポストプレーヤーに) |      | 腕を胸の前で体のように使って、相手を指定エリア内に進入させない。<br>攻撃側は背中に向けた状態(ポストプレーヤー)でスタートする。 |

#### フェイント動作

- |               |  |  |
|---------------|--|--|
| 7. 背面回転フェイント  |  | 両足ストップから利き腕と反対側に背中から回転してかわしてシュート。                      |
| 8. ノーボールフェイント |  | ボールと反対側方向にフェイントし、方向を変えながらボールをキャッチし、<br>シュートする。左右両方で行う。 |

#### シュート動作

- |                     |  |                                  |
|---------------------|--|----------------------------------|
| 9. ワンステップジャンプシュート   |  | ボールをキャッチしてから1歩でジャンプしてシュートする。     |
| 10. 逆足ジャンプシュート      |  | 逆足でジャンプシュートする。                   |
| 11. 両足ジャンプシュート(ポスト) |  | ポストプレーにおいて、踏み込んだあと両足ジャンプシュートをする。 |

#### 受け身動作

- |                  |  |  |
|------------------|--|--|
| 12. バックローディング    |  | 後方回転での受け身を、左右の肩を使ってゆっくり行う。                           |
| 13. スライディングモーション |  | 両手を添えて腰胸部から飛び込みスライディングをする。<br>最後には手を浮かせる。着地後はあごを上げる。 |
| 14. フロントローリング    |  | なめ前方回転を左肩と右肩から行う。                                    |

#### ハンドリング

- |                   |      |  |
|-------------------|------|--|
| 15. バックドリブル       | 20m  | 歩きながらドリブルをして、背中からボールを通して前にドリブルする。                                |
| 16. 身体前後でのパス&キャッチ | 連続5回 | 歩きながら(慣れたらゆっくり走りながら)、身体の前から後ろ、<br>後ろから前へパス。歩くスピードに合わせて上手くキャッチする。 |
| 17. スピンシュート       | 連続2回 | 6mラインのエンドライン上に立ち、ひねりを加えてワンハンドでゴールへ。                              |
| 18. 股下スピン         | 1回   | 身体を大きく反って、頭後ろからスピンを掛けて、股下を通す。                                    |

### ハンドボール個人スキル **Gold メダル**

#### バスケット

- |                                       |      |  |
|---------------------------------------|------|--|
| 1. バックステップパス                          | 5往復  | パスに対して、弧を描くように半円の動きをする。<br>シュートを狙ってパスを出し、素早くバックステップで位置取りを変え、<br>前へ出ながらキャッチをする。       |
| 2. バックパス                              | 10往復 | 2名で3m離れ、平行に反対方向に立つ。同方向に3ステップで動きながら<br>身体の後側からパス。その際、腕は身体と平行に振る。<br>ワンハンドパスにもチャレンジする。 |
| 3. バックワンハンドパス                         | 5回   | 左(バックコートプレーヤー)と右(サイドプレーヤー)の位置関係に立ち、<br>サイドにワンハンドパスを出す。                               |
| 4. 三角パス<br>(走る方向と逆へパス)<br>(中心部で手渡しパス) | 10周  | 進む方向と反対側へパスをする。キャッチ後は素早く身体を反転させる。<br>中心部で弧を描くように走りながら、手渡しでパスを素早く行う。                  |
| 5. 逆攻リードパス                            | 3回連続 | 進攻場面において、人ではなく、前方の空間に向けて、味方を走らせる<br>ように素早いパスを出す。                                     |

#### ディフェンス動作

- |                             |  |   |
|-----------------------------|--|---|
| 6. 追いかけドリブルカット              |  | シューターを追いかけながら、タイミングを計ってドリブルカットする。                       |
| 7. 腕クワクション防御<br>(バックプレーヤーに) |  | 腕を胸の前で体のように使って、相手を指定エリア内に進入させない。<br>攻撃側は前を向いた状態でスタートする。 |
| 8. バスカット                    |  | 自分のマーク or 他人のマークに対し、飛び出してバスカットを狙う<br>先取り防御の動きを身につける。    |

#### フェイント動作

- |                  |  |  |
|------------------|--|--|
| 9. ジャンプフェイントシュート |  | シュートジャンプから着地の途中でドリブルし、再びシュートする。                      |
| 10. 回転フェイント      |  | 両足ストップからDFの頭上で高く利き腕を回し、同時に右足を<br>DFの脇に交差するように出し、掛ける。 |
| 11. ナテブロック       |  | タイミングを合わせて、ディフェンスの進行方向を妨げる位置に立ち、<br>ボールをキャッチ後にシュート。  |

#### シュート動作

- |                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| 12. 両足ジャンプシュート(ミドル) |  | バックプレーヤーとして、走り込んだあと両足ジャンプシュートをする。                  |
| 13. スカイブレイシュート      |  | タイミング良くジャンプ・キャッチをして、空中でシュートする。                     |
| 14. スライディング         |  | シュート後、そのまま前方に飛び込み、手を添えて腰胸部で着地する。<br>胸ですべりながら手を浮かす。 |
| 15. バックローディング       |  | ジャンプシュート後に、後方回転で受け身を取る。                            |

#### ハンドリング

- |              |              |  |
|--------------|--------------|--|
| 16. 両手ドリブル   | 10秒間         | 2つのボールを両手でドリブルする。交互にドリブルすることで上手くいく。<br>できる場合は、10mのドリブル移動に挑戦する。 |
| 17. ハンドローリング | 左右前後<br>1回ずつ | ボールが手の甲を転がるように軽く投げて、一周後に再びつかむ。<br>左右転がると前後転がしを行う。              |
| 18. 逆スピンシュート | 連続2回         | エンドライン上に立ち、逆のひねりを加えてワンハンドでゴールへ。                                |
| 19. 地球儀      | 5秒間          | ボールを駒のように指先で回転させる。   |