



# ハンドボール

2

FEB.2021  
No.607



©Yukihito Taguchi/JHA

- 第72回日本ハンドボール選手権大会(女子の部)
- 寄稿:アスリートは歯が命!
- 嘉数陽介氏、令和2年度公認スポーツ指導者等表彰  
若手指導者奨励賞を受賞



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

〒124-0024 東京都葛飾区新小岩1丁目37-5

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 

# スポーツは 教えてくれた。

スポーツは教えてくれた。耐えることを。  
スポーツは教えてくれた。力を合わせることを。  
スポーツは教えてくれた。不可能を可能にすることを。  
スポーツは教えてくれた。油断しないことを。  
スポーツは教えてくれた。戦いから逃げないことを。  
スポーツは教えてくれた。いちばんの敵は自分だということを。  
スポーツは教えてくれた。人を思いやることを。  
今こそ、スポーツから教わったことを実践する時。  
ひとりひとりのスポーツマンシップが輝けば、  
それは、暗いトンネルの出口を照らす光になる。  
あなたの力で、  
この未曾有の危機はきっと乗り越えられる。  
そして来年、  
世界中の友とともに、  
美しく燃え盛る  
ひとつの炎を  
見つめよう。

**amino  
VITAL**<sup>®</sup>

Eat Well, Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO



【表紙の写真】  
第72回日本選手権(女子の部)

## CONTENTS

### 第72回日本ハンドボール選手権大会 (女子の部)

- 07 大会を終えて——石川県ハンドボール協会理事長 中村 哲
- 09 優勝チームコメント——北國銀行主将 大山真奈
- 10 戦評
- 12 勝ち上がり表
- 13 大会開催に当たり話題等
  
- 15 寄稿：アスリートは歯が命！ —スポーツパフォーマンスに影響する「歯」の役割  
——日本歯科大学新潟生命歯学部生理学講座・准教授 高橋 睦／ばんどう歯科医院 坂東陽月
  
- 18 令和2年度公認スポーツ指導者等表彰 (公益財団法人日本スポーツ協会)  
若手指導者奨励賞を受賞して  
——嘉数陽介
  
- 20 IHF便り  
——機関誌編集委員 小林弘樹

#### がんばれハンドボール 20万人会「サポート会員」12月入会・継続会員

【東京】大熊昌巳、安藤純光 【富山】吉水慎一 【静岡】永井裕之 【愛知】野田 清、西みどり 【岐阜】塚原清香、衣斐淑子 【大阪】山本伸二 【広島】白石 隆 【徳島】原 一字 【愛媛】名越壮汰

次号は3月号 (No. 608) を予定しております (3月1日発行予定)。

**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)





©Yukihito Taguchi/JHA

# 第72回日本ハンドボール選手権大会 (女子の部)

日程：2020年12月23日(水)～27日(日)

会場：石川県金沢市 いしかわ総合スポーツセンター

## 最終順位

優勝：北國銀行(JHL)

準優勝：大阪体育大学(学連)

3位：三重バイオレットアイリス(JHL)

ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(JHL)

## 最優秀選手

馬場 敦子 (北國銀行)

## 最優秀監督

荷川取 義浩 (北國銀行)

## 第72回日本ハンドボール選手権大会(女子の部)を終えて

### 石川県ハンドボール協会理事長 中村 哲

本来なら東京オリンピック・パラリンピックが盛大に開催され、その熱気を受けてこの日本選手権大会が開催されるはずでしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で東京オリンピック・パラリンピックは2021年に延期されました。多くの大会やイベントも開催中止や延期となる中、本大会も例外ではなく、全国の感染状況を鑑みながら日本協会をはじめとする関係機関とも開催に向けて協議を重ねてきました。そのような中、今大会の開催が後に続く全国高等学校ハンドボール選抜大会をはじめとする多くの大会の後押しになると判断し、石川県協会として開催を決定しました。開催に当たっては、(公財)日本ハンドボール協会が作成した「選手・スタッフ・関係団体のためのガイドライン」に則り、選手・役員・スタッフと観客を完全分離するなど感染予防対策に細心の注意を払いました。

そして、インカレの中止や予選が実施できなかった地区もありましたが、2020年12月23日から27日までの間、第72回日本ハンドボール選手権大会(女子の部)を、石川県金沢市のいしかわ総合スポーツセンターにおいて、第60回全

日本総合選手権大会以来12年ぶりに開催する運びとなりました。今大会は、日本リーグ所属9チーム、日本協会推薦(学連)2チーム、そして、今回より4チーム増とした各都道府県代表13チームの計24チームがエントリーされましたが、大会直前になって感染拡大防止のため北海道倶楽部が参加できず、23チームでの開催となりました。

今大会では、日本協会推薦の学連の2校に、予選を勝ち抜いた4校の大学チーム、4校の高校チームが元気いっぱいのプレーを見せてくれました。特に高校チームは、一般や大学生相手に健闘し、中でも霧島市立国分中央高等学校は、日本リーグ勢の大阪ラヴィッツ相手に前半リードする健闘を見せ、さらに、神戸星城高等学校が2回戦進出したことも目を引きました。また、来シーズンから日本リーグに参入するザ・テラスホテルズが参加するも、残念ながら1回戦で筑波大学に敗退しました。

2回戦では、昨年度日本リーグレギュラーシーズン6位のプレステージ・インターナショナル アランマーレが昨年度インカレ1位の大阪体育大学に敗れましたが、同8位の飛騨高山ブラックブルズ岐阜は昨年度インカレ2位の筑波大学に前半2点のビハインドを跳ね返し、残り2秒で飛騨高山佐伯が決勝点をあげ、薄氷の勝利を手にしたのははじめ、他の日本リーグ勢は順当に勝ち上がりました。

準々決勝で注目すべき試合は、何といても今大会の一番の見どころとなった、昨年度日本リーグ3位のイズミメイプルレッズと昨年度学生チャンピオンの大阪体育大学の一戦です。大阪体育大学が先に主導権を握り、14分過ぎには10対5とリードを奪いましたが、イズミも追い上げ14対13の大阪体育大学1点リードで前半を終了しました。後半も1点を争うシーソーゲームとなり、23対23の同点のままタイムアップし、第一延長でも決着がつかず第2延長までもつれ込み、最後は34対33で大阪体育大学が80分に及ぶ激戦を制しました。最後まで息をつかせぬ緊迫した好ゲームで、観客からは両チームに惜しめない拍手が送られました。後の日本リーグ勢同士の戦いは、昨年度のレギュラーシーズンの成績上位の北國銀行、ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング、三重バイオレットアイリスが準決勝に勝ち上がりました。

準決勝では、大阪体育大学が準々決勝の勢いのままにソニーを退け、もう一方は北國銀行が初Vを目指す三重バイオレットを下し、決勝戦は、くしくも昨年と同じカードとなりました。

挑戦者の大阪体育大学は、昨年のリベンジに燃え大学勢として34年ぶりのチャンピオンの座に挑みます。迎えるつ昨年の覇者北國銀行は、12年前、地元石川で行われた第60回大会の決勝戦で宿敵オムロンと死闘を繰返し、第2延長の末1点差で敗れた苦い経験があり、連覇と共に地元開催でのリベンジにも燃えていました。

立ち上がりから北國銀行が堅い守りとGK馬場の好守から攻撃権を得、大山、佐々木らが確実に得点を挙げ、開始10分で7対2とリードを奪い試合を優位に進めました。一方、リベンジに燃える大阪体育大学も2度のタイムアウトを経て、相手の退場の隙をついて、相沢、中山らが追撃、25分過ぎには13対12と1点差まで肉薄し、昨年の試合展開を思い出させました。しかし、今年の北國銀行は、迫られても慌てず、角南、河田の功打により15対12で前半を終了しました。

後半に入っても高いディフェンスを展開する北國銀行は、大阪体育大学の得意のポストパス等をカットし、永田、佐々木らが確実に連続得点を挙げ、リードを広げていきました。大阪体育大学も相澤を起点にチャンスメイクするも、最後のシュートをGK馬場に阻まれ、連続得点が奪えませんでした。落ち着いて最後まで足を使ったディフェンスを展開した北國銀行が30対23で快勝し、2年連続5回目の優勝で12年前のリベンジを果たし地元開催に花を添えました。

最優秀監督賞には、北國銀行荷川取監督。最優秀選手賞には、終始北國銀行のゴールを堅守し安定したキーピングを見せたGK馬場敦子選手が選ばれ、大阪体育大学では、相澤菜月選手と中山佳穂選手が準々決勝で共に10点、準決勝で10点、11点、決勝でも8点、7点を挙げ、両選手の活躍が際立ちました。

今回、コロナウイルス感染防止対策のため、観客数は施設定員の1/2に抑えられ、観客は選手等と完全分離し、マスク着用のままで、声を出しての応援は控えていただきました。また、選手や役員は会場の滞在時間が決められ、次の試合を観戦したくてもできませんでした。観客の皆様や選手役員の方々にとって不満が残る大会だったかもしれませんが、コロナ禍の中で形はどうあれ開催することに大きな意義があったと思っています。

大会開催に当たり、コロナウイルス感染拡大により、当初は中高校生に協力を依頼することができなかったこと、大学生もなかなか人が集まらず、会場設営や運営に大変不安を感じていましたが、準備段階から日本協会をはじめ、関係団体等の多くの方々にご協力、ご支援をいただき、無事大会を終えることができたことを心より感謝申し上げます。

最後に、大会終了後、多くの役員、学生の皆さんがフロアいっぱいに広がり、松やにを一生懸命落とす姿を見て、信頼とつながりを感じ、胸が熱くなりました。

本大会が次に続く大会の足がかりとなれば幸いです。本当にありがとうございました。





## 優勝 北國銀行

北國銀行ハンドボール部主将 大山 真奈

はじめにコロナ禍の中、大会開催にあたり、諸準備や大会運営にご尽力いただきました日本ハンドボール協会並びに石川県ハンドボール協会等、多くの関係者の皆様方へ心より感謝申し上げます。

この度第72回日本ハンドボール選手権大会において、2年連続5回目の優勝を達成することができました。今大会は地元開催ということもあり、たくさんの声援と期待を受けての大会入りとなりました。

2回戦は天理大学に勝利し、準々決勝は飛騨高山ブラックブルズ岐阜のアグレッシブなDFに対して序盤ミスが多かったものの、ペースを落とさず得点を重ね、勝利することができました。

準決勝は三重バイオレットアイリスとの対戦になりました。序盤は一進一退の攻防が続き、なかなかリードを広げることができませんでしたが、徐々にDFから速攻の局面も増え、自分たちらしい試合で勝利することができました。

決勝は、昨年同様日本リーグ3チームに勝利し勝ち上がってきた大阪体育大学との対戦となりました。前半立ち上がりから得点を重ね、一度はリードを広げますが、その後学生の勢いやスピードあるプレーに対してなかなか点差を広げることができませんでした。しかし、後半連続得点で相手を引き離し、最後までDFで粘り強く守りきり、30対23で優勝することができました。

今回の優勝は、私たちだけで成し遂げられたわけではなく、日頃よりご支援・ご声援頂いております石川県体育協会・石川県ハンドボール協会並びに杖村頭取をはじめとします役員・行員の皆様、ご父兄の皆様、そして沢山のファンの皆様のおかげだと思っています。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

今回の結果に満足することなく、日本リーグでも優勝を勝ち取れるよう頑張っていきます。そして、このような状況下ですが、ハンドボールを通して、多くの皆様に感動や活力をお届けできるよう、さらに上を目指し、進化し続けていきたいと思っております。今後とも変わらぬご支援・ご声援をよろしくお願い申し上げます。



■準決勝 大阪体育大学 32(16-12、16-12)24 ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング

ソニーは河嶋のポスト、川村のカットインで先行すると、大体大がこれを追う序盤の展開。しかし、徐々に大体大はバックプレーヤーとポスト、サイドとの連携がかみ合い、16分過ぎから相澤、尾辻、中山、吉留の4連打で18分半に9対7と逆転に成功する。しかし、ソニーも服部、谷の連続得点で同点に追いつく。24分過ぎに、大体大は再び中山、相澤の連打で3点勝ち越し、16対12の4点リードで前半を終了する。

後半に入っても大体大の速攻が冴え渡り、いきなりの4連取でリードを広げると、焦りからか攻撃が単調になるソニーの攻撃に対応、パスカットなどから速攻に繋げて着実に加点し、14分には25対15と大きなリードを奪う。ソニーも田村、谷、角南らで追い上げるものの、大体大の勢いを止めるには至らず、24対32でタイムアップを迎えた。

この結果、決勝は昨年と同じカードとなった。大体大は昨年のリベンジと初優勝、そして大学勢としては34年ぶりのチャンピオンの座に挑む。



■準決勝 北國銀行 35(17-9、18-14)23 三重バイオレットアイリス

初Vに燃える三重VIが開始早々から気迫の攻守を見せ、森本のサイド、多田のカットイン、團のサイドなどで得点を重ねる。対する北國銀行は、秋山の速攻、永田のポストなどで先行する三重VIについていく。17分過ぎ、6対6の場面から永田のポストを皮切りに、大山、佐々木らが続き、怒涛の6連取、あっという間に6点のリードを奪う。守っては、高いディフェンスとGK橋本の堅守で三重VIに連続得点を許さず、17対9と8点をリードして前半を終了する。

後半は互いに確率の高いシュートを放ち、得点を取り合う展開となるが、交代出場したメンバーが躍動する北國銀行がさらに加速、15分には30対15として勝利を確実なものにする。それでも三重VIは、多田のカットイン、團のサイド、原の7mTなどで必死の反撃を試みるが北國銀行を脅かすには至らず、23対35で敗れ、夢の初Vはお預けとなった。



■決勝 北國銀行 30(15-12、15-11)23 大阪体育大学

昨年と同じ顔合わせとなった決勝戦は、立ち上がりから北國銀行が堅いディフェンスと GK 馬場の堅守からボールを奪い、大山、佐々木らが確実に得点を挙げ、9分半までに7対2とする。昨年のリベンジに燃える大体大は2度のタイムアウトを経て、徐々にディフェンスを立て直し、相手退場の際について相澤、中山らで追撃、25分過ぎに12対13の1点差に肉薄、会場のボルテージは一気にあがる。しかし、北國銀行は慌てずに角南、河田の巧打で15対12として前半を終了する。

後半に入っても高く厳しいディフェンスを展開する北國銀行は、永田、佐々木らが確実に連続得点を挙げ、徐々にリードを広げる。大体大も相澤を起点にチャンスメイクするも、最後のシュートをGK馬場の好守に阻まれ、連続得点が奪えない。最後まで足を使ったディフェンスを展開した北國銀行が30対23で快勝、2年連続5回目の優勝を成し遂げた。

最優秀監督賞は荷川取義浩監督、最優秀選手にはGK馬場敦子選手（ともに北國銀行）が選ばれた。



# 第72回日本ハンドボール選手権大会(女子の部)

## 第72回日本ハンドボール選手権大会(女子の部)

令和2年12月23日(水)～12月27日(日)

石川県：いしかわ総合スポーツセンター メインアリーナ(A)、サブアリーナ(B)

		12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	12月26日(土)	12月25日(金)	12月24日(木)	12月23日(水)		
		1回戦	2回戦	準々決勝	準決勝	決勝戦	準決勝	準々決勝	2回戦	1回戦		
1	北國銀行 (JHL)										イズミ メイプルレッズ (JHL)	13
2	茨城県立水海道 第二高等学校 (茨城県)		10:00-A ク						15:00-A		東海学園大学 (愛知県)	14
3	天理大学 (奈良県)		10:00-A ア								香川銀行T・H (香川県)	15
4	ザ・テラスホテルズ (沖縄県)		12:30-B イ								大阪体育大学 (学連)	16
5	筑波大学 (学連)					優勝					富士大学 (岩手県)	17
6	飛騨高山 ブラックブルズ岐阜 (JHL)		10:00-B コ			北國銀行					プレステージ・インターナ ショナルアランマーレ (JHL)	18
7	オムロン (JHL)										HC名古屋 (JHL)	19
8	北海道倶楽部 (北海道)		12:30-A サ			準優勝					大阪ラヴッツ (JHL)	20
9	東京女子体育大学 (東京都)		12:30-A ウ			大阪体育大学					霧島市立 国分中央高等学校 (鹿児島県)	21
10	高岡向陵高等学校 (富山県)		12:30-B エ								オレンジクラブ (栃木県)	22
11	山口銀行YMGUTS (山口県)		12:30-B シ			3位					神戸星城高等学校 (兵庫県)	23
12	三重バイオレット アイリス (JHL)					三重バイオレット アイリス (JHL)					ソニーセミコンダクタ マニュファクチャリング (JHL)	24

## 大会開催に当たり話題等

### 1. 会場アナウンスのMCを務めた3名はハンドボーラー

今回MCを務めた一人松田史佳は、小松市女子高等学校(現小松市立高等学校)時代3冠を達成し、北國銀行でも活躍し、日本代表の主将まで務めた。櫻井美江は、小松市立芦城中学校時代に全国中学校大会で男女アベック優勝を果たし、小松市女子高等学校に進学し、松田史佳とともに3冠を達成した。また、山本由紀子は、小松商業高等学校OGで松田史佳とともに北國銀行で活躍した。3名とも、クラブチームの小松クラブでプレーを続けており、クラブ選手権大会での優勝経験もある。

この3名は、日本ハンドボールリーグのホームゲームでも毎回MCを務めており、試合前の選手紹介、得点時の選手や退場選手名、ハーフタイムイベントの紹介など、元気のある美声(?笑い)で、会場を盛り上げてくれている。今大会でもいつものリーグの試合同様、試合の進行アナウンスを行い、張りのある声で試合を盛り上げてくれた。加えて、表彰式の進行も担当した。

### 2. 日本選手権大会男子の開催地実行委員会である岡山県協会より寄付金

新型コロナウイルス感染拡大のため、3月に行われるはずだった全国高等学校ハンドボール選抜大会が中止となった。その大会に出場予定だった、男子の開催地である岡山県立倉敷天城高等学校の選手たちが、大会の成功を願って寄せ書きをした記念タオルを作成し販売した。その売上金全額30万円を女子の大会に役立ててほしいと石川県協会に話があり、有難くお受けした。贈呈式は、準決勝の北國銀行対三重バイオレットアイリス戦の試合前に行われ、岡山県協会の丸川勝巳理事長から北國銀行の岡山県出身の角南唯選手に手渡された。

### 3. 金沢文化スポーツコミッションの協力で大会を盛り上げる

今回、大会の誘致から、普及・交流、金沢ならではの開催までサポートしてくれる「金沢文化スポーツコミッション」に協力していただいた。補助金等の金銭面だけでなく、大会の盛り上げや副賞提供など、多方面にわたりサポートいただき感謝している。主な内容は以下のとおりだ。

#### ①参加者全員に記念の「パッキン箸」

割りばしに金箔が挟んであり、割ったときに金箔が落ちるので、正月らしい贈り物になり、参加者に喜ばれた。

#### ②記念撮影用のタペストリー設置

コロナ禍のため、観光することもままならない参加者のために、思い出の記念撮影ポイントとして1階フロアに金沢の名所である東茶屋街と金沢駅の鼓門が描かれた大型タペストリーを設置してもらった。

#### ③和太鼓チーム「DIA+」のオープニングセレモニー

和太鼓の女性演奏集団「DIA+ (ダイアプラス)」が、決勝のメンバー紹介の際に力強く太鼓を響かせ、決勝にふさわしい雰囲気を作り上げてくれた。

#### ④金箔と銀箔のボールモニュメントの贈呈

今大会の優勝チームの北國銀行には金箔のボールが、準優勝チームの大阪体育大学には銀箔のボールが、表彰式の際に、金沢文化スポーツコミッション代表の平八郎氏から贈られた。



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。

大同特殊鋼



# 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

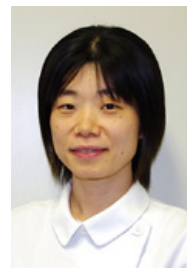


# アスリートは歯が命！

## スポーツパフォーマンスに影響する「歯」の役割

### 高橋 睦

日本歯科大学新潟生命歯学部生理学講座・准教授  
 (公財) 日本オリンピック委員会強化スタッフ・医科学スタッフ  
 (公財) 日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト  
 (一社) 日本スポーツ歯科医学会・認定医  
 認定マウスガードテクニカルインストラクター



### 坂東陽月

ばんどう歯科医院  
 (公財) 日本オリンピック委員会強化スタッフ・医科学スタッフ  
 (公財) 日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト  
 (一社) 日本スポーツ歯科医学会・認定医  
 認定マウスガードテクニカルインストラクター



### 歯と全身との関わり

歯の役割は、咀嚼（食べ物を噛み砕くこと）による栄養摂取、発音機能、審美性のほかに、身体のバランス感覚や筋力発揮など、運動機能にも深い関わりがあります。特に身体の平衡バランスは“重心”や“姿勢制御”という言葉で表現され、咬み合わせの状態が大いに影響します。ご存知のように、歯の少ない高齢者が転倒しやすいのは、咬み合わせの欠如による平衡機能の低下も影響しています。一方で、よい咬み合わせは重心を安定させ、素早い姿勢転換や効率の良い筋力発揮に繋がります。

よい咬み合わせとは、歯並びがいいとか、虫歯がない、ということではありません。上下の歯の接触が左右均等で多くの接触点をもつ状態、そして上顎・下顎と周囲の筋肉がバランスよく発育した状態を言います。咬み合わせは、歯科専用の器機で調べることができます（図1）。咬むチカラ（咬合力）が何キロくらいなのか、咬み合わせのバランスが前後左右的に整っているのかを3分ほどで解析できるので、競技関係者や保護者の方にその場でフィードバックすることができます。

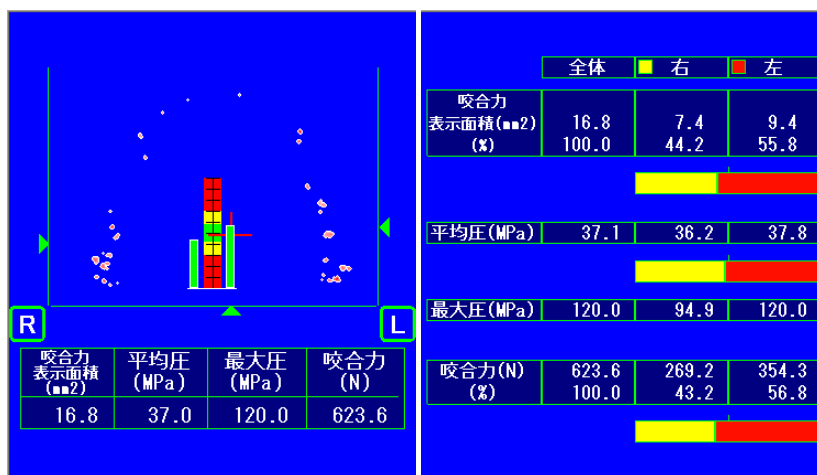


図1 咬み合わせの診査結果

左図中央の従事は前後左右的な咬み合わせの位置を示す

### 日本代表候補選手の歯科検診義務

オリンピック日本代表候補選手には、メディカルチェックの義務があります。歯科検診は1988年ソウルオリンピックに始まり、現在、内科と整形外科を含む3科の検診義務があります。このことから、トップ選手の口腔管理の重要性が伺えると思います。しかし、試合、合宿、遠征などで不規則な生活を送る時期が少なくないことも影響し、口

口腔ケアが疎かになる傾向もあります。そして、合宿や遠征先で痛みが増したり、極度のストレスで口内環境が急激に悪化して歯茎が腫れたりすることもあります。選手が培ってきたスキルを大事な場面で存分に発揮するためにも、口腔ケアが健康管理の一部であり、身体能力にも影響することを再認識していただけることを願っています。

## 咬み合わせと姿勢の関係

多くのスポーツは、日常とは異なる環境・状況で、特殊な動作を含むあらゆる体勢の変化が繰り返し起こります。高速で動的な運動を伴う競技では、姿勢の変化が頻回に起こり、その都度、階層的な反射や無意識での姿勢制御によって体勢が保たれています。

そこで、日本リーグ連覇の実績を持つエリートレベルの実業団ハンドボールチームの女子選手にご協力いただき、咬み合わせと姿勢制御機能との関連性を検証しました（図2）。咬み合わせの条件は、選手自身の咬み合わせと、バランスのとれた咬み合わせに調整したマウスガードを装着した際の2条件としました。姿勢制御機能



図2 姿勢制御機能の測定と結果のフィードバック

の評価指標は、体重心のズレを示す外周面積と、姿勢制御の微細さ、すなわち姿勢が乱れた時に瞬時に対応する能力（リカバリーの速さ）を反映する単位面積軌跡長としました。その結果、マウスガード装着時の外周面積は小さく、単位面積軌跡長は大きくなりました。咬み合わせは、頭部の位置や運動情報を司る平衡調節機能に影響を与えることが知られています。すなわち、バランスのよい咬み合わせは、頭部と体幹の安定化をサポートし、姿勢制御機能の向上をもたらしたと言えるでしょう。

## 咬み合わせが身体能力に与える影響

それでは、咬み合わせは具体的にどのような身体能力に影響するのでしょうか？咬み合わせと姿勢制御機能の検証結果から、咬み合わせの状態が運動時のいずれかのフェーズに、何らかの影響を与えることが想像できるでしょう。そこで、同チームの皆さまのご協力を得て、選手個人の身体能力を分析するために定期的実施されるフィジカルテストについて、選手自身の咬み合わせで実施した場合と、バランスのとれた咬み合わせに調整したマウスガードを装着して実施した場合とを比較していただきました（表）。その結果、咬み合わせは、敏捷性、瞬発力、筋力、跳躍力を主体とするフィジカルパフォーマンスに影響することが明らかとなりました。すなわち、動作中に歯の接触や噛みしめを伴う項目は、咬み合わせの状態に影響を受けると言えます。筋力を発揮するときには固定源が必要で、その固定源が外部にないときは身体内部（下肢・体幹・腕など）に固定源を求めます。瞬時に筋力を発揮する際に歯の接触や噛みしめがあると、咬筋は体軸から四肢を伸ばす動作の際に身体の安定性を高めるために働き、胸鎖乳突筋は身体を側方

表 フィジカルテストと関連する身体能力

フィジカルテスト	敏捷性	瞬発力	走力	筋力	跳躍力	投能力	柔軟性
ステップ50	●	○	○				
プロアジリティ	●	●	○				
3コーンドリル	●	●	○				
メディシンボールスロー		●		●		○	
垂直跳び		●		●	●		
背筋力				●			
開脚							●
伏臥上体反らし							●
スプリント			●				

●関連性強い、○関連性弱い、空欄：ほとんど関連がない



に曲げる際にその方向への動作をサポートして効率的な運動ができるよう身体の安定性を維持するために働きます。


今回実施された項目のうち、ステップ50、プロアジリティ、3コーンドリルは方向転換を伴う動作が主体で、体幹の安定性が要求されます。また、メディシンボールスローと垂直跳びは、体幹を安定させて瞬発的な筋力を発揮する動作で、背筋力は体幹伸筋群と股関節の筋力を使う動作です。これら6項目の成績が咬み合わせの状態に影響を受けたのは、体幹の安定を伴う動作が主体となるためでしょう。一方、開脚と伏臥上体反らしは体幹を屈曲することが求められます。そしてスプリントは、着地時にこそ体幹を安定させる必要がありますが、走行スピードが増すにつれて立脚期が短くなり、両脚遊脚が長くなります。遊脚期は空中でバランスをとるために、ランサーとして顎を緩める必要があります。このため、体幹の安定を伴わない項目（開脚、伏臥上体反らし、スプリント）の成績は、咬み合わせの状態に影響を受けなかったと思われます。この結果から、バランスのよい咬み合わせは、身体の運動方向が変わる際の姿勢動揺に対して作用していることが伺えます。そして、咬み合わせと身体能力との密接な関係が裏付けられるでしょう。

走・跳・投の運動3要素が盛り込まれ、さらにボディコンタクトが許される格闘技的な一面を持つハンドボールは、年齢や競技レベルに関わらずスポーツ障害の発生率が高い競技です。なかでも、口唇・舌・顎の関節の外傷が頻繁であることから、2018年（公財）日本ハンドボール協会により、プロテクターとしてのマウスガードの装着が推奨されています。マウスガードは弾性材料でできているため、外力や衝撃力を吸収・分散し、歯や歯茎への衝撃を緩和する作用を持ちます。相手選手との激しい接触を伴う場面はもちろんのこと、自身の歯や歯茎、唇や舌などを保護するために装着する選手もいます。

また、競技中の姿勢の乱れに起因するスポーツ障害は、固定源のひとつとして「歯」を有効に使うことで、軽減できる可能性があります。よい咬み合わせを保つためには、「歯」と歯を支える歯茎を健康に保つことが第一です。なぜなら、十分な栄養摂取は健康な歯があってこそ！そして咬み合わせは姿勢制御機能に影響し、ひいては運動能力に影響するからです。スポーツをするすべての人が口腔ケアの習慣を身につけることの大切さを、競技関係者の方々をはじめ、保護者の皆様にもご理解いただけるよう願っています。

**[参考文献]**

- ・ Takahashi M, Bando Y (2018). Relationship between occlusal balance and agility in Japanese elite female junior badminton players, Int J Sports Dent, 11: 34-42.
- ・ 坂東陽月, 高橋 睦, 小口貴久, 福井卓也, 丸山章子, 松井陽子, 杉田正明 (2019). スケルトン競技のオリンピック強化指定選手に対する歯科学的サポート, スポーツ歯学, 22: 50-55.
- ・ 坂東陽月, 高橋 睦, 福井卓也, 丸山章子, 杉田正明 (2019). トランポリン選手における咬合接触状態と姿勢制御機能の関連, スポーツ歯学, 23: 14-20.
- ・ 高橋 睦, 坂東陽月, 北岡克彦, 木村慎之介 (2020). 咬合状態がエリートアスリートの姿勢制御と身体能力に与える影響: 女子ハンドボール選手を対象とした検討, スポーツ歯学, 24: 18-25.




レオピン  
**60年**  
おかげさまで誕生60年

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

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

第3類医薬品  
キョーレオピンキャプレット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

お客様相談窓口 **0570-666-170**

# 令和 2 年度公認スポーツ指導者等表彰 (公益財団法人日本スポーツ協会) 若手指導者奨励賞を受賞して

嘉数 陽介

## <表彰を受けて>

このたびは、若手指導者奨励賞を受賞することができ、大変光栄であり嬉しく思います。ご推薦頂いた日本ハンドボール協会、ならびに表彰して頂きました日本スポーツ協会様に、深く感謝申し上げます。今回の表彰を受けて、何よりこれまでの活動が認められたことを誇りに思いますし、私にとって、今後指導者として精進していく上でも、間違いなく大きな励みとなります。

今回私が受賞した部門は、30歳未満の公認資格を持った若手指導者を対象としており、女子日本代表チームとして関わってきた活動実績が認められての受賞となりますので、当然のことながら私一人で達成できた実績ではございません。まさにコートで戦った選手の健闘と、これを共に支えたスタッフ、関係者の功績のお陰です。恵まれた環境で尽力させて貰っていることに改めて感謝するとともに、今回の受賞を叱咤激励として捉えて、指導者として励んでゆく活力に変えて前に進み続けたいと思います。



## <日々の活動内容について>

女子日本代表スタッフとしての日々の活動は多岐に渡りますが、一言で表せば情報戦略に関するサポートです。情報分析スタッフとしての活動詳細については、これまで多くのアナリストの方々と共に様々な記事を通して紹介してきた通りで、ご存知の方も多いと思います。現在はコロナによる影響で代表強化活動に限りが出てしまいましたが、コロナ禍になる前の2019年は、熊本世界選手権の開催もあったため、国内外の合宿・大会およびその準備など、代表強化に関する活動は年間200日近くに上りました。そのほとんどがチームへの帯同サポートです。東京オリンピックという国を挙げたミッションのために、本当に多くの方々のご理解とご協力で、この特別な活動は成り立っているとつくづく感じました。

少し過去を振り返ると、私が最初に代表チームに関わり始めたのはまだ大学院生の頃で、リオオリンピック出場を目指していた2015年です。当時は東海大学の男子部でコーチをしながら、大学院でコーチングを本格的に学び、栗山雅倫前監督のもとで学べるご縁を頂いたのがきっかけです。チームに関わり出した最初は知識も経験もスキルも全てが未熟でしたが、オリンピック出場のために全身全霊を捧げたスタッフ・選手と共に戦った時間は、今も心身に深く刻まれています。その後、専任スタッフとして活動することが決まり、東京オリンピックに向けて新たにウルリック・キルケリー現監督が2016年に日本へ招聘された当初から、引き続いてチームの強化サポートをしてきました。これが私にとって初めての経験となる、外国人との仕事です。



前述したように、情報戦略に関する基本的な考え方や原則は、どの監督・チームでも普遍的ですが、チームの戦術や活用方法は監督や選手によって当然異なります。ウルリック監督の求める戦い方を理解し、少しでも共通理解を図るために数字や映像を用いて見える化する作業が大切ですが、その為にはコミュニケーションが欠かせません。最初の頃は使い慣れない英語に悪戦苦闘しながらも積極的にコミュニケーションをとるうちに、異なる文化を持った外国人監督との関わりから学んできたことは、ハンドボールの戦術だけでなく一人の人間としても非常に大きいと感じています。

### <活動における留意点>

今回は情報分析に関するテクニカルな内容は割愛いたしますが、私のように現場に帯同してトレーニングや試合のサポートをするアナリストは、データ活用において効率性や柔軟性が非常に大切になります。団体球技の現場では、常に生き物のようにチームの状況は大小変化しますが、これにあわせて必要となる情報も絶えず微妙に変化するからです。時には無駄な情報が判断の邪魔をする状況もあります。沢山の失敗もしてきましたが、最も大事にしているのは、タクトを振るう指導者や、実際にコートで戦う選手の判断の助けとなることです。数年前と比べると、選手が自分で多大な情報を処理し、頭でイメージしながら準備して、コート上で思い通りに表現する力が格段に上がっていると感じています。私の仕事は、そのサイクル環境を少しでも整えることです。その中で、コーチ陣や選手とのやりとりの際にベースとなっている考え方は、自分がプレイヤーだった時の感覚や、ずっと勉強しているコーチングの観点です。人を対象とするコーチングの分野では、科学的な数字だけでたった1つの正解に辿り着くのは非常に困難で、そもそも正解なんて不確かで混沌としているようにさえ感じます。だからこそ奥が深く、魅力的な分野だと感じています。何よりチームへ帯同しながら、指導者や選手と共に、勝利に向かって取り組むなかで本当に沢山の学びを得ています。

### <今後の抱負>

コロナ禍において今後の動向は予測不可能ではございますが、目の前の目標としては、願くば東京オリンピックが安全な環境で無事に開催されることを信じて、その時に日本代表が躍動できるよう、尽力したいと思います。

そして将来の目標としては、これまで私が多くの素晴らしい指導者の方々から学んだことや、多大な影響を受けてきた恩恵を、今度は自分が次世代へと影響を与え、繋いでいけるような指導者を志して、日々学び続けていきたいと思います。沢山のチャレンジの中で、沢山の失敗から一つ一つ経験を積み重ねていきたいです。

重ね重ねにはなりますが、恵まれた環境に対する感謝の気持ちを忘れず、今回頂いた若手指導者奨励賞を励みに変えて、これからも心の内に熱い情熱を持ち続けて精進してまいります。

### <次代の若手に向けて>

若手指導者として、私よりも次の世代に伝えることがあるとすれば、コーチとして選手育成に関わっていく場合、公認の指導者資格の取得をお勧めします。昨今スポーツ界に求められていることを考えれば明らかですし、ハンドボール界においても資格の義務化など、転換期が訪れているように思います。私も、ハンドボールコーチ4（以前の上級コーチ）まで取得させて頂きました。またそれ以外にも、国際ハンドボール連盟（IHF）の国際ライセンスや、JOCのナショナルコーチアカデミーなど、トップコーチの方々との講習や実習を受講する貴重な機会が頂けたおかげで、これが非常に大きな刺激となり、コーチとして勉強を続ける原動力にも繋がっております。繰り返しになりますが、指導者を目指されている方は、大学生、大学院生など20代の早いうちから資格の取得を視野に入れて学び始めることをお勧めします。同じ若手指導者として仲間同士で刺激し合えたら嬉しいです。



本稿は、国際ハンドボール連盟 (IHF) の公式ホームページに掲載されたニュースの一部をピックアップしてご紹介するものである。

## 2020年12月15日:IOC会長Thomas Bach博士、IHF世界選手権(エジプト)に出席

この日付のニュースでは、エジプトで開催される IHF 世界選手権における COVID-19 医療予防措置計画の更新に関するものであるが、IOC 会長の動きについても情報があつた。

IOC 会長の Thomas Bach 博士が、COVID-19 の影響下において世界選手権がどのように開催されるかを視察するためにエジプト 2021 に出席することが確認された。エジプト 2021 は、COVID-19 パンデミック下で開催される最初の主要な国際的チームスポーツイベントの一つにあたり、IOC の関心も高いようである。

※本稿が世に出るころには IHF 世界選手権が終了している予定だが、IOC の動きを伝える目的でこのニュースをピックアップした。

## 2020年12月21日:女子ヨーロッパ選手権 ノルウェーが8度目の優勝

昨年末に開催されていた女子ヨーロッパ選手権において、ノルウェーが決勝戦でフランスを破り、8度目の優勝を飾った。Nora Mørk は、ノルウェーの 254 ゴール中 52 ゴールを記録し今大会の得点王となった。彼女は 2016 年の大会も含め 2度目の得点王となり、ヨーロッパ選手権 2大会で得点王のタイトルを獲得した初の選手となった。

2位となったフランスのヨーロッパ選手権での無敗は 14 試合でストップ。

3位決定戦でデンマークに勝利したクロアチアは、ヨーロッパ選手権で初のメダルを獲得した。戦前の評価は高くなく、COVID-19 の影響により主要選手を欠いたのにも関わらず 8 試合で 6 勝を挙げて見せた。今回の銅メダルにより、クロアチアはスペインで開催される 2021 年の女子世界選手権への出場権を獲得し、10 年ぶりの世界への復帰となる。

今大会のホストであるデンマークは 4 位に終わった。

世界チャンピオンであったオランダはグループフェーズで 2 敗を喫し、準決勝進出を逃した。

ちなみにこのニュースには決勝戦のノルウェー - フランス戦のハイライト動画が埋め込まれている。8 分間に渡る内容で見応え大である。

なお最終順位は以下の通りだった。

1. ノルウェー
2. フランス
3. クロアチア
4. デンマーク
5. ロシア
6. オランダ
7. ドイツ
8. モンテネグロ
9. スペイン
10. ハンガリー
11. スウェーデン
12. ルーマニア
13. セルビア
14. ポーランド
15. チェコ共和国
16. スロベニア

※上位 4 カ国は 2021 IHF 女子世界選手権の出場権を獲得

## 2020年12月22日:ビーチハンドボールが2023年ヨーロッパ競技大会に採用

12月21日、ヨーロッパハンドボール連盟（EHF）とヨーロッパオリンピック委員会（EOC）は、ポーランドで開催される2023年のヨーロッパ競技大会でビーチハンドボールが実施種目に加えられることを発表した。

ヨーロッパ競技大会は、いくつかの種目においてはオリンピックの予選としても位置付けられている。

この決定により、ビーチハンドボールは主要な国際大会での定番種目になるための第一歩を踏み出すこととなる。

EHFのWiederer会長は、「2年前にブエノスアイレスで開催された夏季ユースオリンピックでビーチハンドボールが大きな成功を収めたことを踏まえ、私たちはビーチハンドボールをオリンピック種目にするという夢を続けている。今回の決定は、ビーチハンドボールがオリンピックファミリーの一員になるということだけでなく、スポーツの継続的な発展にとっても大きな一歩だ」と述べた。

2024年にパリで開催されるオリンピックにおいては、ビーチハンドボールは実施種目選ばれなかったものの（先月の機関誌で報告）、オリンピック種目化への道はまだ続いているようである。

## 2021年1月6日:IHF会長がアジアオリンピック評議会に出席

IHF会長のHassan Moustafa氏は、オマーンのマスカットで開催された第39回アジアオリンピック評議会（OCA）総会に特別ゲストとして出席した。

また総会では、韓国ハンドボール連盟のChey Tae-won会長が全会一致で副会長に任命された。副会長は、OCAに参加する90のスポーツ連盟を監督する役割にある。またこのポジションは、Chey Tae-won会長がOCA執行委員会において、OCAが主催する主要な国際スポーツイベントの指揮・監督を行ったことを受け付けられた。

OCAにおいてハンドボールが存在感を増していると言える。



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