

ハンドボール強化指導教本

NTS2009

ナショナル・トレーニング・システム



財団法人
日本ハンドボール協会



スポーツ振興くじ助成事業

- 04 **CHAPTER-1**
一貫指導のフィロソフィー
- 05 **CHAPTER-2**
一貫指導のコンセプトとアウトライン
- 10 **CHAPTER-3**
NTS 中学校・高等学校のトレーニングのこれまで
○ 10年の総括
- 13 **CHAPTER-4**
U-12トレーニングのコンセプトとアウトライン
○ U-12指導指針
○ 積極的防御の有効性と効果
- 15 **CHAPTER-5**
U-12指導内容の変遷
- 18 **CHAPTER-6**
NTS トレーニング内容策定のプロセス
- 19 **CHAPTER-7**
NTS2009 年度
ブロック・センタートレーニングへの推薦について
○ NTSの趣旨
○ アンダーナショナルチーム代表選手選考過程
○ センタートレーニングへの選考基準
○ 各都道府県協会におけるブロックトレーニングへの推薦について
○ 各ブロックにおけるセンタートレーニング審査会への推薦について
- 20 **CHAPTER-8**
NTS 推薦の新たな体力基準
○ 新たな体力測定項目作成のための検討事項
○ 新たな体力測定項目の提案
○ 年齢別・男女別の5段階・10段階体力評価表
○ NTS推薦の新たな体力基準

NTS2009発行にあたり

川上 憲太

(財)日本ハンドボール協会専務理事

日本ハンドボール協会は新年度を迎え、新たに「世界を奪い返す(アジアNo.1に返り咲く)」を目標において「すべての活動のベクトルを強化に向ける」という基本方針のもとで活動を行っています。

日本のハンドボールの復活発展は、何をおいてもオリンピックに出場してメダルを狙う、また世界選手権に常時出場してメダルを狙う以外にありません。このことはハンドボールに携わる全ての人々の思いであると確信しております。

強化の事業は、ソフトウェア(体制・システム)、ハードウェア(施設・設備)、ヒューマンウェア(指導者・人材)の充実が不可欠であります。日本がこの目標をきちんと成果として勝ち取るために「一貫指導システムの構築」、「競技者育成プログラムの策定」等ソフトウェア、ヒューマンウェアの部分がまず柱とならなければなりません。

競技力向上の基礎として推進されてきましたNTSがいよいよ10年目を迎えました。この間立ち上げにご努力戴きました皆様、推進実行にご尽力戴きましたたくさんの皆様に厚くお礼申し上げます。

おかげさまでNTSのシステムや考え方もほぼ全国の指導者に浸透し、次の新しいゾーンに入ったものと考えます。そこでさらに発展・充実させるために、次の施策が必要であり、今回の発行となりました。全てのカテゴリーを通じてNTSの「見つけ」、「育て」、「活かす」部分での指導者の存在の大きさは言うまでもありません。是非とも現場でのトレーニング指導に十分役立てて戴き、大きな目標のために今後とも宜しく願い申し上げます。

CHAPTER-1

一貫指導のフィロソフィー

JAPAN ORIGINAL

日本が世界で戦うために

日本のめざすハンドボール

世界共通のコンセプト!

ワールドトップは something special を持っている!!

▶▶▶ 自立した個性ある選手の育成 ▶▶▶ To be Fantasista

日本の特徴を生かして

機動力

○日本が世界に発信したものの「スカイ、速攻、手渡し…」
○いずれを見ても機動力がベース。

▶▶▶ 我々が大切にしたいもの

適応力

○上から打てねば横があり、一人じゃ駄目なら味方がいる。
スピード&コンビネーション…

組織力

○グループ、チーム戦術的な適応もさることながら、協会あげての強化体制もある!

▶▶▶ NTS はその具体的推進システム

ギャップとの戦い

形態的ギャップ

○世界と戦うために、念頭におかねばならない。
大型プレイヤーには…「機動力、組織力」で対抗。

Far east

○欧州由来のハンドボール界にとって、極東地区には情報が不足がち。
組織の力で情報ゲット!



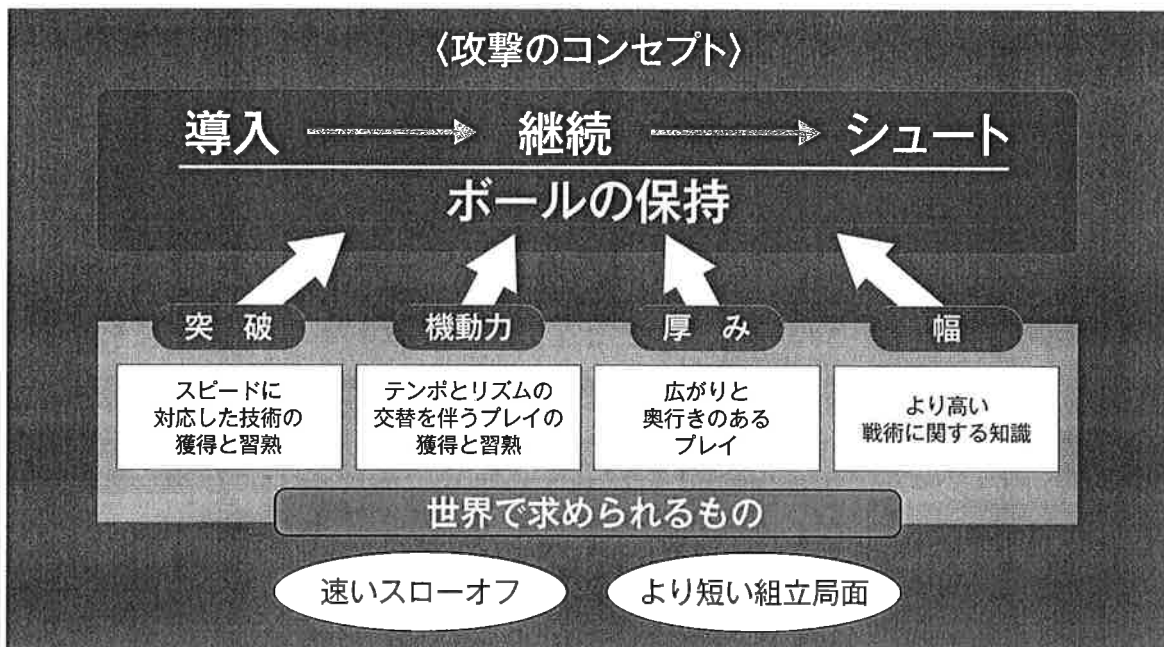
CHAPTER-2

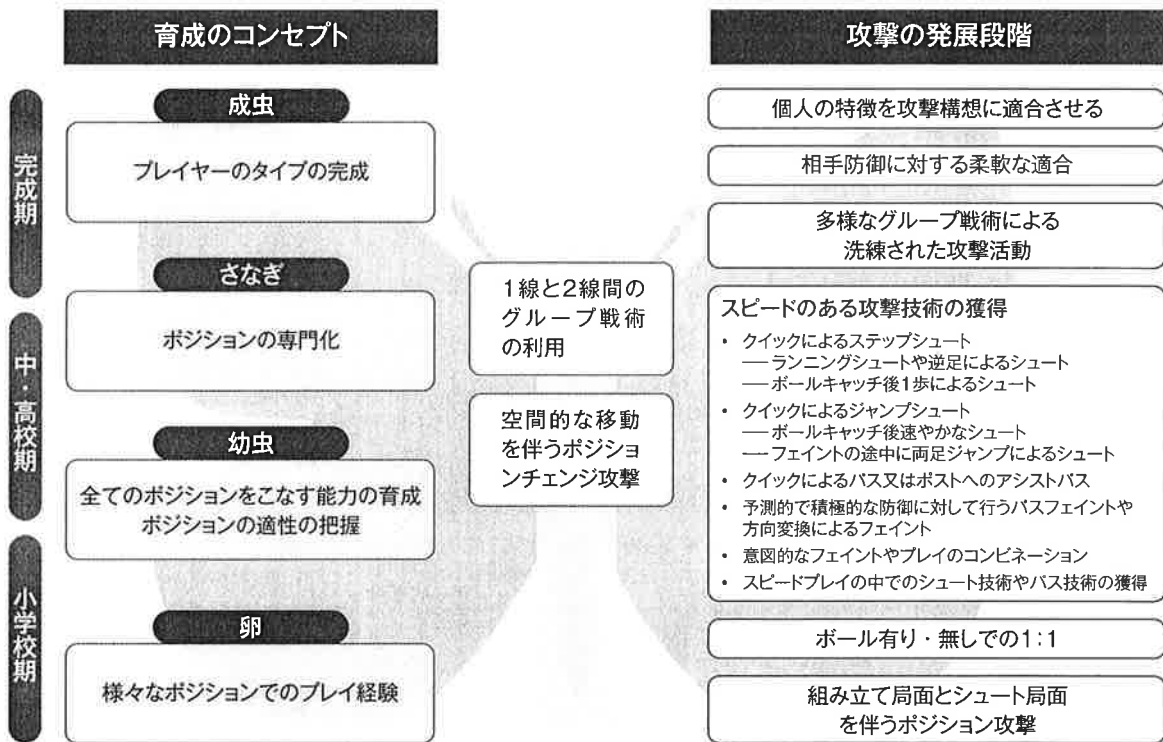
一貫指導のアウトライン

●一貫指導にかかる基本コンセプト

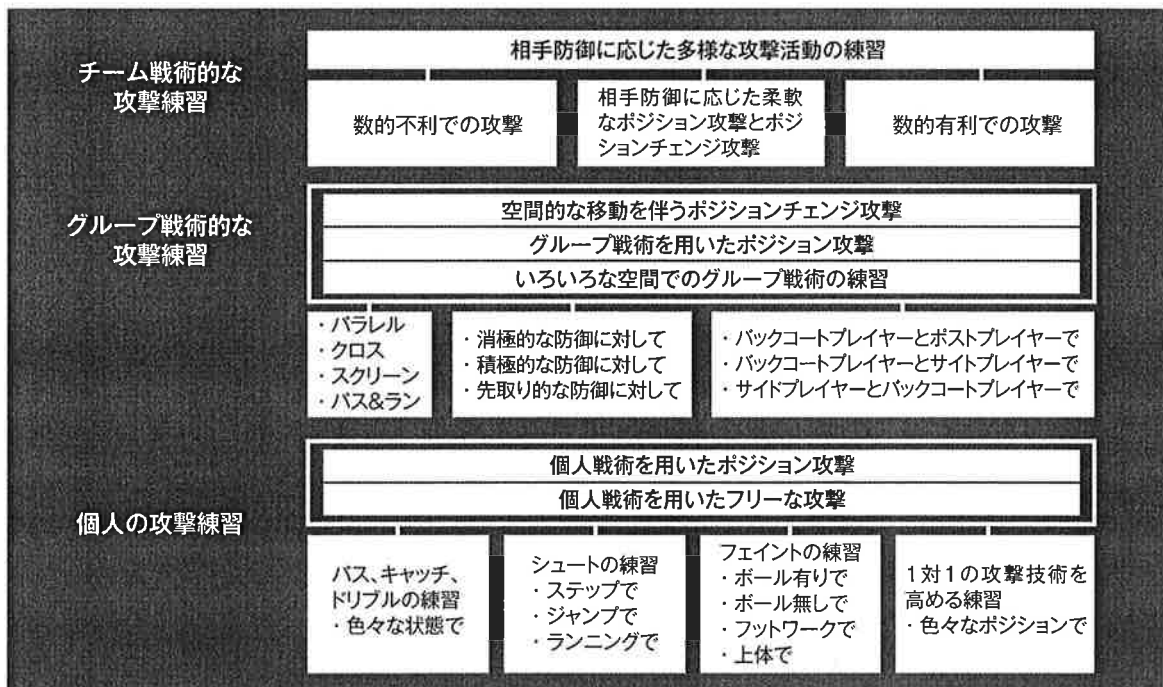
求められるゲーム像	育成のコンセプト	育成の内容
多様で応用力のある 戦略的ゲーム	成虫 プレイヤーのタイプの完成	<ul style="list-style-type: none"> ・変化する状況に対する戦術の迅速で適確な適応 ・状況に応じた柔軟で創造的な技術の発揮とその洗練
機動性に富んだ 柔軟なゲーム	さなぎ ポジションの専門化	<ul style="list-style-type: none"> ・状況に応じた適確な技術の発揮とその習熟 ・様々な戦術への適応 ・課題の細分化
意図的なプレイによる 組織化されたゲーム	幼虫 全てのポジションをこなす能力の育成 ポジションの適性の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・状況に合わせた様々な技術の習得 ・様々な戦術の習得
個人の感覚的なプレイが 特徴的な原型的なゲーム	卵 様々なポジションでのプレイ経験	<ul style="list-style-type: none"> ・多面性の保証 ・変化可能な活動能力の育成

●一貫指導にかかる指導プログラム（攻撃）



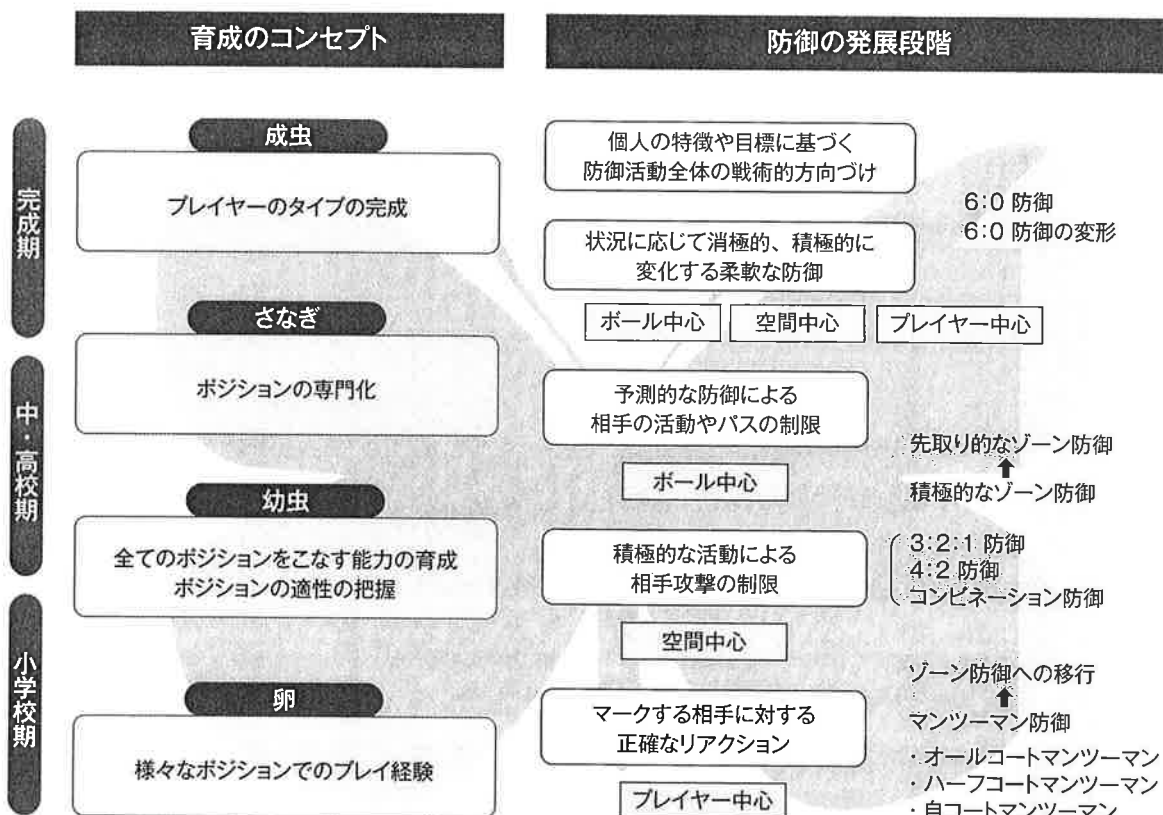
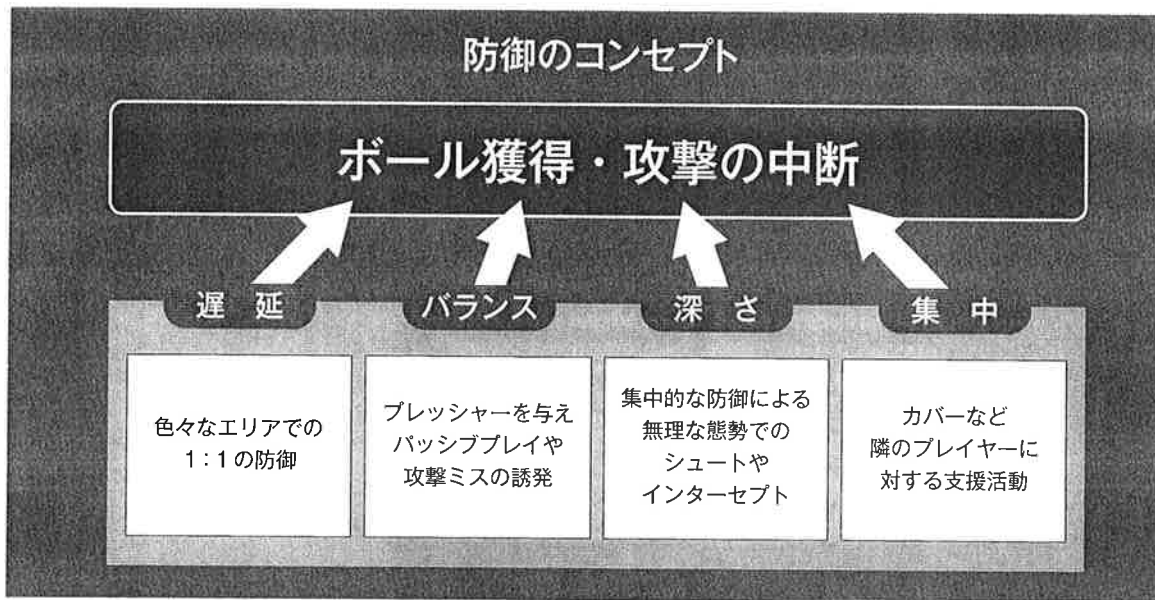


●トレーニング内容

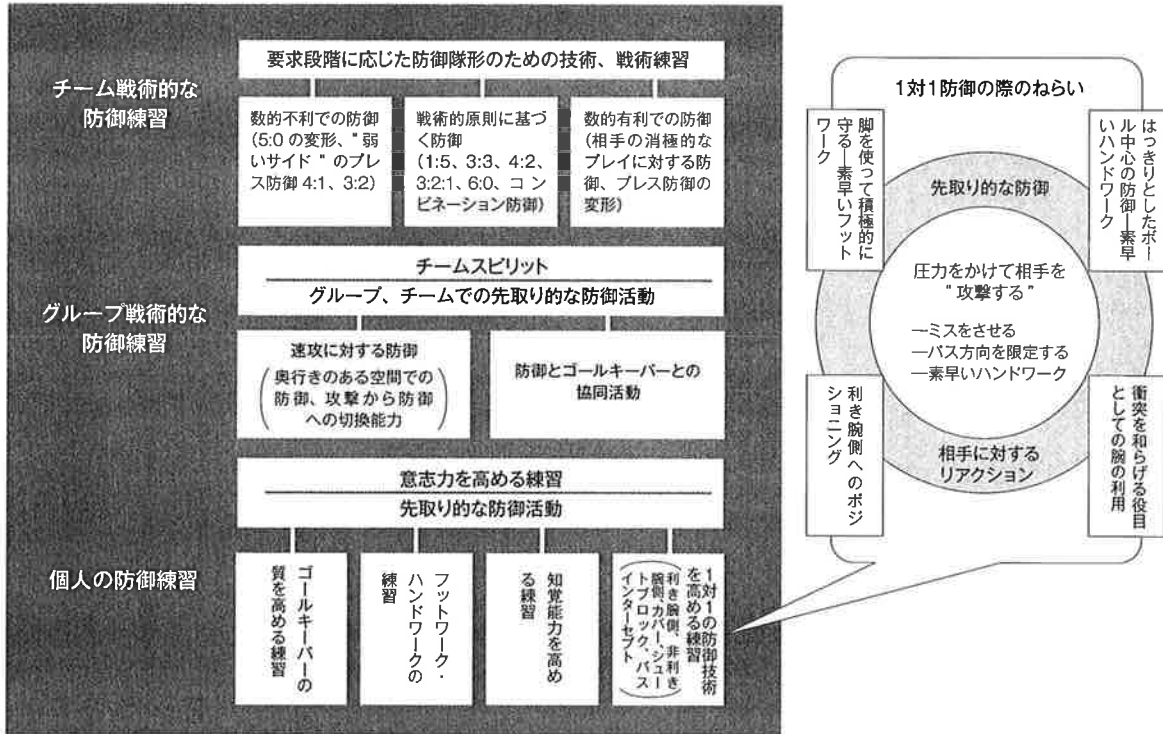




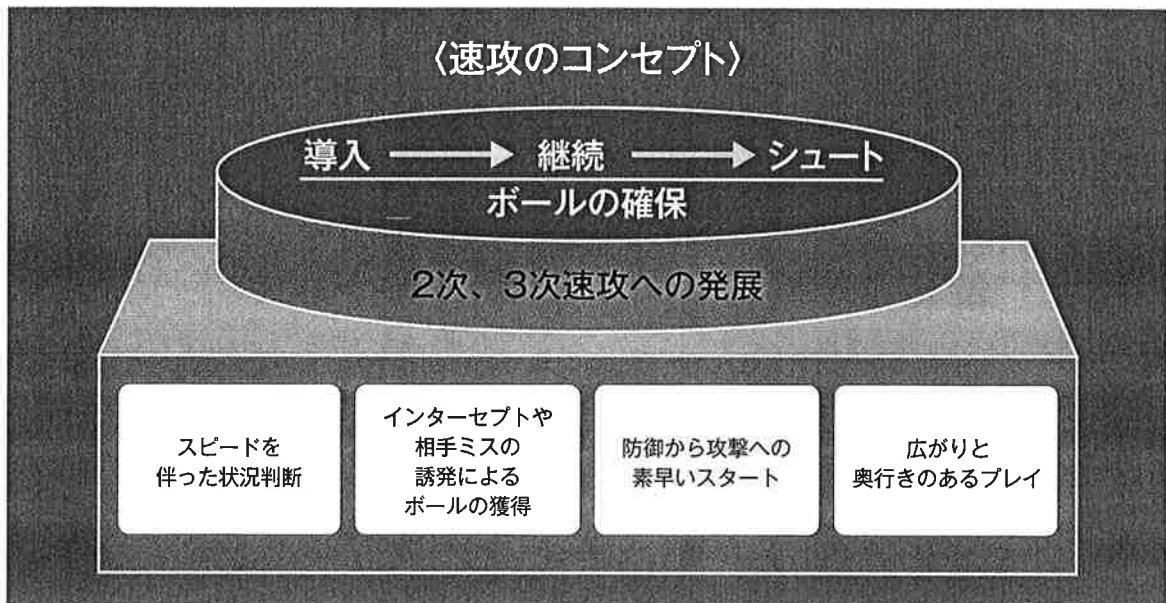
●一貫指導にかかる指導プログラム（防御）



●トレーニング内容

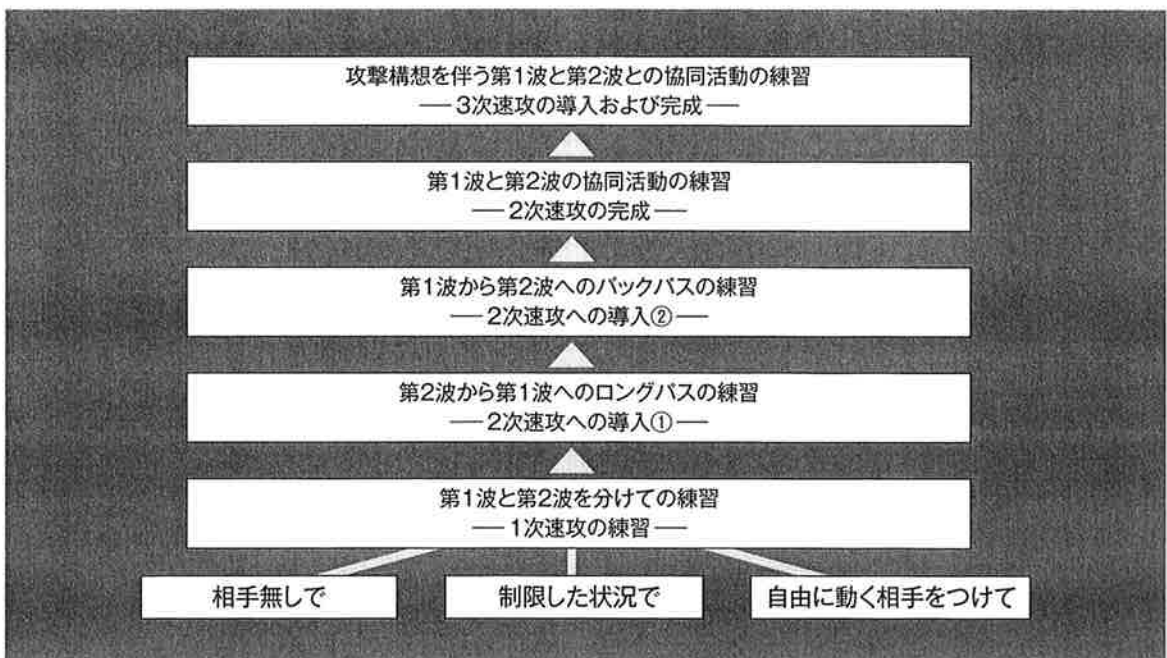


●一貫指導にかかる指導プログラム (速攻)





● トレーニング内容



CHAPTER-3

NTS中学校・高等学校の トレーニングのこれまで

10年の総括

NTS副委員長 栗山 雅倫

NTSのトレーニング内容は、個の育成を主眼とし、ゲームの局面構造を踏まえたトレーニング課題を準備してきた。以下、内容策定のスタンスと、10年間での変遷小史をまとめた。

内容策定のスタンス

2002年、指導内容策定プロジェクトを発足し、内容の検討の充実をはかった。そして、スタンダードな内容はもとより、より国際舞台での課題に移行した内容となった。2004年からはさらに組織化が進み、競技者育成技術委員会の発足。それまでの普遍のテーマ“目指せファンタジスタ”に加え、“Total Mobility（総合的な機動力）”を日本の目指すべき方向性としてのテーマとし、内容の進化をはかった。

具体的には以下に示すような内容の変遷をとげてきたが、普遍的に取り組むべき課題については常に抑えるような配慮は心がけた上での策定を展開してきた。

個の育成

◎2000年

- 埋もれた人材の発掘と、チームカラーにのみ特化されたプレイヤーの育成を目指し、全体での型にはめこまず、個の育成を前提条件とした内容の策定をはかった。
- “個の育成”をキーワードとし、スタンダードに抑えるべき内容を収録。
- 具体的内容
 - コーディネーショントレーニングとして

◎2002年

- “目指せファンタジスタ”をテーマとして掲げ、より戦術的な幅の広がり意識した個の育成を目指す内容に。

◎2004年以降

- 日本が国際舞台で抱える課題をより意識し、新たなテーマとして“Total Mobility”を設定。

コーディネーショントレーニング

欧州では以前から重要視されていた能力として、コーディネーション能力があげられる。いわゆる“センスが良い”“身のこなしが上手”などといった表現に代表される能力のことを言うが、NTSでは発足時の2000年から、導入のトレーニングとして採用してきた。

2000年2001年は、ボールを扱いながら上手に身のこなしをするような一般的なトレーニングに着目してきたが、2002年以降、よりハンドボールに特化したコーディネーション能力の開発に移行してきており、2004年度にはグループワークにおけるコーディネーショントレーニングも加わり、戦術的能力の基盤づくりとしても取り上げてきた。



いずれにしても“個の育成”ということの主眼に置いたNTSにおいて極めて重要な役割を果たしてきたと言える。

攻撃局面のトレーニング

ごくスタンダードな内容でも、共通解釈として、または一貫指導の題材として定着させることが困難なのが、特に攻撃局面の基本的技術と思われる。10年を経た現時点でも、NTSが提案してきたパスの仕方、シュートのベーシックな打ち方に関してなどは議論が尽きない。しかしながら、国際競技力向上の足がかりとして、ハンドボール選手として押さえない部分は網羅しようとの発想から、あえて議論的となる部分でも着手してきたことは次第にご理解を得られたものと考えられる。

2002年度には、スタンダードな内容の範疇に抑えながらも、より戦術的な、またはグループ的な内容へシフトしてきた。“個の育成”といえども、“全体の中の個”であるという解釈が極めて重要で、そもそも個人プレイへの過度な触発を促してきたわけではない。したがって、“一人で解決できないところを二人でもしくはグループで”といった考え方のもと、“ボールを持っている時”“ボールを持たない時”のそれぞれの在りようについて開発を促した。

また2004年からは、“1対1局面の解決”を取り上げてきた。背景としては、「ヨーロッパ勢なら高さやパワーで、韓国ならスピードで解決できるような1対1局面でも、日本のいずれのカテゴリーにおいてもなかなか国際舞台で苦戦を強いられている場面であるとのことから、クイックシュートやアンダーシュートなども織り交ぜながらのトータルでの1対1解決能力をあげることが必要である。」といった内容にまとめられる。

防御局面のトレーニング

攻撃局面同様、防御局面においてもごくスタンダードな内容から、日本が国際舞台で抱える課題に徐々にシフトした内容構成となった。

ハンドボールの防御局面の特徴として、コンタクトプレイを積極的に行うことがあげられるが、「ルールの範疇で、如何に有効にコンタクトスキルを活用していくか」ということについては、発足時より現時点に至るまで、非常に慎重に議論を重ねつつのトレーニング内容の提供となった。当然のことながら、国際舞台で体格的に劣ることの多い日本ナショナルチームにとって、コンタクトプレイが重大な反則につながっていく

というケースがとても多い。したがって「如何に重大な罰則につながら
ないようなスキルを獲得させるか」、または「如何にコンタクトプレイ以
外でも有効な防御が出来るか」ということに着目し、内容の構成をは
かってきた。

2004年からは、より予測的で機動的な防御ということに、より意識
を高めた内容構成へと変遷してきた。また、それらはチームやグルー
プの戦術的な内容にとどまらず、そのような予測的積極的防御システ
ムにおいて必要な技術性としてあげられる“インターセプト”や“ボール
スティール”等の能力開発も意識されたものとなった。

ゴールキーパーのトレーニング

ゴールキーパーのトレーニングほど、一般化が求められたカテゴリー
はない。NTS10年のアンケートの中でも、ゴールキーパートレーニン
グにかかる期待の大きさを痛感した。したがって、ゴールキーパーのト
レーニングに関しては、構成の考え方から、一貫性を最大のテーマにし
て取り組んできた。

10年間の取り組みにおいて、普遍的にテーマとしてきたのは、「如
何に良い準備をするか」ということに集約される。従来ポピュラーに行
われてきたゴールキーパートレーニングは、ボールをミートする局面が
極めて多かったようである。しかしながら、「キーパートレーニングでは
それなりだが、実戦場面ではどうも…」といった指導者の声はあとを絶
たなかった。その理由として、「ミートするために確立した技術性を発
揮する局面に到達し得ない」場合が非常に多いようである。それが言
い換えれば「よい準備が出来ていない」ということになる。そこで“ポ
ジショニング”と“セービング”の局面に構造分解し、“ミートするため”
の、または“反応するため”の条件作りを徹底して行ってきた。

また、そうはいつでもミート局面の重要性は否めないものであり、自
動化された動きを確立しなければならない。したがってスムーズに重
心をコントロールする身のこなしについても積極的に取り組んできた。

速攻局面のトレーニング

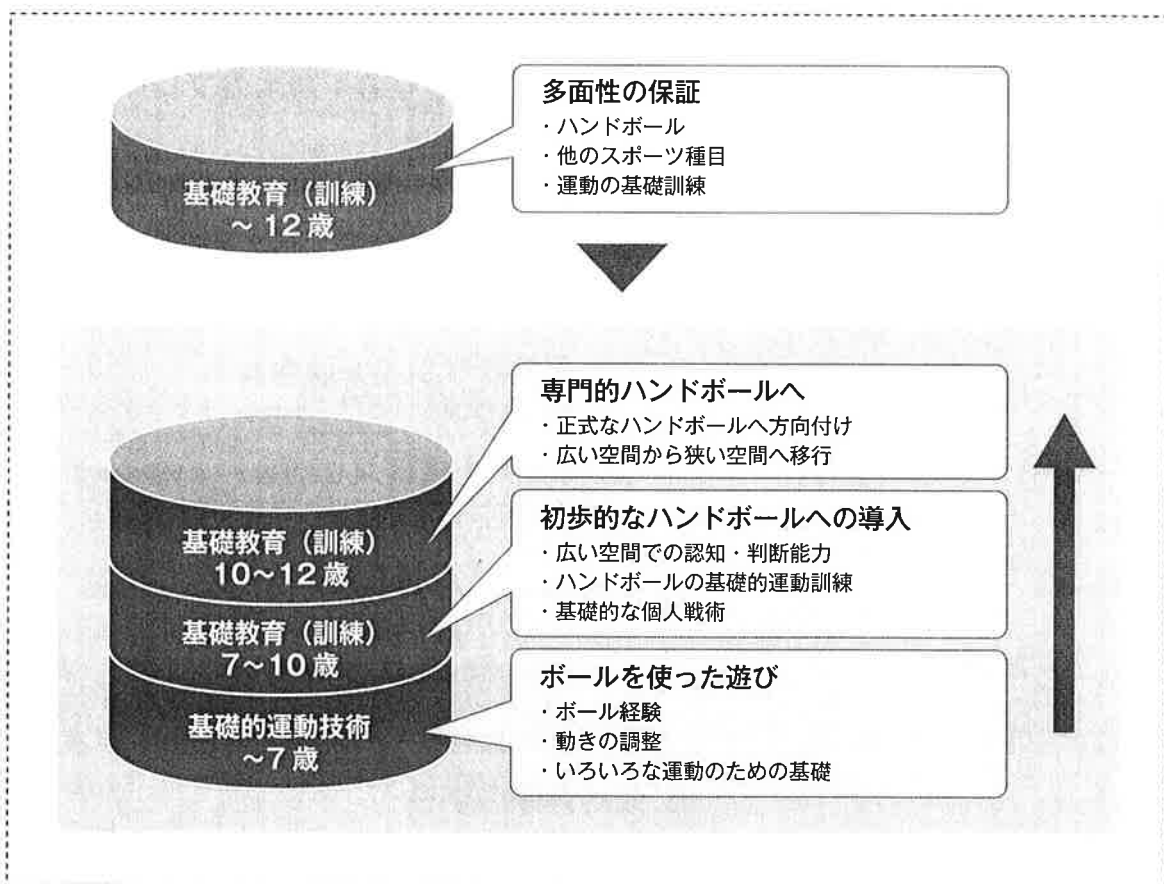
速攻局面は、本来なら日本の武器として大いに活用したい局面であ
り、本来なら時間をかけて取り組みたい部分である。一方でセットの攻
撃や防御局面の時間も十分優先させるべきであったことから、速攻局
面は特に切換えの局面に特化して取り組んできた。



CHAPTER-4

U-12トレーニングの コンセプトとアウトライン

1 U-12指導指針



2 積極的防御の有効性と効果

1. なぜマンツーマン防御なのか

- 集中したプレイや状況に合ったプレイを強化してくれる
- 攻撃・防御の切換能力を強化してくれる
- 身体的基礎（スピード）の強化と、多くのプレイ機会を提供してくれる
- 攻撃ではボールを持たないプレイや効果的な協同プレイを、防御ではボール中心のプレイ行動を身につけさせてくれる

2. 積極的防御の主題**1. 広がりとお行きの中でのプレイ****2. ボールなし・ありの1対1のプレイ****3. 学習体験の創造**

ゾーン防御は子供の年齢にふさわしい発展を妨げる。選手はマンツーマン防御を行うことによって、いつも攻撃者に取り組まなければならない。さらに、自身のポジションで相手及びボールとの関わりをお行きのある空間で絶え間なく知覚しなければならない。

4. テンポあるプレイが導かれる

積極的な防御活動によって、今日求められているスピードあるハンドボールのプレイが導かれる。防御から攻撃への素早い切替またはその逆、いつも変化するゲーム状況の中で、しかも時間的圧迫を受けながら素早い決断を促す等のプレイが強化される。

5. 攻撃の“タイプ”を作り出す

勇気と危険に備えて準備する能力を持ち合わせている選手は、積極的な防御に対抗してより効果的なプレイをいっそう発展させることができる。いろいろと異なる状況の中で重圧を受けながら、創造的なプレイ方法が促進される。

6. 成功体験の創造

積極的な防御方法は多くの異なるゲーム状況を提供し、子供たちはその中で賞賛に値するプレイを行うことができるようになる。子供たちはミスも犯しても、そこから学習し、ゲーム行動を改良することが可能になる。

7. 高い身体的負荷が保証される

コート中央でのプレイ、さらには大きな広がりのある空間、お行きのある空間の中でのプレイ～ボールなしの激しいプレイ～によって、非常に強い身体的負荷が生じる。

8. 重圧がかかった行為の創造

攻撃者は積極的な防御に対抗して、ボールを保持するために、前もっての準備を求める。ボールなしの1:1の時に防御者から離れることができた時だけ、プレイすることができる。ボールなし・ありでの攻撃の改善は、何はさておき防御行動によって規定される。



CHAPTER-5

U-12指導内容の変遷

指導委員会中央委員 (U-12担当)

亀井 良和 三輪 一義

NTSでは2004年より、U-12のトレーニングに関しては、指導者に対する指導方法の普及を目的として指導委員会が担当し、その内容を構築することとなりこれまで以下のように進めてまいりました。

2004 [平成16年]

テーマ

- ドリブル技術
- (マンツーマン防御を伴った) 1:1
- 2カ所の3:3

ねらい

- 多面的な能力の養成
- 正確ですばやい状況認知
- 広がりとお行きの中でのプレイ
- マンツーマン防御によるプレイ

おもなドリル

- ① 動き作り
- ② バスゲーム
- ③ 1:1のプレイ
- ④ グループによるプレイ
- ⑤ 2カ所の3:3ゲーム
- ⑥ マンツーマン防御による6:6ゲーム

※ 日本ハンドボール協会よりDVDとして発売

2005 [平成17年]

テーマ

- シュート技術の習熟
- 積極的防御に対する攻撃力の向上

ねらい

- シュート練習の工夫
- ボールを持たないプレイヤーの空間への移動

おもなドリル

- ① シュートバリエーショントレーニング
- ② ステップシュートトレーニング
- ③ ジャンプシュートトレーニング
- ④ ポストシュートトレーニング
- ⑤ 高い空間での1:1
- ⑥ 深みの中でのサイド1:1
- ⑦ バックコートポジションでのアウトイン
- ⑧ 制限範囲内での2カ所の1:1
- ⑨ サイドでの2カ所の1:1
- ⑩ 制限範囲内での2:2+2
- ⑪ サイドでの2:2+1

2006 [平成18年]

テーマ

□ ポジション攻撃の導入

ねらい

□ 隣りのプレイヤーへのパスによるポジション攻撃
 □ ポストプレイヤーを伴ったポジション攻撃
 □ 突破を伴ったポジション攻撃
 □ 逆パスを伴ったポジション攻撃

**おもな
ドリル**

- ① 動きづくり1 (パス&ラン&タッチ)
- ② 動きづくり2 (ボールなしの1:1)
- ③ 前進運動によるパスキャッチ
- ④ 実践パスワーク
- ⑤ 制限範囲内の3:2
- ⑥ 制限範囲内の4:3

※ 指導委員会よりDVDとして作成

2007 [平成19年]

テーマ

□ 個人ディフェンスの基礎
 □ 先取り防御への導入

ねらい

□ 積極的なマンツーマン防御からゾーン防御への移行の考え方
 □ 個人ディフェンスのGood Habitの理解
 □ プレイヤー中心の防御から空間中心の防御への理解
 □ ボールを持つプレイヤーへの積極的な働きかけの必要性

**おもな
ドリル**

- ① 動きづくり (防御に必要なフットワーク)
- ② パスインターセプトトレーニング
- ③ シュートブロックトレーニング
- ④ 制限されたスペースの中での1:1+2
- ⑤ 制限されたスペースの中での2:2+2
- ⑥ 制限されたスペースの中での3:3+2
- ⑦ 制限されたスペースの中での4:4+2
- ⑧ 2カ所の4:4のゲーム



2008 [平成20年]

テーマ □積極的な防御とテンポある攻撃の実践

ねらい □積極的な防御の獲得
□テンポある攻撃の獲得

おもなドリル

- ① パス（シュート）ゲーム
- ② 4：3でのパスとインターセプト
- ③ 5人のパス回し
- ④ 間合いを変えての1：1
- ⑤ 間合いを変えての2：2
- ⑥ 中央エリアでの3：3の防御（5：1 防御への導入）
- ⑦ 積極的防御に対する2：2
- ⑧ 消極的防御に対する2：2
- ⑨ 積極的防御に対する3：3
- ⑩ 消極的防御に対する3：3
- ⑪ 2カ所の4：4のゲーム（5：1 防御で）

2009 [平成21年]

テーマ □これまでのまとめ — 2カ所の3対3までの練習の流れ—
□ハンドボールに必要な基礎的スキルの習得 — スキルテストの作成—

ねらい □これまでのねらいを網羅した練習メニューのモデルの提示
□Good Habitの獲得

おもなドリル

— 導入 —

- ① パスゲーム
- ② ドリブルスキル（ハーフからのドリブルシュート）
- ③ ルーズボールからのドリブルシュート

— ディフェンストレーニング —

- ① 1：1＋2
- ② 2カ所の1：1＋2
- ③ 2：2＋2

— オフェンストレーニング —

- ① 3種類のシュート練習
- ② ルーズボールからの1：1
- ③ ルーズボールからの2カ所の2：2
- ④ ルーズボールからの3カ所の3：3

— まとめ —

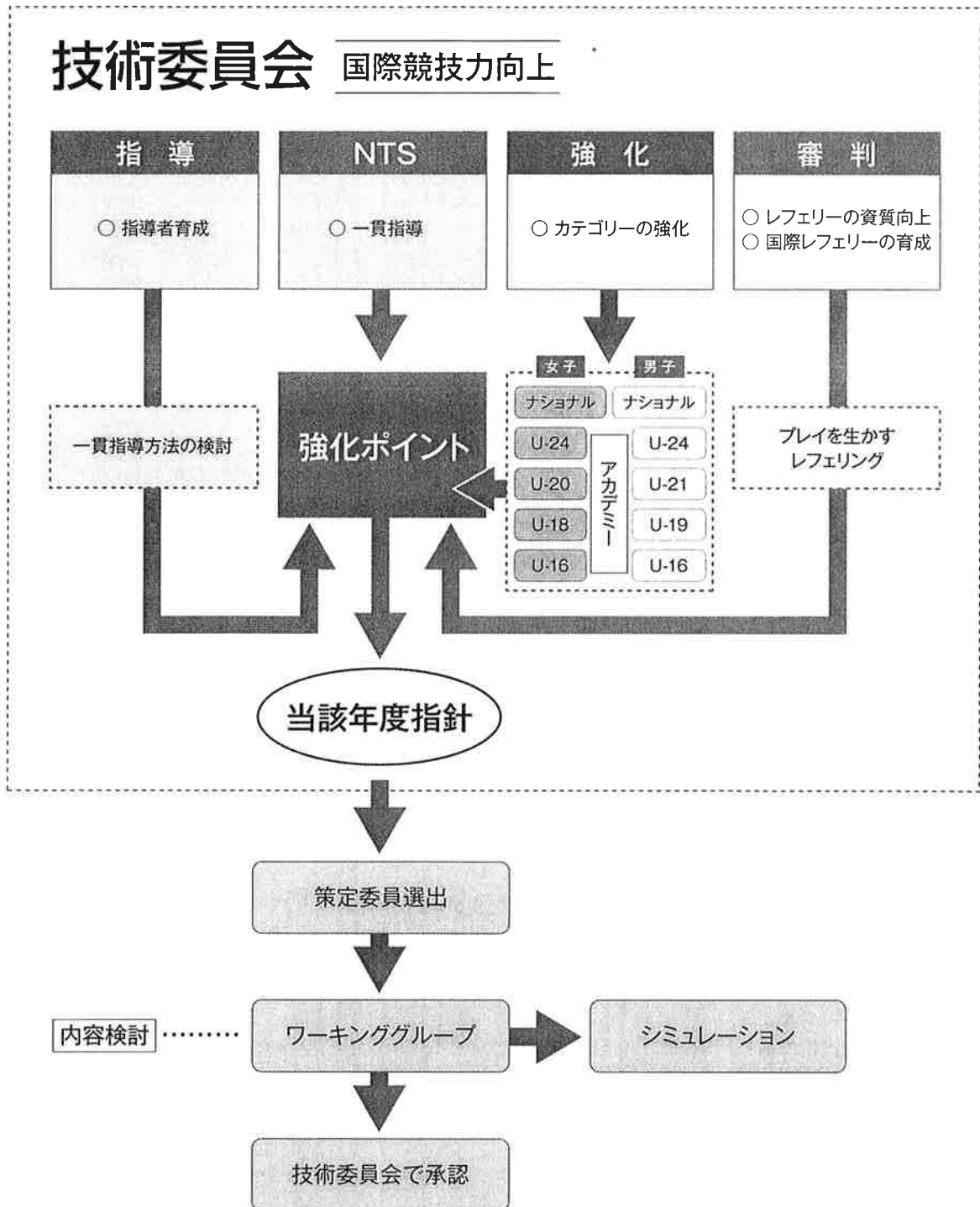
- ① 2カ所の3：3

— 個人スキルトレーニングメニュー（金、銀、銅）—

※ 個人スキルトレーニングメニューはDVDとして発売

CHAPTER-6

NTSトレーニング 内容策定のプロセス



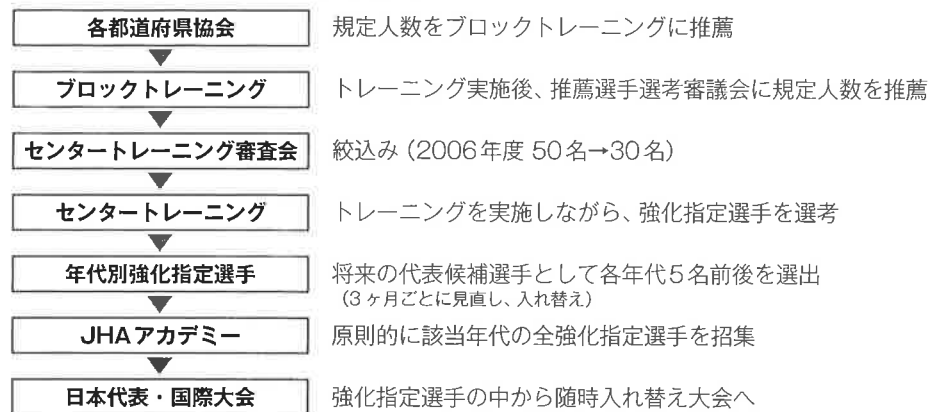


CHAPTER-7

NTS2009年度ブロック・センタートレーニングへの推薦について

1.NTSの趣旨 将来日本の代表選手として世界と戦うことができる選手の発掘と育成
指導者への情報提供及び指導者の育成

2.アンダーナショナルチーム代表選手選考過程



3.センタートレーニングへの選考基準

- 第1選考基準 ▶▶▶ ○日本国籍を有している選手
○日本ハンドボール協会、強化部会から推薦を受けている選手
- 第2選考基準 ▶▶▶ ○センタートレーニング形態的特長基準を上回る選手
○センタートレーニング運動能力的特長基準を2項目以上、上回る選手
- 第3選考基準 ▶▶▶ ○技術戦術的特長を有する選手
○その他の理由で推薦に値する選手
(左利き、リーダーシップ、①②はクリアーしないがクリアーに近い選手・・・など)

4.各都道府県協会におけるブロックトレーニングへの推薦について

ブロックトレーニングへの推薦は必ずしも上記の選考基準をクリアーしている必要はありません。ただし、推薦選手選考会における選考基準を考慮し、推薦理由を明確にして推薦してください。特徴のある選手、一芸に秀でる選手を推薦してください。

※日中韓交流大会選抜選手について(参考)

- (1) 各都道府県協会よりブロックトレーニングへ推薦されていること。
- (2) センタートレーニングへの選考基準第1～3のいずれかに準ずる者であること。
- (3) 日中韓交流大会に参加する選手はブロックトレーニングへの参加を免除する。

5.各ブロックにおけるセンタートレーニング審査会への推薦について

各ブロックにおける推薦は、NTSスタッフ(技術委員長、運営委員、コーディネーター、中体連委員、高体連委員、インストラクター)4名以上で話し合い、技術委員長が責任を持って行ってください。推薦者メンバーはブロックトレーニング実施前に決定してください。センタートレーニングへの推薦選手はブロックにて推薦順位を決めてください。日中韓交流大会に参加する選手はセンタートレーニングへ推薦してください。センタートレーニング審査会にて人数の絞込みを行います。

CHAPTER-8

NTS推薦の新たな体力基準

情報・科学委員長（体力班） 田中 守

日本ハンドボール協会情報・科学委員会体力班では、世界と伍して戦うためのハンドボール選手の育成を目的に、「体力づくりガイドライン」の作成を進めています。そのためには、日本代表選手の身体能力を客観的に測定評価し、世界レベルとの比較により目標設定を明確にすることが必要です。また、普及から強化の全般に亘り、日本ハンドボール界での基準となる体力測定項目を共有し、発育発達の時期や競技レベルに応じた体力トレーニング目標を設定するためのガイドラインとすることも必要です。

NTSでは、全国9地域のブロックトレーニングに参加した選手約800名（100～140名×小・中・高校生×男女）を対象に測定した体力データに基づき10段階評価表を作成し、2002年にNTS2002強化指導教本に掲載しました。2004年からは、体力測定5項目のうち10段階評価の「9」以上を2項目以上有する選手を、特別にNTSへ推薦する体力基準として提示しました。2006年からは新たな基準づくりに取り組み、2年間に亘ってセンタートレーニングに参加した選手約240名（30名×中・高校生×男女×2年間）を対象に測定した体力データに基づく10段階評価表を新たに作成し、2009年よりNTS推薦の新たな体力基準を提示しました。

1. 新たな体力測定項目作成のための検討事項

- (1) ハンドボール競技の体力特性に関する文献調査（NTS2000強化指導教本参照）
- (2) ハンドボール競技の体力測定項目に関する文献調査
- (3) 体力構成要素からの検討
- (4) 「3歩・3秒・3m」というハンドボール競技のルール特徴でもある「3」を強調
- (5) 体育館で可能な測定
- (6) 簡便性

2. 新たな体力測定項目の提案

- (1) 体力測定項目
 - 無氣的パワー：走パワーと調整力（30m直線走・30m方向変換走）
跳パワーと調整力（立ち3段跳び）
投パワーと調整力（長座位ハンドボール投げ）
 - 筋力・筋パワー（利き手握力・上体起こし・メディシンボール投げ）
 - 形態：身長、体重

【註】無氣的持久力、有氣的持久力、柔軟性については、今後検討



(2) 根拠と方法

① NTS 推薦のための体力測定項目 (簡易測定 5 項目)

- **30m 直線走**：ハンドボールコート 40m をフルに走るのではなく、30m の距離が実践的であることと、やはり直線疾走能力の重要性。

方法 スタンディングスタート。計測者は、選手が動き始めた時点をスタートとし、ゴールラインを胸が通過した時点をゴールとする。

- **立ち 3 段跳び**：ジャンプはほとんどが片足によるジャンプシュート時のもので、助走付片足ジャンプとの相関性も高い。

方法 両足ジャンプから左右交互にステップを踏み、3 歩目を両足で着地する。



- **長座位ハンドボール投げ**：上半身のみでシュートを打てる能力がとても重要。

方法 スローするライン上に臀部を置き、長座位で両足を肩幅以内に開き、上半身のみでハンドボールを投げる。(3 投し最長を計測)

- **上体起こし**：体幹筋力の一指標として重要。

方法 選手は、仰臥姿勢で膝関節角度を直角にし、両腕を胸の前で組み、補助者は足首に乗り腕で下腿を支える。背中 (肩胛骨) を床につけ、上体起こし後身体に固定した両肘を両大腿部につけ、30 秒間に繰り返した回数を数える。

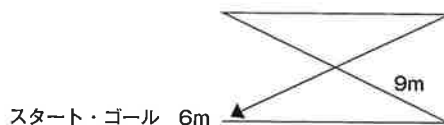
- **握力**：ボール保持とスナップ力として重要。

方法 利き手を 2 回ずつ測定。利き手を記録する。

② NTS センタートレーニングで実施している残りの体力測定項目

- **30m 方向変換走**：あらゆる方向への変換走能力は、直線走やジグザク走の能力との関連性はさほど高くないが、技能レベルの高い選手に極めて優れている。

方法 スタンディングスタート、6m-9m-6m-9m の 8 の字走



- **男子 4kg・女子 3kg メディシンボール後方投げ**：シュートスピードとの相関性が高く、また筋力的な要素をみることもできる。男子 3kg を検討したが、筋力よりもスピード系の要素が強いため、筋力を重視した。

方法 両足を開いて後ろ向きで立ち、メディシンボールを後方へ投げる。投げた後はラインを越えて良い。

【参考】 文部科学省の新体力テスト項目である立ち幅跳びと反復横跳び、ならびにメディシンボール前方投げも実施している。

3. 年齢別・男女別の5段階・10段階体力評価表

NTSセンタートレーニングに参加した選手約240名(約30名×中・高校生×男女×2年間)を対象に測定した体力データに基づき、表1と表2に示す5段階・10段階評価表を作成しました。表1はNTS推薦のための体力

測定項目であり、表2はその他の項目です。各県から推薦された3名×47都道府県=約140名から、さらに選抜された約30名のデータですので、体力的にもかなり高いレベルと考えてください。

表1 NTSで用いる年代別・男女別体力測定評価表(5段階・10段階)

5段階	10段階	高校男子					中学男子				
		30m走(秒)	立3段跳(m)	長座投(m)	上体起こし(回)	握力(kg)	30m走(秒)	立3段跳(m)	長座投(m)	上体起こし(回)	握力(kg)
5	10	4.05	8.41	33.41	44.15	69.42	4.15	7.85	31.64	40.71	65.02
	9	4.14	8.14	31.76	42.04	66.11	4.24	7.62	29.84	38.36	61.28
4	8	4.23	7.87	30.11	39.94	62.80	4.34	7.38	28.05	36.01	57.55
	7	4.32	7.60	28.46	37.83	59.49	4.43	7.14	26.25	33.66	53.81
3	6	4.41	7.33	26.81	35.72	56.18	4.53	6.91	24.45	31.31	50.08
	5	4.50	7.06	25.16	33.61	52.87	4.62	6.67	22.65	28.96	46.34
2	4	4.59	6.79	23.51	31.50	49.56	4.71	6.43	20.86	26.62	42.61
	3	4.68	6.51	21.86	29.39	46.25	4.81	6.19	19.06	24.27	38.87
1	2	4.77	6.24	20.21	27.29	42.94	4.90	5.96	17.26	21.92	35.14
	1										
5段階	10段階	高校女子					中学女子				
		30m走(秒)	立3段跳(m)	長座投(m)	上体起こし(回)	握力(kg)	30m走(秒)	立3段跳(m)	長座投(m)	上体起こし(回)	握力(kg)
5	10	4.48	7.16	26.48	38.24	48.23	4.58	6.47	20.70	36.43	42.78
	9	4.59	6.90	25.08	36.62	45.48	4.70	6.28	19.72	34.29	40.52
4	8	4.70	6.63	23.68	35.00	42.73	4.83	6.09	18.73	32.16	38.25
	7	4.81	6.37	22.28	33.38	39.98	4.95	5.90	17.74	30.02	35.99
3	6	4.92	6.10	20.88	31.76	37.23	5.07	5.71	16.75	27.88	33.73
	5	5.04	5.84	19.48	30.14	34.49	5.20	5.52	15.77	25.74	31.46
2	4	5.15	5.57	18.08	28.52	31.74	5.32	5.33	14.78	23.60	29.20
	3	5.26	5.31	16.69	26.90	28.99	5.44	5.14	13.79	21.46	26.94
1	2	5.37	5.04	15.29	25.28	26.24	5.56	4.95	12.80	19.32	24.67
	1										

表2 年代別・男女別体力測定評価表その2(5段階・10段階)

5段階	10段階	高校男子						中学男子							
		身長(cm)	体重(kg)	30m方向変換走(秒)	MB投げ前方(m)	MB投げ後方(m)	立ち幅跳び(m)	反復横とび(回)	身長(cm)	体重(kg)	30m方向変換走(秒)	MB投げ前方(m)	MB投げ後方(m)	立ち幅跳び(m)	反復横とび(回)
5	10	193.08	95.32	6.50	14.89	15.67	2.82	78.17	188.98	89.68	6.25	11.61	12.20	2.70	76.37
	9	190.28	90.78	6.83	14.11	14.68	2.74	75.49	186.82	85.19	6.44	10.72	11.52	2.63	73.20
4	8	187.48	86.24	6.76	13.34	13.69	2.65	72.80	184.65	80.69	6.63	9.82	10.84	2.56	70.02
	7	184.67	81.69	6.89	12.56	12.70	2.56	70.11	182.48	76.19	6.82	8.93	10.16	2.48	66.85
3	6	181.87	77.15	7.02	11.79	11.72	2.47	67.43	180.31	71.69	7.01	8.04	9.48	2.40	63.67
	5	179.06	72.60	7.15	11.01	10.73	2.38	64.74	178.15	67.20	7.21	7.14	8.79	2.32	60.50
2	4	176.26	68.78	7.28	8.68	10.23	2.29	62.06	175.98	62.70	6.63	6.25	8.11	2.25	57.32
	3	173.46	63.51	7.41	9.46	8.75	2.21	59.37	173.81	58.20	7.59	5.36	7.43	2.17	54.15
1	2	170.65	58.97	7.54	8.68	7.76	2.12	56.68	171.64	53.70	7.78	4.46	6.75	2.10	50.97
	1														
5段階	10段階	高校女子						中学女子							
		身長(cm)	体重(kg)	30m方向変換走(秒)	MB投げ前方(m)	MB投げ後方(m)	立ち幅跳び(m)	反復横とび(回)	身長(cm)	体重(kg)	30m方向変換走(秒)	MB投げ前方(m)	MB投げ後方(m)	立ち幅跳び(m)	反復横とび(回)
5	10	177.27	74.98	6.84	11.04	10.59	2.41	72.44	175.45	76.37	6.87	9.47	8.66	2.24	66.75
	9	174.96	71.88	7.02	10.49	9.98	2.32	69.51	173.29	72.18	7.02	8.74	8.15	2.17	64.60
4	8	172.65	68.78	7.20	9.95	9.37	2.22	66.58	171.12	67.99	6.87	8.01	7.64	2.10	62.45
	7	170.34	65.68	7.38	9.40	8.76	2.13	63.65	168.95	63.80	7.33	7.28	7.13	2.03	60.30
3	6	168.03	62.57	7.56	8.85	8.15	2.03	60.71	166.78	59.61	7.48	6.55	6.62	1.96	58.15
	5	165.72	59.47	7.74	8.30	7.55	1.94	57.78	164.61	55.42	7.64	5.82	6.11	1.89	56.00
2	4	163.42	56.37	7.92	7.75	6.94	1.84	54.85	162.44	51.23	7.18	5.09	5.60	1.82	53.85
	3	161.11	53.27	8.10	7.20	6.33	1.75	51.92	160.27	47.03	7.95	4.36	5.09	1.75	51.71
1	2	158.80	50.17	8.29	6.65	5.72	1.65	48.99	158.11	42.84	8.10	3.63	4.58	1.68	49.56
	1														



4.NTS 推薦の新たな体力基準

NTSへ推薦する基準は、これまでと同様以下の4項目です。

- (1) 強化指定選手・アンダーナショナル候補選手
- (2) 形態的特長(身長)基準を上回る選手
- (3) 運動能力的特長を2項目以上上回る選手
- (4) 技術戦術的特長を有する選手

今回、第3基準を見直しました。表3に示すように、簡易な体力測定項目を5項目選定し、表1の10段階評価表をもとに提案したものです。統計的に算出した10段階評価の8以上に相当する選手は約16%です。30m直線走の測定のみがフットスイッチと光電管使用のため、7段階に基準を下げましたが、ストップウォッチ使用の場合には8段階に相当すると考えられます。従って、これらの基準は非常に高いハードルとなっており、それほどに5項目中2項目以上基準を上回る選手は体力的に極めて秀でていると評価できますし、NTSの性格上将来性も期待できる要素の判断材料としています。なお、この数値はイオン・クスト氏の提示する「ルーマニア・トップレベル選手選抜のための体力モデル」(NTS2002教科指導教本参照)の数値にも近似しており、世界基準を見据えた妥当な評価基準と考えられます。

表3 NTS推薦基準

測定項目	個人データ記入欄	センター推薦基準				
		高校男子	高校女子	中学男子	中学女子	
形態	身長	cm	185 cm	170 cm	180 cm	167 cm
	体重	kg				
運動能力	30 m走	sec	4.33sec	4.80sec	4.44sec	4.93sec
	立ち3段とび	m	7.87m	6.63m	7.38m	6.09m
	ハンドボール長座投げ	m	30.1m	23.7m	28.1m	18.7m
	上体起し	回	40回	35回	36回	32回
	握力	利き手	kg	63kg	43kg	58kg
右利き・左利き						

スタッフ（敬称略）

- 編集
- | | | |
|-------|---------|-------|
| 笹倉 清則 | 技術委員会委員 | 指導委員長 |
| 島尻真理子 | 指導委員会委員 | |

■ 執筆担当

CHAPTER-1,2

- 一貫指導検討ワーキンググループ
- | | |
|-------|--------------|
| 土井 秀和 | 指導委員会中央委員 |
| 三輪 一義 | 指導委員会中央委員 |
| 栗山 雅倫 | NTS副委員長 強化委員 |
| 藤本 元 | ナショナルスタッフチーム |
| 笹倉 清則 | 指導委員長 |

CHAPTER-3

- | | |
|-------|--------------|
| 栗山 雅倫 | NTS副委員長 強化委員 |
|-------|--------------|

CHAPTER-4

- | | |
|-------|-----------|
| 笹倉 清則 | 指導委員長 |
| 土井 秀和 | 指導委員会中央委員 |
| 三輪 一義 | 指導委員会中央委員 |
| 亀井 良和 | 指導委員会中央委員 |

CHAPTER-5

- | | |
|-------|-----------|
| 亀井 良和 | 指導委員会中央委員 |
| 三輪 一義 | 指導委員会中央委員 |

CHAPTER-6

- 技術委員会

CHAPTER-7

- | | |
|------|--------|
| 関 健三 | NTS委員長 |
|------|--------|

CHAPTER-8

- | | |
|-------|----------------|
| 田中 守 | 情報・科学委員長（体力班） |
| 斉藤慎太郎 | 体力班リーダー |
| 白井 克佳 | 体力班アドバイザー JISS |
| 小笠原一生 | 〃 |

NTS2009

ナショナル・トレーニング・システム

発 行 2009年7月30日

発 行 者 渡邊 佳英

発 行 所 財団法人 日本ハンドボール協会
〒150-8050
東京都渋谷区神南1丁目1番1号岸記念体育会館内
03-3481-2361

印刷・製本 株式会社 文伸
〒181-0012 東京都三鷹市上連雀1丁目12番17号
0422-60-2211