

ハンドボール



HANDBALL

## 競技の特性

- ① 走・跳・投の運動の基本的要素を生かし、パスやドリブルなどで相手をかかわしながら、相手ゴールにシュートをして得点を競うスポーツである。
- ② 攻守の切り替えや速攻などの俊敏さやジャンプシュートやスカイプレーなどのダイナミックさ、また、パスやフェイントなどの多彩なテクニックが駆使できるスポーツである。
- ③ ゲームの中で、個人技能と集団技能とがかみ合い、2～3人でのコンビネーションやフォーメーションが6人の攻防と戦術として現れ、ハンドボールの面白さとして味わうことができる。

## 実際のトレーニング

### 1 ハンドボールに必要な体力とは？

筋力（腕や足の力）・敏捷性（すばしこさ）・呼吸循環系持久力（粘り強さ）・柔軟性（柔らかさ）・調整力（器用さ）等を、器具やパートナーを利用しながら、重点的に強化する。

### 2 用具を使わずに技術向上の体力づくり

サーキットトレーニングでは、筋肉や呼吸、循環機能を促進させることを目的としている。狙いとしては、筋肉や呼吸循環機能の漸進的発達、負荷の漸増の原理である。

### 3 ハンドボールには走り込みが必要である

1試合で選手はどれくらいの距離を移動しているかについて、高等学校の全国大会で調査され、男子で約4500mという距離を走っていることが明らかにされた。以上のことから、1試合をへばることなく走り続けるための有酸素能力や、短距離（10～25m）をより速く、より力強く走ることができる無酸素的能力の育成が要求される。

### 4 足腰を鍛えておけばプレーに余裕が生まれる

下肢筋力と遠投距離との関係で、遠投と膝関節伸展能力および足関節低屈能力との関係を調査した結果、下肢筋力と遠投能力は密接な関係がある。

### 5 上肢の筋力強化はプレーに逞しさが見られ、得点率も高くなる

ディフェンスにつかまったとき、ボールのキープ力が大切である。次に強力な身体接触に対応できる、上肢の腕や首、肩の力、背部、腹部などの筋肉が逞しく発達していないと、最終目標としている得点プレーに結びつけることは、不可能となる。

## 6 ジャンプ力のアップは空間でのプレーを有利に導く

ゴール前での激しい攻防戦が再三にわたってみうけられ、攻防という厚い壁に直面し、試合を有利に進めるために高い空間でのプレーをすることが要求される。

## 7 ゴールキーパーは、1人で城を守る要である

キーパーは長身が有利とされているが、それよりも敏捷性、瞬発力、跳躍力、柔軟性などに優れていることが大切である。素早く反応できる動作を養うためのトレーニングとして、オールラウンドな体力作り、基礎トレーニング、専門トレーニング、独創トレーニングと方法を進めるとよい。

## 8 よりスピーディーに戦うために

年と共に内容は高度化し、スピーディーに展開されている。

シューター・パス・ゴールキーパー・速攻・フットワークといずれをみても、スピードのないハンドボールは近代ハンドボールとはいえない。マラソン選手も必要な有酸素持久力も大切だが、適切にトレーニングされた無酸素持久力がより必要である。

すなわち、有酸素パワーと無酸素パワーを同時に持っていなければならない。

# 発達段階の応じた一貫指導

## ①小学校低学年

この時期は、幼児期と児童期のどちらの特徴をも合わせもっている。小学校での社会生活のトレーニングをつんでいるとはいえ、動き回り、はしゃぎ回って落ち着かないという特徴は依然として現れる。集中力も長時間持続しない。練習の場でも気が散りやすく、思いつくままに動き回り、1つの活動が長く続かないという特徴を示すことを指導者は考慮しなければならない。この段階では個人が楽しむ遊びを中心に、多くの基本的な運動を習得させるような指導が求められる。専門的な技術を教え込もうとしたり、細かな動きにこだわるような指導は、子どもたちの意欲を減少させるであろう。

筋肉の特性からこの時期の特徴をみれば、ボールを投げようとするフォームに違いを見ることができる。バックスイング時の腕の振り上げ、ボールを後ろに構える動作は、成人であればボールを投げるための前屈する力を引き出すことができるが、この時期の子どもには効果的でない。筋肉の性質がそこまで発達していないからである。この時期の指導に、大人のフォームを適用させるのは無理である。ドッジボールの初期の投の技術がまわし投げ、いわゆる横投げであり、その後技術構造が複雑なオーバーハンドスローの腕振り投げへと発展するのと同じである。しかし、このことはこの時期に腕振り投げ型の指導を否定するものではない。握りやすいボールとか、ボールにひものついたものとか、つかみやすいものを用いて指導すると、より遠くに飛び、興味を増す。

## ②小学校中学年期

---

小学校中学年は、自分の技術に関心が高まり、運動をスムーズに行うことができる。また、競争的な運動に対する興味を強く感じるようになっていたり、1つの運動を持続的に練習できるようになる。数人でグループを作り、仲間意識が強くなり、外からの干渉を好まなくなる。まだ自己中心的ともいえるが、他人を批判する能力も高まる。自発的な協力態度をとることができるので、グループを中心に自主的活動をとらせることが、将来への愛好的態度の形成へと発展する。

神経系の発達が著しく、技術の習得を短時間で獲得しやすいなど、器用さが増してくる。動く物体に対する視力である動体視力や、ボールの重さを判別する重量弁別は、10歳ごろまでに顕著な発達を示す。正確にタイミングをあわせたり、高所から着地する際に衝撃を緩衝する能力も向上する。しかし、この時期に獲得された技能が、10歳以降の骨格筋の発達によって部分的な小器用さで終わらせないように、修正させていく指導の継続が求められる。

## ③小学校高学年

---

小学校高学年になると、第2次性徴が出現する時期であり、形態的発育・成長はめざましいものがある。からだの発育・成長にともなって、運動能力の発達も著しい。自分の感情を抑えることができるようになり、社会的、道徳的なことに対して不正を嫌う傾向がある。競技規則に本物志向があり、正式なルールでないとゲームをしたくないという時期である。グループの結束力が強まり、リーダーを中心に協力しながら、運動を自分たちで工夫することができる。

中学年期にもまして、多くの技術の習得が可能になる。その際の重要な運動能力の課題としては、運動の系列的順序を見越す能力を養うことである。この能力は9歳くらいから可能となり、多くの運動の基本となる協応運動を可能にさせる重要な役割を担う。小学校高学年の運動能力が飛躍的な発達をとげるのは、できごとの順序を見越す能力の発達があるからである。

小学校期の持久走能力は、トレーニングによる有酸素能力の増大がほとんどみられないといわれているので、このトレーニングは、走効率の改善である技能の向上といえる。

## ④中学校期

---

中学校の3年間は情緒的発達が著しく、運動刺激に対して敏感に反応する時期である。身体的発育の効果が高いので、幅広い面からの刺激を与える必要がある。第2次性徴が進み、男女の性差が明確に見られ、心身の発育・発達が顕著になる。体力の向上が著しく、身長、体重、筋力は12歳から15歳にかけて、その1年間当りの増加量は生涯で最高になり、バランスのとれた全身運動が必要な時期である。中学校期の顕著な特徴として、自我の発現、自我の確立、人生観の形成があげられる。反抗や批判という形をとるにしても、

親から精神的に独立していく。友人関係は深い人格的結合を求める気持ちが強く、反面、失望の体験ももつ。体力、技能に個人差が広がる時期である。

身体各部の発育・発達はずしも並行して進むものではない。また、身体機能は相互に依存して発達する。思春期前は、トレーニングによる筋肥大や有酸素能力の増大は少ない。しかし、調整力の学習効果は高いので、集中的な筋収縮を発揮する能力や、技術を高めて筋力や持久力を高めることは可能であり、このことが、その後の筋力や持久力の発達を促進する。

## ⑤高等学校期

---

高等学校期は、心身ともに個々の発育・発達の差が顕著となり、個人差があることを心にとめておく必要がある。身体的発達は、筋力、スピード、持久性ともに著しく発達し、トレーニングによって技能と体力は向上する。精神的特徴として、激しい反抗や批判の対象となったり、あるいは、おだやかな過程となるかの相違はあるものの、親から精神的に独立する。

青年の反抗あるいは葛藤という現象は、親の青年に対する愛情と理解が深い場合や、親に対して信頼と尊敬が結びあう場合には目立たずに穏やかである。健全な親子関係が成立しているならば、質的变化をともなって信頼関係は回復する。親に対する青年の要求は、大部分は教師や指導者に対する要求と同種のものである。青年期によい指導者にめぐり合えたものは幸福である。指導者から技術を学び、人生を知り、社会へ目を開く絶好の機会である。指導者に対して人格的感化を望んでいる時期であり、指導者の責務は重大である。

筋力トレーニングの効果は20歳から30歳までが最も大きく、トレーニングは、男性ホルモンの分泌が急速に高まる第2次性徴期以降に開始するのが効果的であろう。同様に、有酸素運動能力のトレーニングも第2次性徴以降が効果的である。この時期は、単純な繰り返す運動に耐えられる時期でもある。単純な動作の連続は苦痛であるが、運動の合理化が促進され、無駄のない経済的な技能の修得を可能にする。