

# 未来の君たちへ

National Training System Block Training Official Guide [2019]  
NTS ブロックトレーニング  
オフィシャルガイド 2019



National Training System Block Training Official Guide [2019]  
NTS ブロックトレーニング  
オフィシャルガイド 2019

発行日：2019年7月7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  
〒160-0003東京都新宿区四谷本塩町14番1号  
第2田中ビル7階 電話:03-6709-8940  
写真提供：白井 章  
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  
編集者：仲田 好邦・原田 悟  
印刷・製本：株式会社 ブライト  
デザイン 〒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

名前

**JHA** 公益財団法人 日本ハンドボール協会  
Japan Handball Association  
<http://www.handball.or.jp>



スポーツ振興くじ助成事業



## 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。

### ◆目次

1.ご挨拶	03
2.要項・開催日程・推薦基準・推薦人数	04
3.トレーニングシート	08
4.体力測定結果について	18
5.ベーシック7について	19
6.ブロックトレーニングの振り返り	23
7.NTS組織表	24

## 1. ご挨拶

### ご挨拶

NTSに関わる多くの皆様のご尽力により、昨年のCenter Training Official TEXTを、全国のブロックトレーニングに参加する選手・指導者の皆さんにもお伝えしたいと、ブロックトレーニングオフィシャルテキストが作成されました。

2019熊本や2020東京に出場する選手のほとんどが、この「国際舞台で活躍する選手を日本中から発掘育成するシステム(National Training System)」によって輩出されています。ここに選ばれた皆さんも、将来の日の丸を背負って立つ選手を目指して、このブロックトレーニングでの「新たなチャレンジ」を怖がらずに、自分の実力を最大限に表現してもらいたいことを願っています。



指導普及本部長  
三輪 一義

NTSブロックトレーニングに参加の選手の皆さん、おめでとうございます。

皆さんは『若年層の運動能力の高い意欲あるプレーヤーを早期に発掘し、将来世界で活躍できる可能性をもったクリエイティブな日本代表プレーヤーに育成する。』という、はっきりとした目的で選ばれています。次のステージにはセンタートレーニングやナショナルアカデミーのトレーニングがあり、少しずつ人数が絞られアンダー 16へ、そしてその上のアンダーカテゴリーの強化選手へという道が待っています。

このトレーニングは日本代表チームの長所を伸ばすメニューと弱点を克服するメニューで構成されていますので、将来、日本代表プレーヤーに成長することを目指し、クリエイティブに挑戦してほしいと思っています。2日間、身体も頭もフルに使って自分の可能性を大きく広げてください。

期待しています。



NTS委員長  
古橋 幹夫

## 2019年度 NTSブロックトレーニング実施要項

1. 目的
  - ・若年層の運動能力の高い意欲のあるプレーヤーを早期に発掘する。
  - ・将来、世界で活躍できる可能性を持ったクリエイティブな日本代表プレーヤーを育成する。
  - ・統一された指導方法に基づいた一貫指導を実施し、指導者のレベル向上を図る。
2. 主催
 

公益財団法人 日本ハンドボール協会  
NTS事業は独立行政法人日本スポーツ振興センターの助成金にて運営される。
3. 主幹
 

ブロックハンドボール協会 開催都道府県ハンドボール協会  
日本ハンドボール協会とブロックハンドボール協会が業務委託契約を締結し実施する。
4. 開催日
 

毎年7月から9月末日(日本協会の日程を考慮すること)
5. 会場
 

各ブロックに一任する(コート3面開催が望ましい)。
6. 参加対象者
 

**【選手】**  
 ・各都道府県協会より推薦された選手およびNTS委員より推薦された選手。  
 ※各都道府県の選手枠をU16男女各々5名、U13男女各々5名とする。  
 ・高校2年生を選出してもよい。  
 ※(セントラートレーニングではなく、NTAに招集される。)  
 ・ジャパン・ライジング・スター選出選手(選手枠5名に含まない)

内訳例①		男子	女子	内訳例②		男子	女子
U16	高1	3	3	U16	高1	2	2
	中2・3	2	2		中2・3	3	3
U13	中1	3	3	U13	中1	2	2
	小5・6	2	2		小5・6	3	3

ブロックトレーニングを小・中・高カテゴリーで実施する場合は、この限りではない。  
 上記以外に特別な選手の選出については、ブロック運営委員長と協議して決定する。  
 ただし、特別推薦の推薦基準については、別に定める。  
 NTAに選出されている選手は、参加しない。

**【指導者】**  
 ・都道府県推薦指導者はU16男女各担当1名(計2名)、U13男女各担当1名(計2名)の計4名とする。  
 ・ゴールキーパー専門コーチを招集することができる。  
 ゴールキーパー専門コーチはU16男女各担当1名(計2名)、U13男女各担当1名(計2名)の計4名とする。
7. 推薦基準
 

NTS推薦基準により各都道府県に一任、セントラートレーニングへの推薦はNTS推薦基準により規定数をブロック運営委員長が責任を持って行う。  
 特別推薦の推薦基準は、別に定める。
8. 宿泊
 

小・中・高校生と都道府県推薦指導者に原則上限(10,000円)を委託事業契約により宿泊費を支給する。
9. 交通費
 

委託事業契約により下記交通費について支給する。  
 推薦された選手と都道府県推薦指導者に旅費基準により支給する。  
 引率父母等は不支給とする。  
 都道府県のNTS運営委員1名とNTS技術指導委員1名は旅費基準により支給する。  
 ブロック運営委員長・運営委員・技術指導委員・インストラクターは旅費基準により支給する。
10. 昼食
 

参加対象者は経費申請基準により対象経費とする。  
 経費対象外者と管理栄養リストの提出がない場合には、開催地が負担とする。
11. 傷害保険
 

傷害保険は日本協会にて一括加入する。(名簿・フリガナの提出、生年月日が必須)
12. 開催費用
 

2019年度公益財団法人日本ハンドボール協会NTSブロックトレーニング委託契約書に準じる。  
 対象外経費は総てブロック協会負担とする(経費基準を参照)。  
 開催地ブロック協会より、参加者へ参加料を徴収することがある。
13. 公文書
 

選手・補助指導者には日本ハンドボール協会長名にて『参加依頼書』、  
 所属長には『派遣依頼書』を作成送付する。
14. 備品
 

開催地が用意する。
15. 指導内容
 

指導案は指導内容策定委員会が作成する。
16. 参加申込
 

(1)日本ハンドボール協会HPの申し込みフォームより行う。  
 (2)様式1 銀行振込委任状および様式2参加同意書を、日本ハンドボール協会HPからダウンロードし、必要事項を記入・捺印の上、当日持参する。
17. その他
 

不明な点についてはNTSブロック運営委員長と開催都道府県協会の打ち合わせにより決定する。

以上

## 2019年度 ナショナル・トレーニング・システム(NTS) 開催日程

ブロック	実施期間	カテゴリ	会場	会場住所	会場TEL
北海道	2019年8月24日(土)～25日(日)	U16	札幌国際大学体育館	北海道札幌市清田区 清田4条1-4-1	011-881-8844
		U13			
東北	7月29日(月)～30日(火)	高校生	花巻市総合体育館	岩手県花巻市松園50	0198-23-1611
	8月7日(水)～8日(木)	中学生	花巻市民体育館	岩手県花巻市内1-43	0198-23-5270
	7月29日(月)～30日(火)	小学生	花巻市総合体育館	岩手県花巻市松園50	0198-23-1611
関東	チャレンジトレーニング	高校生	味の素ナショナルトレーニングセンター	東京都北区西が丘3-15-1	03-5963-0375
		中学生			
		小学生			
北信越	2019年8月24日(土)～25日(日)	U16	氷見市ふれあいスポーツセンター	富山県氷見市鞍川43-1	0766-74-8500
		U13			
東海	2019年8月24日(土)～25日(日)	U16	中部大学春日丘高等学校	春日井市松本町1105	0568-51-1131
		U13	落合公園体育館	春日井市東野町茨沢15-5	0568-85-1116
近畿	2019年8月24日(土)	U16	和歌山県立橋本体育館	和歌山県橋本市北馬場455	0736-32-9660
	2019年8月24日(土)～25日(日)	U13			
中国	2019年10月13日(日)～14日(月) (予定)	U16	広島経済大学体育館(予定)	広島県広島市安佐南区 祇園5-37-1	082-871-1000
		U13			
四国	2019年8月30日(土)～9月1日(日)	U16	鳴門・大塚スポーツパーク アミノバリューホール	鳴門市撫養町立岩宇四枚 61番地	088-685-3131
		U13			
九州	2019年8月31日(土)～9月1日(日)	U16	オムロンリレーアンドデバイス株式会社鹿陽センター	熊本県山鹿市志々岐818	0968-44-4321
			合志市総合体育館	熊本県合志市普久原2922	096-248-5555
	2019年9月7日(土)～8日(日)	U13	オムロンリレーアンドデバイス株式会社鹿陽センター	熊本県山鹿市志々岐818	0968-44-4321
			合志市総合体育館	熊本県合志市普久原2922	096-248-5555

	実施期間	カテゴリ	会場	会場住所	会場TEL
センター	2020年1月4日(土)～6日(月)	U-16	味の素ナショナルトレーニングセンター	東京都北区西が丘3-15-1	03-5963-0375
	2020年1月11日(土)～13日(月)	U-13			

諸会議	実施期間	カテゴリ	会場	会場住所	会場TEL
運営会議	2019年4月20日(土)～21日(日)	第1回	大同特殊鋼星崎工場	名古屋市南区大同町2-30	052-611-9514
	2019年11月23日(土)	第2回	愛知県	未定	未定
シミュレーション	2018年5月25日(土)～26日(日)	第1回	大同特殊鋼星崎工場	名古屋市南区大同町2-30	052-611-9514
	2019年11月23日(土)～24日(日)	第2回	愛知県	未定	未定
指導内容策定会議	2019年4月20日(土)～21日(日)	第1回	大同特殊鋼星崎工場	名古屋市南区大同町2-30	052-611-9514
	2020年2月22日(土)～23日(日)	第2回	味の素ナショナルトレーニングセンター	東京都北区西が丘3-15-1	03-5963-0375

## 2019年度NTSブロック・センタートレーニングへの 推薦について(推薦基準)

### 1. NTSの趣旨

- (1) 若年層(ゴールデンエイジ期)より運動能力の高い意欲あるプレーヤーを早期に発掘し、将来世界で活躍できる可能性を持ったクリエイティブな日本代表プレーヤーに育成する。
- (2) 統一された指導方法に基づいた一貫指導を実施する。
- (3) 世界を目指した指導内容を実施し、指導者レベルの向上を図る。
- (4) 各地区・地域のチーム・指導者に新しいハンドボールの情報を伝達する。
- (5) 上記を実施することによる普及発展を図る。

### 2. 都道府県協会からブロックトレーニングへの推薦

- (1) 日本ハンドボール協会に登録された選手であること。
- (2) NTSの趣旨に基づいて推薦すること。
- (3) 規定人数をブロックトレーニングへ推薦する。
- (4) センタートレーニング選考基準を考慮して推薦すること。

### 3. ブロックトレーニングからセンタートレーニングへの推薦

- (1) NTSの趣旨及び基準に基づいてブロック運営委員長が責任を持って推薦する。
- (2) ブロック選考委員が規定の人数を選考する。
- (3) 下記のセンタートレーニング選考基準により推薦する。

#### ①第1選考基準

- ・日本国籍を有している選手、将来日本国籍を保有する見込みの選手
- ・日本ハンドボール協会から推薦を受けている選手

#### ②第2選考基準

- ・形態的特徴基準を上回り、運動能力基準を1項目以上、上回る選手
- ・形態的特徴基準を上回らない場合は、運動能力基準を2項目以上、上回る選手

		U-13男子	U-13女子	U-16男子	U-16女子
形態	身長	173cm	164cm	180cm	170cm
	30m走	4.5sec	4.8sec	4.3sec	4.7sec
運動能力	両足ジャンプ(立ち幅跳び)	2.27m	2.0m	2.5m	2.05m
	ハンドボール投げ(立位・両足揃えで投げる)	30m	24m	39m	27m
	身のこなしテスト(イリノイアジリティテスト)	16.7sec	17.8sec	16.0sec	17.3sec

※「ハンドボール投げ」の使用球は、当該カテゴリで使用しているボールを使用する。

#### ③第3選考基準

- ・技術戦術の特徴を有する選手(小学生は「小学生個人スキル+GKスキル」を実施の事)
- ・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、第2選考基準に近い)

以上

## NTS2018センタートレーニング 推薦選手数

### 【NTS2018センタートレーニング推薦選手数】

	男女別	学 年	人 数	小 計	合 計
U16	男子	高1	15	35	70
		中2・3	15		
		春中追加枠	5		
	女子	高1	15	35	
		中2・3	15		
		春中追加枠	5		
U13	男子	中1	15	30	60
		小6	15		
	女子	中1	15	30	
		小6	15		
合計					130

### 【U16】

		男 子		女 子		
		推薦選手数	合計	推薦選手数	合計	
U16	北海道	高1	1	2	1	2
		中2・3	1		1	
	東北	高1	1	2	1	2
		中2・3	1		1	
	関東	高1	3	6	3	6(+2) 計8
		中2・3	3		3	
	北信越	高1	1	2(+3) 計5	1	2(+3) 計5
		中2・3	1		1	
	東海	高1	3	6	3	6
		中2・3	3		3	
	近畿	高1	2	4(+1) 計5	2	4
		中2・3	2		2	
	中国	高1	1	2	1	2
		中2・3	1		1	
	四国	高1	1	2	1	2
		中2・3	1		1	
	九州	高1	2	4(+1) 計5	2	4
		中2・3	2		2	
		合計	35	合計	35	

### 【U13】

		男 子		女 子		
		推薦選手数	合計	推薦選手数	合計	
U13	北海道	中1	1	2	1	1
		小6	1		0	
	東北	中1	1	3	1	3
		小6	2		2	
	関東	中1	3	5	3	6
		小6	2		3	
	北信越	中1	1	2	1	2
		小6	1		1	
	東海	中1	3	5	3	5
		小6	2		2	
	近畿	中1	2	4	2	4
		小6	2		2	
	中国	中1	1	2	1	2
		小6	1		1	
	四国	中1	1	2	1	2
		小6	1		1	
	九州	中1	2	5	2	5
		小6	3		3	
		合計	30	合計	30	

( )内は、春中追加枠

男 子  
2枠 北信越ブロック(優勝:福井市立明倫中)  
1枠 近畿ブロック(準優勝:大阪体育大学浪商中)  
九州ブロック(3位:大分中)  
北信越ブロック(3位:氷見市立北部中学校)

女 子  
2枠 北信越ブロック(優勝:小松市立芦城中)  
1枠 関東ブロック(準優勝:横浜市立岩崎中)  
関東ブロック(3位:東久留米市立西)  
北信越ブロック(3位:氷見市立十三中学校)



(まとめ)

① OF 導入 タッチハンド(ボールなし)

【ねらい】 OFの連動・コミュニケーション

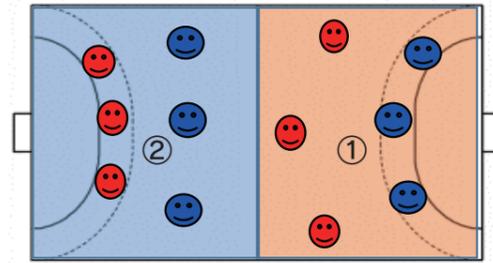
コート2分割する

- ルール
- ①DFは9m内からスタート(スタート後は自由)します
  - ②OFは一人でもタッチされずに6m内に入れば勝ちとします
  - ③タッチされたOFはアウト→コートの外へ出て下さい



【ポイント】

対面の1対1 / 攻撃の連動 / コミュニケーション



② 導入タッチハンド(ボール有)

【ねらい】 スペースの発見・発掘

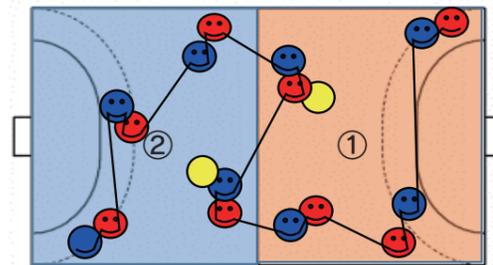
コート2分割する

- ルール
- ①パスを10回繋ぐ事を目的とします(制限時間1分)
  - ②ボール保持時にタッチされたら攻守交替です
  - ③エリアは反面(ゴールポストに注意)です
  - ④ドリブル無しでプレーしてみましょう



【ポイント】

パス動作後の動き / 速い動き・遅い動きを使い分ける



③ 6人のパス

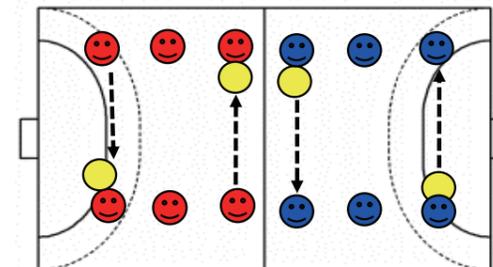
バックステップ&ボールがない時の動き

- ①1分間パスをします
- ②バックステップを意識しましょう
- ③ボールがない時の動きを意識しましょう



【ポイント】

- ・ボールを持っていない時の動き
- ・速い動き・遅い動きを使い分ける



④ 3ポイントシュート(基礎)

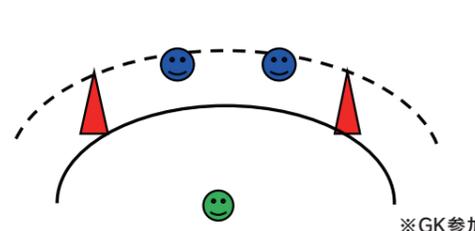
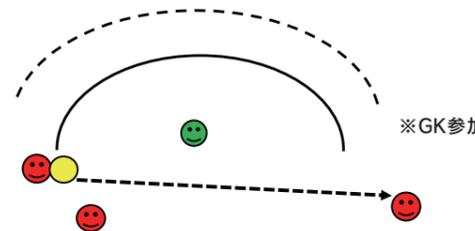
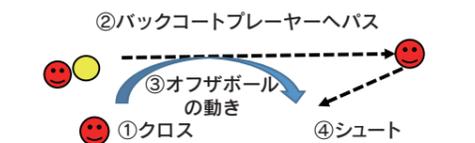
ボールがない時の動き+強弱の使い方

- ①センターバックとバックコートプレーヤーがクロスします
- ②逆のバックコートプレーヤーにパスをします
- ③パス後、ボールがない時の動きでボールをもらいに行きます
- ④強弱を使い、縦を攻めます
- ⑤ボールをキャッチし、シュートします



【ポイント】

- ・ためを使い、強弱をつける
- ・速い動き・遅い動きを使い分ける



⑥ 3ポイントシュート(ウイング)

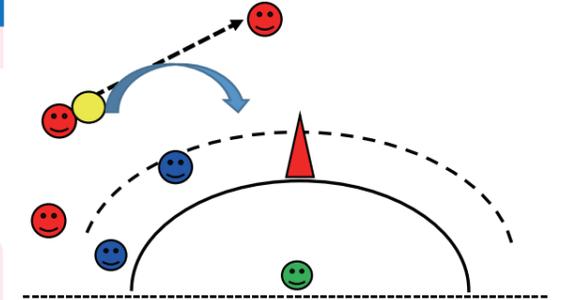
【ねらい】 ボールがない時の動きから状況判断

- ①きっかけはバックコートプレーヤーとセンターから
- ②ウイングとLB/RBのポジションチェンジ可
- ③DFの動きをみて状況判断します



【ポイント】

- ・自分からアイデアを出す
- ・DFの状況に応じた状況判断
- ・攻撃の継続・連動



⑦ 4対3(発展)※ピヴォット有

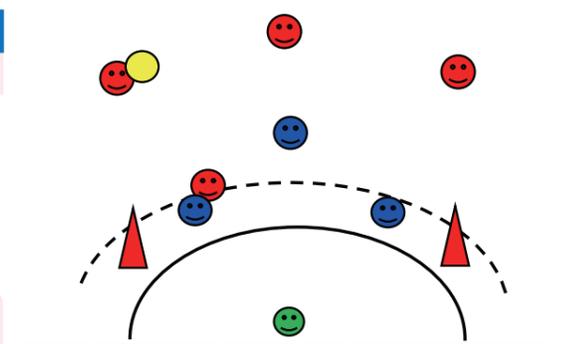
【ねらい】 ボールがない時の動きからピヴォットとの連動

- ①DFは5-1をイメージします
- ②攻撃はボールを持っていない時の動きを意識します
- ③ボールがない時の動きにポストが連動します
- ④DFの動きをみて状況判断します



【ポイント】

- ・ボールがない時の動きを意識させる
- ・自分からアイデアを出す
- ・DFの状況に応じた状況判断



⑧ 6対5(実践)

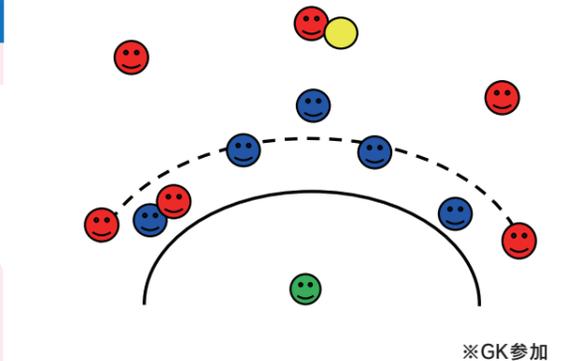
【ねらい】 OFの連動・ノーマークの発掘

- ①DFは5-1をイメージします
- ②攻撃はボールを持っていない時の動きを意識します
- ③攻撃の連動・継続を意識します



【ポイント】

- ・ボールがない時の動きを意識させる
- ・自分からアイデアを出す
- ・連動→戦術→ノーマークを創る



⑨ 6対6(実践)・・・選手の進捗状況によってカット可

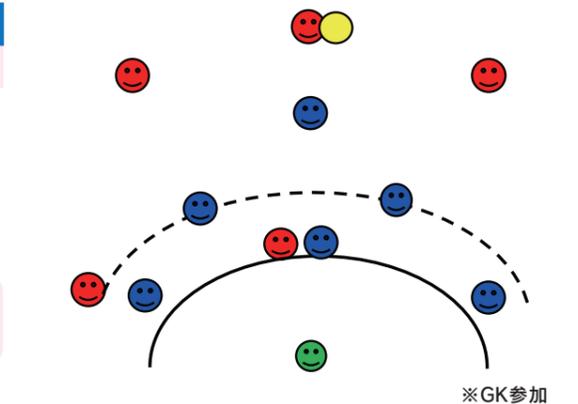
【ねらい】 OFの連動・ノーマークの発掘

- ①DFは3-2-1をイメージします
- ②攻撃はボールを持っていない時の動きを意識します
- ③攻撃の連動・継続を意識します



【ポイント】

- ・連動→戦術→ノーマークを創る
- ・正しい選択・状況判断





(まとめ)

① DF 導入 パワートレーニング(連続クロス)

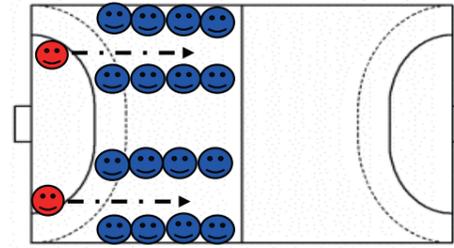
【ねらい】 前へ押し出す事を意識する

- ① エンドラインからセンターラインまで押し上げます
- ② OFはタイミングを計り、交互にクロスします



【ポイント】

- ・押し込まれない様に前へ押し出す
- ・利き腕側をとる事を意識する
- ・足と腕の使い方



② DF 導入 パワートレーニング(ボールなし)

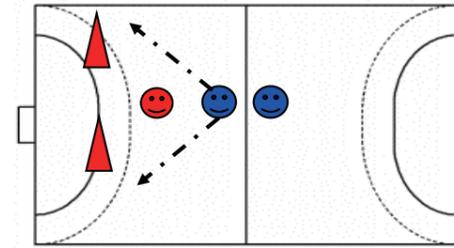
【ねらい】 前へ押し出す事を意識する

- ① 一人目は方向を指示して1対1を仕掛けます
- ② コーンの外にOFを押し出します
- ③ 2人目は指示なし1対1を仕掛けます
- ④ コーンの外にOFを押し出します



【ポイント】

- ・下がって守らない事を意識する
- ・利き腕側をとる事を意識する



③ DF パワートレーニング(ボール有)

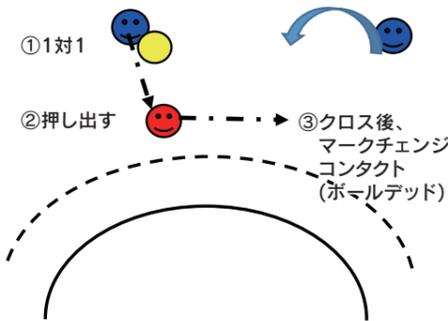
【ねらい】 コンタクト後のマークチェンジ

- ① ボールを持って1対1(方向指示)を仕掛けます
- ② 9Mライン内への侵入を阻止します
- ③ コンタクトしながらボールを確認します
- ④ ボールを確認してマークチェンジしコンタクトします



【ポイント】

- ・利き腕側をとる事を意識する
- ・足と腕の使い方



④ 1対1(基礎)

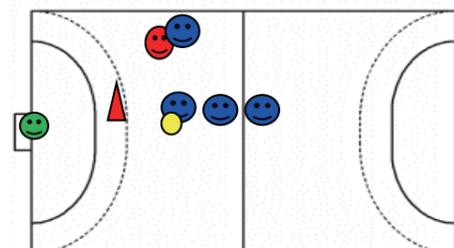
【ねらい】 INを守り、OUTに誘導する

- ① マンツーマン(1対1)DFです
- ② 次に攻撃する選手がパスをします



【ポイント】

- ・内側を向き、牽制・駆け引き
- ・良い状況でパスさせない(牽制)



※キーパー参加

⑤ 縦の2対2(応用)

【ねらい】 攻撃を予測し、先手をとる

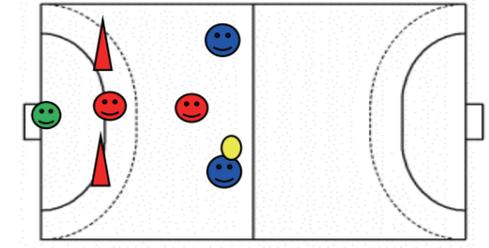
- ① バックコートプレイヤー同士のパスからスタート
- ② 牽制・マークの受け渡しを行います
- ③ コミュニケーションをとって守りましょう



【ポイント】

- ・ハードコンタクト
- ・利き腕側を守る事を意識する
- ・コミュニケーション→受け渡し

※ノービフットからスタート



※キーパー参加

⑥ 駆け引き

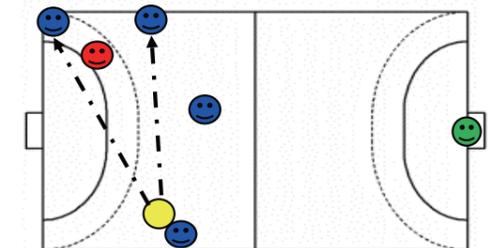
【ねらい】 ウイングプレイヤー DFの駆け引き

- ① センターバックからバックコートプレイヤーにパスをします
- ② パサーはジャンプパス(バックコートORウイング)をします
- ③ ウイングにパスが通ったら中に飛ばせない様になります
- ④ 3回以内にカットを目指してください
- ⑤ カット後、ワンマン速攻でシュートを打ちます



【ポイント】

- ・パスが放たれるまでの駆け引き
- ・予測・誘導



※GK参加

⑦ 4対4+1

【ねらい】 ウイングプレイヤーの受け渡し

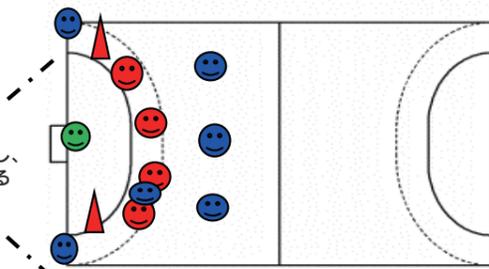
- ① 4対4から開始します
- ② 途中、ウイングプレイヤーが切ってきます
- ③ コミュニケーションをとって守りましょう



【ポイント】

- ・利き腕側をとる事を意識する
- ・切ってきたウイングの受け渡し
- ・牽制→運動→駆け引き

※状況を判断し、どちらかが切る



※GK参加

⑧ 6対7(実践)

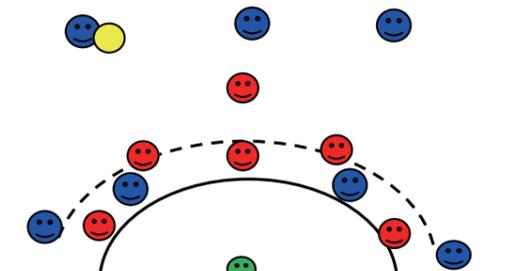
【ねらい】 牽制・駆け引きを使い数的不利を守る

- ① DFは3-2-1です
- ② ビフットの移動は上下のみです
- ③ 腕側をとりつつ牽制をかけ先手をとります
- ④ コミュニケーションをとり勝負所に誘導しましょう



【ポイント】

- ・運動→駆け引き→勝負所に誘導
- ・キーパーとの連携、コミュニケーション
- ・牽制・駆け引き



※GK参加



(まとめ)

0:00  
5分

### 1. オリエンテーション①

【ねらい】

- 状況に応じた適切なパスキャッチスキルを伸ばそう。大きな動きのスローイングを意識する。
- OF全般として、数的有利を作り出し、攻撃することを意識する。

0:05  
30分

### 2. パストレーニング

#### ①手首パス・肘パス(14分)

男子  
女子

※選手、ボールの回転方向を選択する  
※肘パスの場合は手首パスよりもトレーニングエリアを広めにする  
※片手によるキャッチにチャレンジ

レベルに合わせてトレーニングエリアを広げる

グリッド内でのフリーパスゲーム

(応用) グリッドパス

#### ②引き上げパス(8分)

引き上げパス

(応用1) 3ポイントパス  
(応用2) 3ポイントパス(クロス)

※選手、ボールの回転方向を選択する  
※素早いパス回しをイメージしてトレーニングする

OF方向を定めてのパス  
・クロスなし(平行のみ)  
・クロスあり(CBきっかけ、LB・RBきっかけ、フリー)  
・ドリブルからのクロス(リズムの設定)

#### ③肩甲骨回旋パス(8分)

男子  
女子

※肩甲骨の回旋動作を意識して振り回す動作を意識する  
※大きなモーションでパスを行う

【トレーニングのねらい】

- 動きの中からのパスを行う
- 距離などに応じて手首、肘、引き上げのその場合わせたパスを選択する
- 肩甲骨回旋に関しては距離を取り、振り回す動作でトレーニングする

0:35  
10分

### 3. シュート

- ※前項でのパスおよび肩回旋動作によるシュートを打つ
- ※ステップシュート→ジャンプシュート

実際のシュートモーションにおいて肩関節の回旋動作を意識する。

0:45  
5分

### 4. オリエンテーション②

【ねらい】

- 数的有利を作り出し、攻撃することを意識する。

【トレーニングのねらい】

- 数的有利(2:1)状況を理解して攻撃する
- 数的有利を作り出す方法を考える

0:50  
70分

### 5. 状況判断トレーニング

#### ①セット2:1(25分)

スクリーン1:2 その1  
スクリーン1:2 その2  
セット2:1  
応用セット2:2 その1  
応用セット2:2 その2

※PVを入れて主に縦の2:1を判断する

発展 PV有2:2

発展 PV有3:3

女子の場合、同人数に固執せず2:1判断のレベルによって適切な人数設定(3:2など数的有利でも可)

#### ②ハーフ速攻2:1(25分)

ハーフ速攻 2:1  
ハーフ速攻 2:1+1

※横の2:1を判断する  
※DFの位置を変更するなど設定を変更しながらトレーニングする

発展 速攻2:2

DF位置の調整でOFの発想を促すようにする

③オールコート速攻(20分)

オールコート速攻 3:2  
オールコート速攻 3:3  
オールコート速攻 4:3(男子)  
オールコート速攻 4:3(女子)  
オールコート速攻 4:4

オールコート速攻3:3速攻  
→3:2の速攻  
→2点先取ゲームetc.



(まとめ)

0:00 1.DF基本動作トレーニング

□コンタクト動作の基本動作

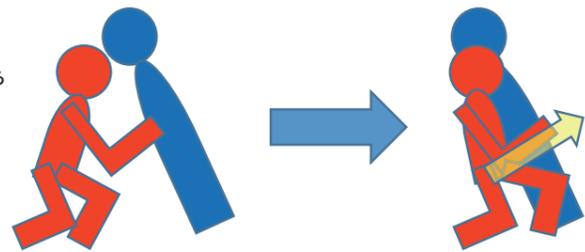
- ・2人1組で実施
- ・トレーニングする選手は、相手の選手が背中向きで倒れかかる状態を支える
- ・1歩前を出し、**下腹部で突き上げるように**接触する
- ・**接触後、更に一歩踏み込む**

発展

- ①コンタクト後、持ち上げ5歩
- ②コンタクト後、ジグザグ押し上げ

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



下腹部で突き上げるように  
身体全体で接触する

- ・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

※10分間実施

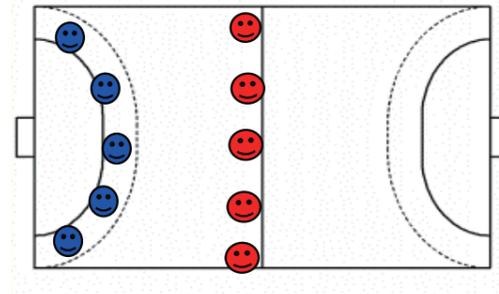
□タッチハンド(利き手側にピブス)



- 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。

タッチハンド

- 【ねらい】 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



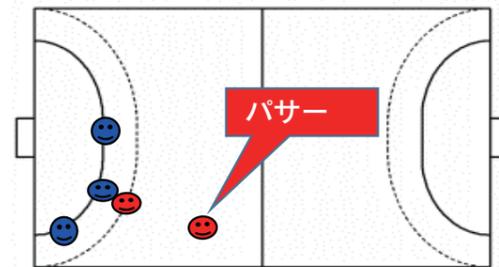
0:10 □PVとの1対2 パターン1(導入)



- 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。

PVとの1対2  
パターン1

- 【ねらい】 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。



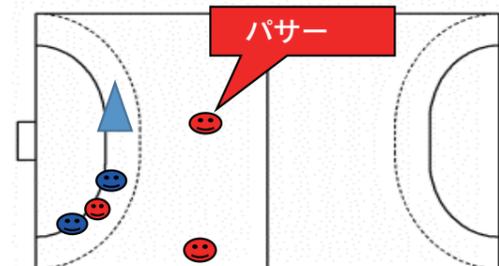
□PVとの1対2 パターン2



- 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べきなのか判断する。

PVとの1対2  
パターン2

- 【ねらい】 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。



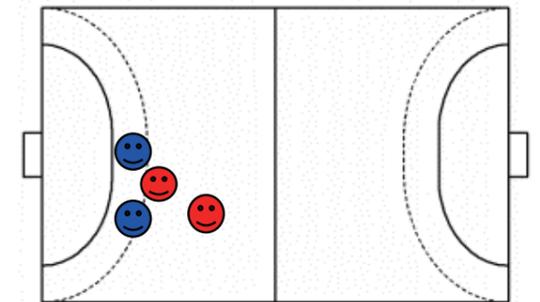
1:30 □PV押し上からの2対2



PV押し上からの  
2対2

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

- 【ねらい】 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とり素早く前に詰めて2対2を守る。



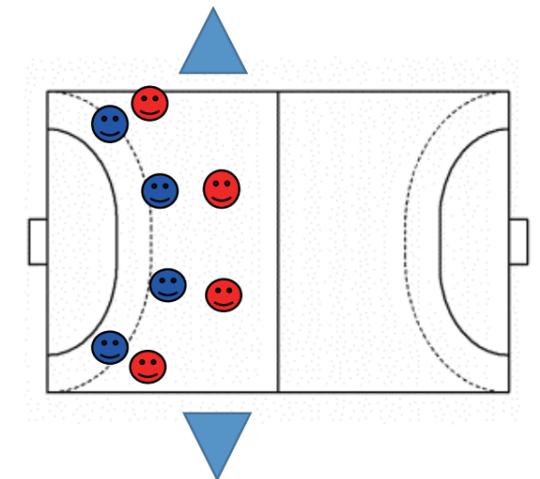
□4対4(男子) (半面での連続攻防)



4対4(男子)  
半面の攻防

- 1.OF4人、DF4人で行う。
- 2.OFのチームはOF終了後はすぐにDFを行うこと。
- 3.OFの最後にシュートを打った人は設置されたコーンにタッチしてDFに加わる事。
- 4.DFは守り終わったら全員センターラインを越えてからOF開始とする。\*2点先取とする。

- 【ねらい】 ・DFは状況に応じたDFを行う。  
・数的不利な状況になった時コミュニケーションをとり積極的なDFを行う  
・相手を優位なポジション、体勢で打たせない事



□4対4(女子)

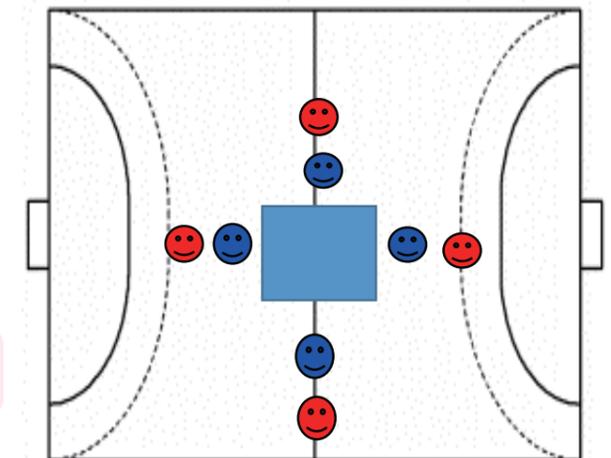


4対4(女子)  
よくない例

- 1.OFはDFの間を割って決められたエリアに侵入したら勝ち。
- 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。

- 【ねらい】 状況判断をして、予測してDFを行う。  
チームでコミュニケーションをとる

※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。





※GKは順番にシュートトレーニングに参加してゆく

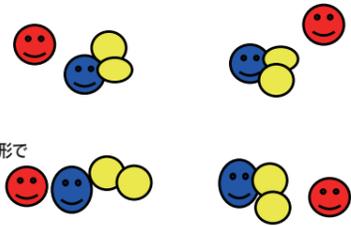
0:00 □W-UP 状況判断&コミュニケーション

- 【ねらい】
- ・ボールの取り合いの中で状況判断力を養う
- ・コミュニケーションの向上を目指す



状況判断 & コミュニケーション

- ・4ポイントでボールの取り合い
- ・後ろの人は取るボールの声かけ
- ・ボールは2個用意 1個ずつ取る
- ・目安:30秒2セット
- ①取り方フリー
- ②足の3つの関節を曲げ、ウォーキングの形で
- ③サイドステップ(GKの構え)で



0:10 □コーディネーショントレーニング



コーディネーション

- 【ねらい】
- ・身体の調整能力を高め、柔軟力を養う

- ・手を叩いてから背中からキャッチ
- ・1回転してキャッチ
- ・ワンバウンド後回転してキャッチ

- 【ねらい】
- ・二人組で調整能力を高めてゆく

- ・一人目が転がしたボールを二人目が膝、腹這い、しゃがみ臀部で止める

0:15 □可動域(肩甲骨・股関節の柔軟性)



可動域

- 【ねらい】
- セーブ時に体がボールに対して体がスライドしていくよう体の動きの重要性を理解する。

- ・個々の柔軟力に合わせて可動域を広げてゆく。
- ・股関節と同様に上半身・肩甲骨周りの可動域を広げていく

0:20 □重心移動と構え方の確認



(ステップトレーニング)



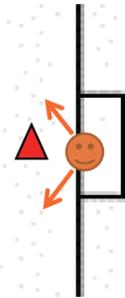
(ステップトレーニングα U16用)



(構えについての理解)

- 【ねらい】
- 身体の動きのスムーズさを習得する

- ・足幅・足関節のバランスを確認する
- ・左右・前後、スムーズなステップが踏めているか確認する
- ・コーンを置き、よい構えの状態を保持したまま前後にステップを踏む。
- ・次のセーブ動作ができるバランス
- ・シュートアングル(ボールに対して正対)している構え方
- ・あらゆるシュートタイミングに変化できる状態
- ・ステップ動作を段階的に複合してゆく



0:40 □ポジショニングについて理解しよう

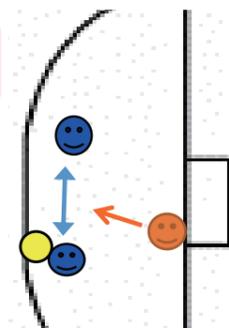


ポジショニングについての理解

- 【ねらい】
- ・ポジショニングについて理解する
- ・シューターの持つボールの出どころを観察する 習慣をつける

- ①ゴール幅で2ポイントでパスをする
- ②シューターがボールをキャッチ時にはよい構えができ、ボールの観察ができている状態をつくる

- ・シュートアングル(ボールに対して体が正対する)が取れているか?
- ・ボールの出どころが観察できているか?
- ・先に判断し動かないよう、あらゆるシュートタイミングに変化できる状態をつくる



1:00

【GKポイント】

- ・ボールを取りながら次の状況判断し、自陣のボールを取られないようにしましょう。
- ・後ろにいる選手はどのボールが取りやすいか後ろから声をかけていきましょう。
- ・サイドステップやウォーキングのフォームを取り入れることで、「構え方」の意識を高めてゆきましょう。

【GKポイント】

- ・調整能力は時間をかけて身体のバランス能力を高めていきましょう。
- ・二人組で行う時は、ボールを投げる側、ボールをストップする側どちらもコントロールしていきましょう。

【GKポイント】

- ・可動域は時間をかけて続けていきましょう。最初から無理して大きな動きを出さないようにしましょう。
- ・身体の重心バランスも意識しましょう
- ・左右の動きかたの違いはあるかな?

【GKポイント】

- ・自分が動きやすい体の重心の位置を見つけてみよう。股関節、膝、足首の3つの関節のバランスを整えましょう。
- ・動き出しやすい足幅を見つけてみましょう。
- ・腕の位置は予備動作が入らないように動かしやすい位置で構えましょう。

【GKポイント】

- ・ステップはあせらずに、正確な構えをしてから段々スピードをつけましょう。

【GKポイント】

- ・シューターがキャッチする時にどれくらいシューターへの観察ができているかな?
- ・パスが入るであろう位置、シュートの腕を観察し、打ってくるであろうシュートコースを予測する習慣をつけていきましょう。

※ポジショニングの説明はゴムを利用し、立ち位置やボールに正対する大切さなど時間をかけて説明をお願いします。  
 ※身長が低めのGKにはバサーは高さを調節し、膝立ちをお願いします。

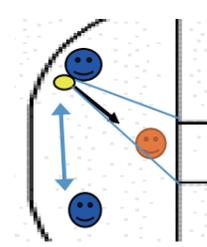
1:00 □ポジショニングトレーニング①

- 【ねらい】
- ・シュートアングルをつくることができ、観察する時間を作れるようになる
- ・ボールに対してしっかり体をスライドさせながらセーブできるようになる



ポジショニングトレーニング①

- ①ゴール幅で2ポイントに立つ
- ②パスをしている間にシュートを狙う
- ③シューターはその場から腕の方向を見せて、立ったままシュートを打つ
- ・コース限定(指を指しても可)
- ・腕の方向を観察し、判断してからセーブする



【GKポイント】

- ・シューターがキャッチをする前にはポジショニングを完了している状態を作りましょう。
- ・パスが入るであろう位置、シュートの腕を観察し、打ってくるコースを予測しましょう。
- ・ポジショニングを変化した時にバランスを崩れやすくなります。どのタイミングで打たれてもセーブできるようにしましょう。

※軸足からの動き出しができない時は無理をさせないようにしましょう。  
 ※GKの背に合わせてシューターは高さを調節してください。  
 ※タイミングは段階的に変化してください。

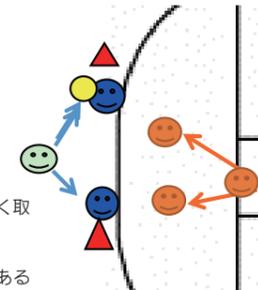
1:20 □ポジショニングトレーニング②

- 【ねらい】
- ・前へ位置どりを変化し、ラインシュートに対してのセーブ向上につなげてゆく



ポジショニングトレーニング②

- 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)



【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。

※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ようになりますので、ポストプレーヤーがキャッチする時にGKを見ていない時間を利用して圧倒的な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。

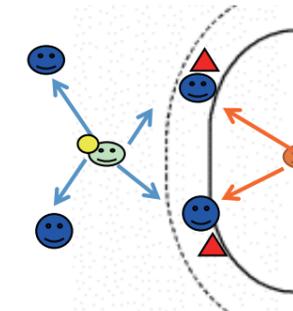
1:40 □状況判断トレーニング

- 【ねらい】
- ・【ねらい】起こりうる状況の予測。打つであろう突破されたシュートに対してのセーブへの準備をより早くできるようになる



状況判断

- ①4ポイント(BP2、PV2)
- ②ポイントからパス
- ③ボールをキャッチするであろう位置に先に位置を取り観察する
- ④セーブ
- ・指示を出してパス
- ・センターパスはフリー
- ・センターもシュートを含んでゆく
- ・コースやタイミングは段階的に



【GKポイント】

- ・PVがボールを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。
- ・DSシュートとPVシュートの位置取りの高さの違いがあることを理解しましょう。
- ・位置取りの変化が遅れた時にループシュートの危険性があることを予測しながら、高さを変化しましょう。

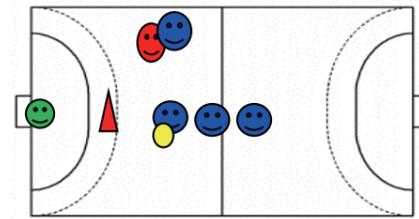
・BPとPVシュートは立ち位置や構え方の準備が異なることに気づく。  
 ・よい位置どりができている時には観察ができ、シュートへの判断ができていることに気づく  
 ・観察のポイントが整理できているか?(シューターの入っていくコース・ボールの位置、高さ・タイミング)などのくらい観察ができているか選手とディスカッションしてください

**GK**  
U16 DFとの  
連携

□1対1(基礎)

- ①マンツーマン(1対1)
- ②次に攻撃する選手がパス

**【ねらい】**  
INを守り,OUTに誘導する



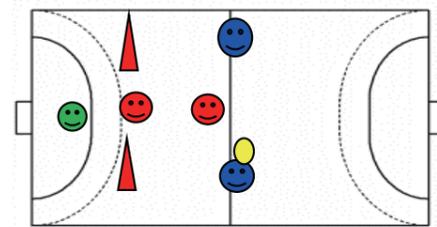
**【GKポイント】**

- ・シュートに対しての「よい準備」を完成しましょう。
- 【よい準備とは?】
- ・シューターの飛んでくる方向、腕の位置、高さ、ボールの出どころが観察し終えている状態にしましょう。
- ・どのタイミングでもダイナミックに動くことができる体の状態を作りあげていきましょう。

□縦の2対2(応用)

- ①BP同士のパスからスタート
- ②牽制・受け渡し
- ③コミュニケーション

**【ねらい】**  
攻撃を予測し、先手をとる



**【GKポイント】**

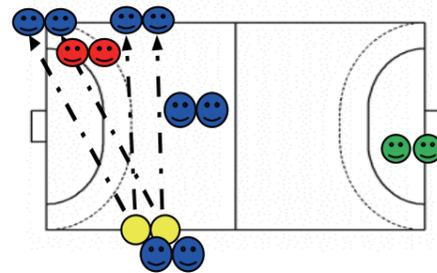
- 牽制のタイミングから1対1の局面に変化する時にDFに指示を出し、どのような連携をとるかイメージしましょう。
- 【よい準備】を完成しましょう。

※ノーポストからスタート

□駆け引き

- ①センターからBPにパス
- ②BPはジャンプパス(逆フロアORサイド)
- ③3回以内にカットを目指す
- ④カット後、ワンマン連攻でシュート

**【ねらい】**  
サイドDFの駆け引き



□4対4+1

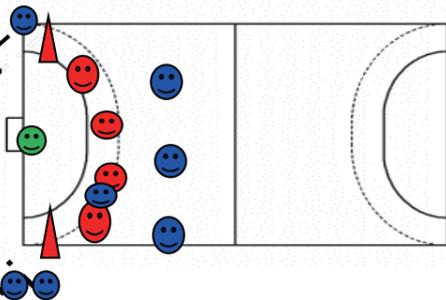
- ①4対4から開始
- ②途中、サイドが切ってくる
- ③コミュニケーション

**【ねらい】**  
サイドの受け渡し・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。

※状況を判断し、どちらかが切る



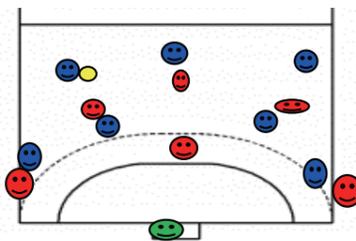
□6対7(実践)

- ①DFは3-2-1
- ②PVの移動は上下のみ
- ③腕側をとりつつ牽制をかけ先手をとる
- ④勝負所に誘導

**【ねらい】**  
牽制・駆け引きを使い数的不利を守る

**【GKポイント】**

- ・牽制により1対1の局面に変化することを予測しましょう。
- ・スピードで突破してくるシュートに対して準備をしましょう。
- ・シューターとDFの間合いから突破してくるシュートを予測しましょう。
- ・DFとの連携と、DFをどのように利用するのか指示を出してみましょう。



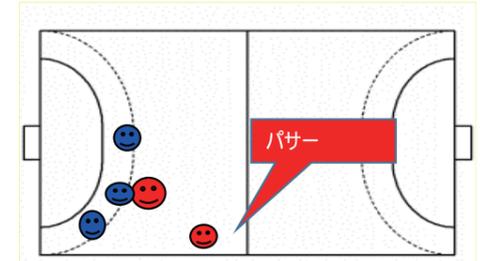
**GK**  
U13 DFとの  
連携

□PVとの1対2 パターン1(導入) (男子)

- 1. パサーから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。
- 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。

**【GKポイント】**

- ・起こりうる状況の予測をしながら「よい準備」をしましょう。
- ・PVがボールをキャッチする時に位置取りの高さを変化し終えた状態にしましょう。
- ・シューターの飛んでくる方向、腕の位置、高さ、ボールの出どころが観察し終えている状態にしましょう。

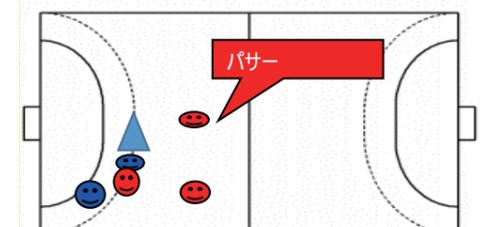


□PVとの1対2 パターン2(男子)

- 1. DFはOFがパスに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】**

- ・起こりうる状況の予測をしながら「よい準備」をしましょう。特にDFの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位置取りの高さを変化することを挑戦しましょう。

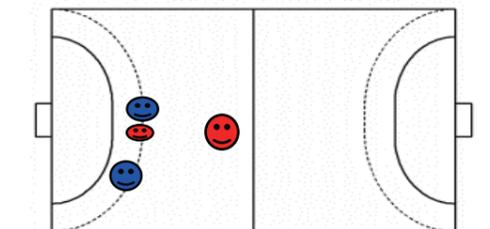


□PV押上からの2対2(男女共通)

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

**【GKポイント】**

- ・起こりうる状況の予測をしながら「よい準備」をしましょう。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

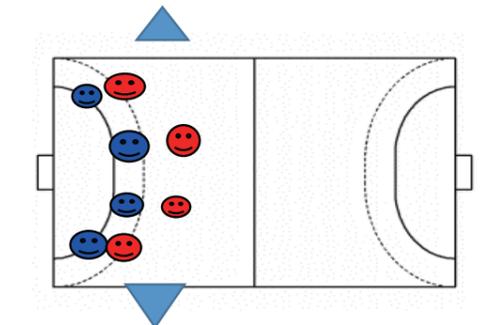


□4対4(半面での連続攻防) (男子)

- 1. OF4人、DF4人で行う。
- 2. OFのチームはOF終了後はすぐにDFを行うこと。
- 3. OFの最後にシュートを打った人は設置されたコーンにタッチしてDFに加わる事。
- 4. DFは守り終わったら全員センターラインを越えてからOF開始とする。\*2点先取とする。

**【GKポイント】**

- ・起こりうる状況の予測をしながら「よい準備」をしましょう。特にDFの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。
- ・より広い範囲でのポジショニングでより正確性が求められます。
- ・DFとどのように連携してシュートをセーブするか、DFへの指示も大切です。

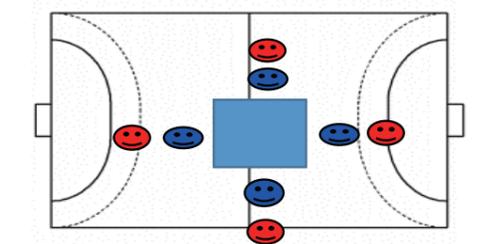


□4対4(女子)

- 1. OFはDFの間を割って決められたエリアに侵入したら勝ち。
- 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。

**【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。
- ・セーブ後のスローイングまで挑戦していきましょう。



※DFの連携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。

# 体力 — 体を「うごかす」力

## 基本的な体力

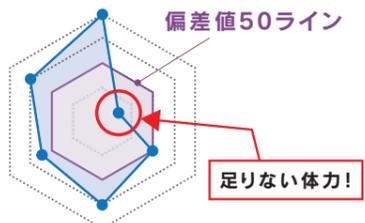
- ①強く速く動く ▶ 筋力×スピード=パワー
  - ②動きを調節する ▶ バランス・素早さ・たくみさ・やわらかさ
  - ③動き続ける ▶ 心肺や筋の持久力・耐久力
- ハンドボールに必要な「走・跳・投・身のこなし」の4種目を測定しています。  
■体力の向上は技術を支え・ハードワークに耐え、ケガの予防につながります。

いつ鍛える? ▶ U13 ▶ U16 ▶

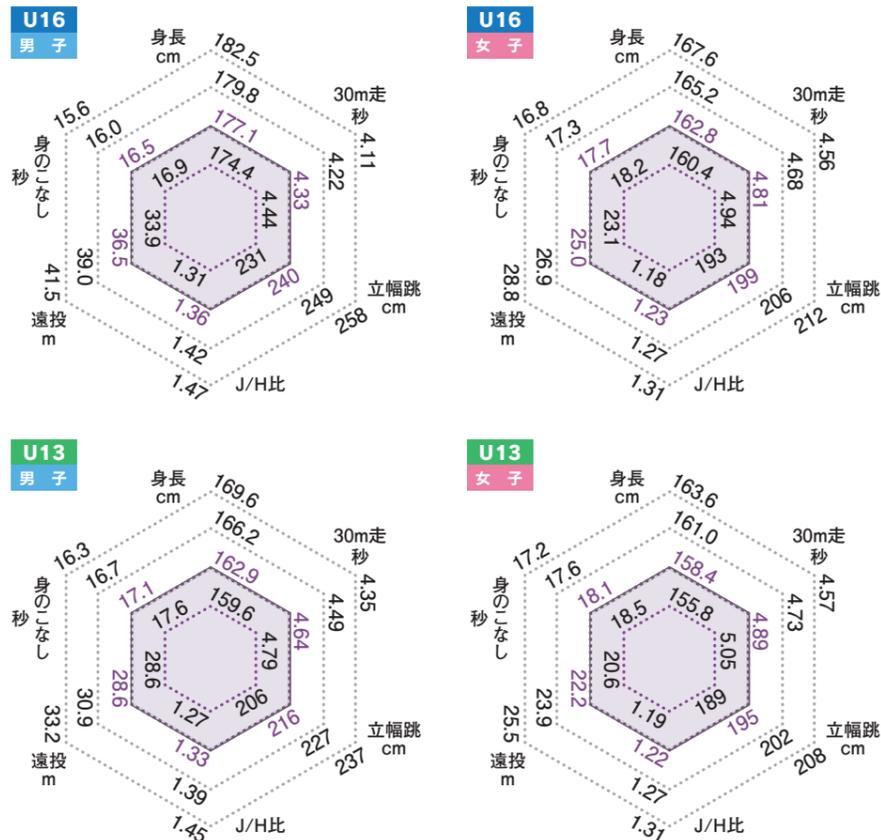
動き作り	◎	◎	◎	◎	◎
技術作り	◎	◎	◎	◎	◎
高パワー獲得	△	○	◎	◎	◎
高パワー持続	△	△	○	○	◎

## ■自分の体力を分析しよう

右のチャートはNTS2018全参加選手の体力結果です。自分の記録に●印をつけて線で結び、6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。



紫の6角形より「大きく」て「バランスの良い」6角形になりましたか? 偏差値60を越えると...全体のトップ30%に入るよ!



## ■NTS2018ブロックトレーニング参加選手の体力データ

男子	偏差値45	偏差値50	偏差値55	偏差値60
身長	174.4	177.1	179.8	182.5
30m走	4.44	4.33	4.22	4.11
立ち幅跳び	231	240	249	258
遠投	33.9	36.5	39.0	41.5
身のこなし	16.9	16.5	16.0	15.6
J/H比	1.31	1.36	1.42	1.47

女子	偏差値45	偏差値50	偏差値55	偏差値60
身長	160.4	162.8	165.2	167.6
30m走	4.94	4.81	4.68	4.56
立ち幅跳び	193	199	206	212
遠投	23.1	25.0	26.9	28.8
身のこなし	18.2	17.7	17.3	16.8
J/H比	1.18	1.23	1.27	1.31

# BASIC7

BASIC7とは...

ハンドボールを行うにあたり必要な【腹圧・押す・引く・スクワット/ヒップヒンジ・しゃがむ・回旋・バランス】の7つの運動スキルをもとにしたエクササイズです。

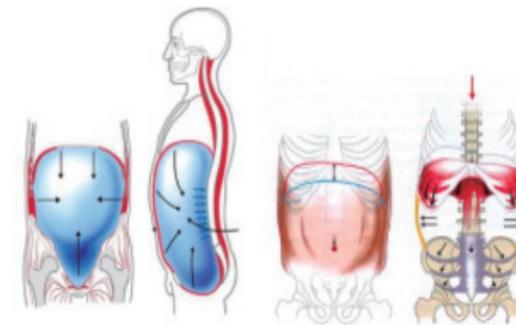
## 1. 腹圧



腹圧

(エクササイズ)

☆ポイント☆ 身体の軸を安定させましょう!



うつ伏せで両手をあごの下に置き息を吸いながらお腹を膨らませ、そのまま息を吐きます。ペアでチェックする場合は腰に手を当ててしっかり膨らむか確認して下さい。入れ方がわかったら2人組で1人が後ろから抱えてみましょう。腹圧を入れた状態と入れていない状態ではびっくりするほど重さが変わります。腹圧が入った状態でコンタクトが来ると大きな相手にも負けません!

## 2. 押す(プッシュアップ)



押す

(エクササイズ)

☆ポイント☆ 体幹を安定させコンタクトに強くなるう!



- レベル1 両手両足で支えた状態から身体を一直線に保ちながら肩肘を90度まで曲げ、そのまま起き上がる。
- レベル2 膝を床につけてつま先を浮かし足をそろえる
- レベル3 膝とつま先を床につける

レベル1が3回出来ない場合はレベル2・3へと段階を下げましょう。

正しいフォームで出来る事が大事です!



### 3.引く(ローイング)

(エクササイズ)

☆ポイント☆ 肩甲骨をよせる事で肩のアライメント(姿勢)が良くなり、ボールを投げる時の肩の負担が軽減する=ケガの予防になります!

手のひらを下に向けた状態で前へならえの姿勢をとる。そこから手のひらを上に向けながら、肩をすくめずに肘を引き肩甲骨をよせる。2人組で肩甲骨の間で指が挟めるくらい肩甲骨がよっているかお互いにチェックしてみよう。



引く

### 4.スクワット・ヒップヒンジ

スクワット (エクササイズ)

☆ポイント☆ ディフェンスの際の基本姿勢です。この姿勢が正しくとれる事でサイドステップなどの細かい動きに活かされます!

足を肩幅・手を腰に当てた状態で立ちます。そこからもと床が平行になるようにしゃがみ、またスタートポジションまで戻ります。背中が丸くなったり、膝がつま先よりも前に行かないように注意しましょう。



ヒップヒンジ (エクササイズ)

☆ポイント☆ このエクササイズは股関節を引いた状態から伸ばす事でコンタクトの際に爆発的な力が発揮でき、ジャンプ力向上につながります!

足を肩幅・手を腰に当てた状態で立ちます。次に膝下は床に垂直なまま動かさずにお尻を後ろに引くイメージで股関節を曲げていきましょう。一連の動作中、体重は足の裏全体にかかる様に行います。



スクワット



ヒップヒンジ



### 5.しゃがむ(股割)

(エクササイズ)

☆ポイント☆ 足首・膝・股関節の柔軟性をUPさせて低重心を作りましょう。

足幅は肩幅よりも左右ともに靴約1個分広げた位置に取ります。そのままつま先と膝が同じ向きになる様気をつけながらしゃがんでいきます。しゃがむ深さはお尻と床の距離が靴1個分程度です。

- レベル1 膝に手がおける
- レベル2 膝に肘がおける
- レベル3 足首の前面を持つ事ができる

レベル1が背中を丸めずに出来たらレベル2・3へと進んでいきましょう!



しゃがむ(股割)

### 6.回旋

(エクササイズ)

☆ポイント☆ 骨盤を固定した状態でしっかりひねれるように頑張りましょう!胸郭の可動域がアップする事でシュート時にボールに力が加わります。

スクワット姿勢で肘を前に伸ばし両手を合わせます。手のひらを合わせ肘を伸ばしたまま上半身(胸郭)を左右にひねりましょう。目標は左右45度です。



回旋

## 7. バランス(片脚立ち)



バランス(片脚立ち)



### (エクササイズ)

#### ☆ポイント☆

支えている方のお尻にしっかり力を入れてバランスを保ちましょう!足の指に力を入れて地面をつかんでバランスを保つのは NG です。このエクササイズが上手に出来るとジャンプの着地動作などの安定性がアップします。

腰に手を当てて片足で立ち、あげている方の足関節・膝関節・股関節を90度曲げた状態を保ちます。バランスを崩さずに30秒キープしましょう。

### これらのエクササイズを練習前に行う事で..

- ・毎日の自分のコンディションのチェックができる!
- ・身体に正しい動作を認識する事ができ、ケガの予防やフィジカル強化につながる!

日々の練習前にチームでBASIC7を行い  
機能的な身体を手に入れて  
競技力を向上させましょう!!



## ブロックトレーニングのふりかえり



A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing, intended for a reflection on block training.



# 2019年度NTS組織表

- NTS委員会  
 委員長 古橋 幹夫  
 副委員長 仲田 好邦  
 委員 濱野 健一  
 委員 前田 誠一  
 委員 北野 香代  
 委員 福田 潤  
 委員 神並 弘枝  
 委員 原田 悟

