



公益財団法人 日本ハンドボール協会 編
平成30年6月1日発行(毎月1回1日発行) 通巻580号

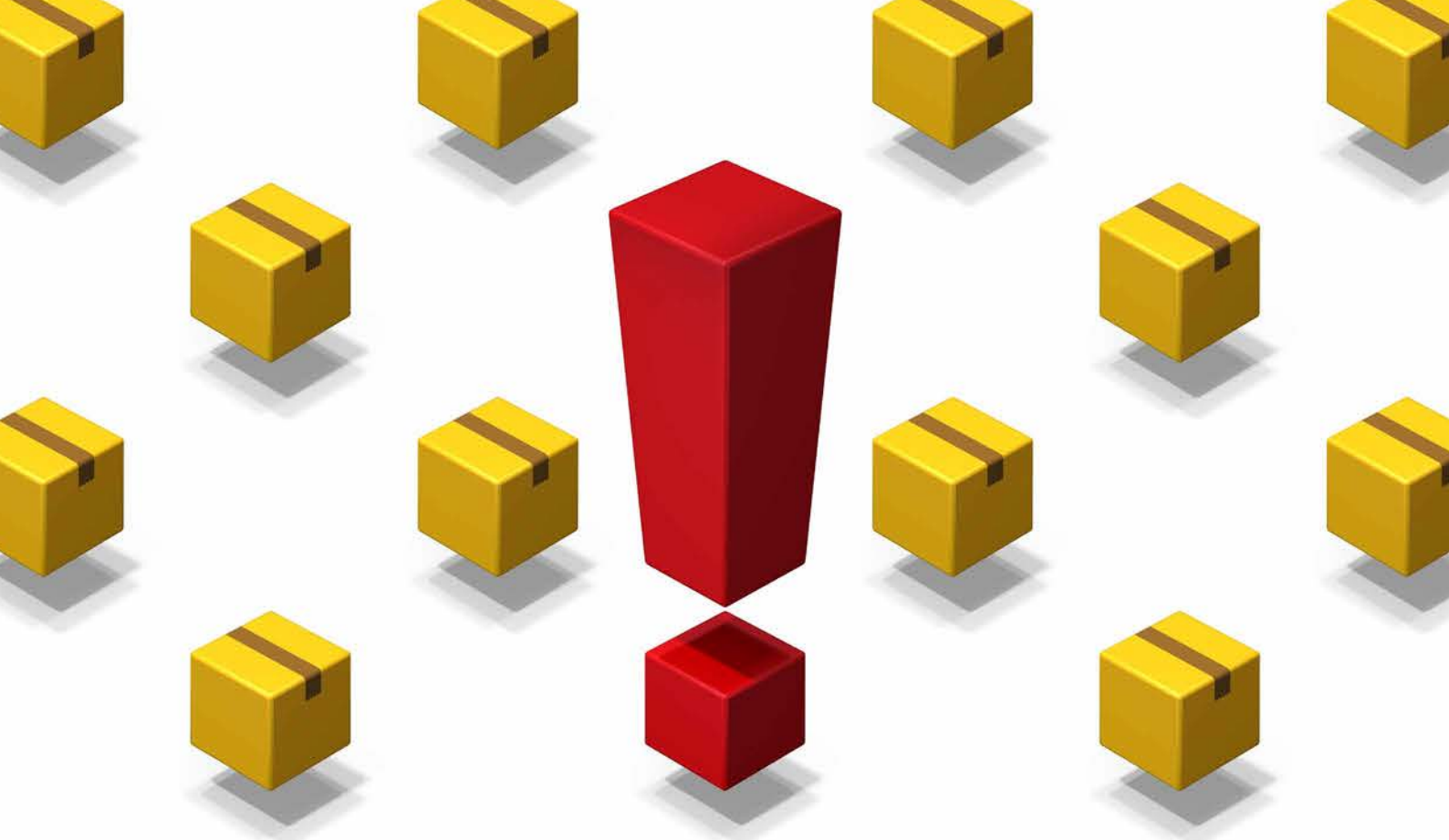
ハンドボール

6

JUN.2018
No.580



- 第15回東アジアクラブ選手権
- 男女日本代表試合告知
- 2018年度全日本大会レフェリー名簿



世界が驚く、 物流をつくらう。

東京2020大会を、物流から支えています。

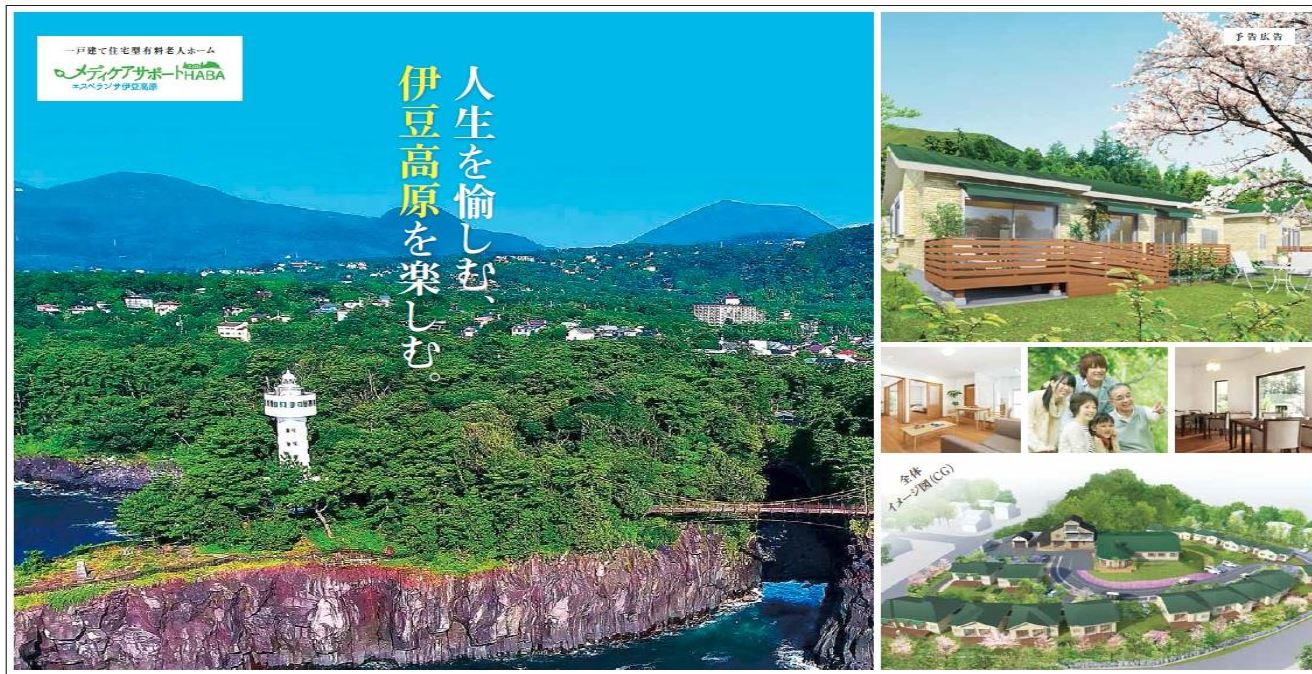


東京2020オフィシャル荷物輸送サービスパートナー



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

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-6-2 神田セントラルプラザ1202

TEL : 03-3525-8986 / FAX : 03-5295-8188 <http://yurika-co.jp/>



5年連続、5つ星。

みなさまの日頃のご搭乗に、心より感謝申し上げます。
わたしたちは日本で唯一の5スター エアラインです。

おかげさまでANAは、2017年も英国のエアライン格付機関SKYTRAX社が主宰する
エアライン・スターランキングで世界最高評価「5 STAR」を獲得いたしました。お客さまへの
感謝の気持ちと日本で唯一の5スター エアラインとしての誇りを翼に乗せて、これからも
みなさまを快適な空の旅にご案内いたします。

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER 

www.ana.co.jp



※2017年3月現在



【表紙の写真】男女日本代表

CONTENTS

第15回東アジアクラブ選手権

06 男女試合結果

07 男女星取表

08 男女 日本代表 試合告知

09 2018年度全日本大会レフェリー名簿

11 平成30年度第21回ハンドボール研究集会要項

12 日本のハンドボールを追い求めなさい

ドラガン・ジュキッチ氏、アレクサンドル・ブリガン氏を招いて

——早稲田大学ハンドボール部コーチ・芳村優太

14 【熊本通信】開催の意義、第17回女子ハンドボールアジア選手権大会について

16 【食事の大切さを改めて考える】

自分に必要な食事の量を理解していますか？

成長期のハンドボール選手たちに向けた食事のアドバイス

——（公財）日本ハンドボール協会 医事専門委員会／スポーツ栄養士

和洋女子大学 健康栄養学類 スポーツ栄養学・永澤 貴昭

がんばれハンドボール 20万人会「サポート会員」4月入会・継続会員

【北海道】加藤慶仁【茨城】相澤千代子【埼玉】山口 亨、山口育子【千葉】舎利弗芳子【東京】澤井義春、中澤重夫、角屋圭子
【神奈川】柄澤 愛、久保公雄、久保靖子【愛知】西川勤也、鈴木和茂【大阪】赤星 明【広島】山下明子、神田雅裕、有田 忍

次号7月号 (No. 581) は7月1日発行予定です。

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

第15回 東アジアクラブ選手権

開催期間 2018年4月19日～4月22日

開催地 沖縄県・那覇市

主催 東アジアハンドボール連盟

会場 奥武山運動公園県立武道館アリーナ

出場チーム

【男子】

江蘇省 (中国)

斗山 (韓国)

大崎電気 (日本)

琉球コラソン (日本)

【女子】

江蘇省 (中国)

SKSG (韓国)

北國銀行 (日本)

ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(日本)

男子試合結果

2018年4月19日 (木)

斗山(KOR) 35 (18 - 11、17 - 12) 23 江蘇省(CHN)

大崎電気(JPN) 32 (17 - 8、15 - 10) 18 琉球コラソン(JPN)

2018年4月21日 (土)

斗山(KOR) 27 (10 - 10、17 - 12) 22 琉球コラソン(JPN)

大崎電気(JPN) 29 (12 - 10、17 - 10) 20 江蘇省(CHN)

2018年4月22日 (日)

琉球コラソン(JPN) 36 (14 - 17、22 - 15) 32 江蘇省(CHN)

斗山(KOR) 24 (12 - 7、12 - 11) 18 大崎電気(JPN)

女子試合結果

2018年4月19日 (木)

S K S G(KOR) 32 (16 - 11、16 - 8) 19 ソニーセミコンダクタ
マニュファクチャリング(JPN)

北國銀行(JPN) 34 (20 - 14、14 - 6) 20 江蘇省(CHN)

2018年4月21日 (土)

S K S G(KOR) 32 (16 - 10、16 - 16) 26 江蘇省(CHN)

北國銀行(JPN) 33 (19 - 7、14 - 11) 18 ソニーセミコンダクタ
マニュファクチャリング(JPN)

2018年4月22日 (日)

ソニーセミコンダクタ
マニュファクチャリング(JPN) 25 (12 - 12、13 - 9) 21 江蘇省(CHN)

S K S G(KOR) 25 (13 - 11、12 - 12) 23 北國銀行(JPN)

男子星取表

	斗山	大崎電気	コラソン	江蘇省
斗山		24 ○ 18	27 ○ 22	35 ○ 23
大崎電気	18 ● 24		32 ○ 18	29 ○ 20
琉球コラソン	22 ● 27	18 ● 32		36 ○ 32
江蘇省	23 ● 35	20 ● 29	32 ● 36	

勝	分	負	勝点	得点	失点	差
3			6	86	63	23
2		1	4	79	62	17
1		2	2	76	91	-15
		3	0	75	100	-25

女子星取表

	SKSG	北國銀行	ソニー	江蘇省
SKSG		25 ○ 23	32 ○ 19	32 ○ 26
北國銀行	23 ● 25		33 ○ 18	34 ○ 20
ソニーセミコンダクタ マニュファクチャリング	19 ● 32	18 ● 33		25 ○ 21
江蘇省	26 ● 32	20 ● 34	21 ● 25	

勝	分	負	勝点	得点	失点	差
3			6	89	68	21
2		1	4	90	63	27
1		2	2	62	86	-24
		3	0	67	91	-24



確かな“技術力”。
これまでも、これからも。



100

株式会社ミカサは、2017年5月1日
おかげさまで創業100周年を迎えました。

<http://www.mikasasports.co.jp>

これまで支えてくださったすべての皆様に心より感謝申し上げます。

男女 日本代表 試合告知

JAPAN CUP 2018 徳島 男子:日本代表 vs ドイツ代表

開催日 6月13日(水)18:30スローオフ
会場 アスティとくしま(徳島県徳島市)

JAPAN CUP 2018 東京 男子:日本代表 vs ドイツ代表

開催日 6月16日(土)15:00スローオフ
会場 東京体育館(東京都渋谷区)

JAPAN CUP 2018 高崎 女子:日本代表 vs ポーランド代表

開催日 6月23日(土)14:00スローオフ
会場 高崎アリーナ(群馬県高崎市)

JAPAN CUP 2018のチケット販売は、下記の通りです。

発売日:5月26日(土)10:00より 販売:ローソン、ぴあ、CNプレイガイド、イープラス、日本協会ホームページ

日韓定期戦2018

開催日 6月25日(月)
会場 韓国 SK ハンドボールアリーナ(オリンピックパーク内)
参加チーム 男女日本代表 【17:00~ 女子】日本代表vs韓国代表
【19:00~ 男子】日本代表vs韓国代表

インターナショナルマッチ 男子:日本代表 vs ブラジル代表

開催日 6月29日(金)・30日(土)
会場 大田区立大森スポーツセンター
日時 【6月29日(金)17:00~】日本代表vsブラジル代表
【6月30日(土)14:00~】日本代表vsブラジル代表
※6月29日は、大田区民限定招待試合となります。

チケット チケットの取扱は、日本ハンドボール協会ホームページのみとなります。
ハンドボールチケットサービス <http://www.handball.or.jp/ticket/index.html>

 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)



2018年度全日本大会レフェリー名簿

(平成30年6月1日)第1版

(公財)日本ハンドボール協会審判委員会

大会	開催地	期日	審判員氏名 (◎大会審判長 ○大会副審判長)		
第8回 全日本 社会人 選手権	福井県 福井市 永平寺町	5月16日) 5月20日	◎吉田敏明 池淵 智一・檜崎 潔(協会指名) 小川至門・内記 徹(協会指名) 中嶋 秀・前田隆志(兵庫・大阪) 村田哲郎・明木 源(東京)	太田智子・島尻真理子(協会指名) 松本光則・南川裕隆(協会指名) 仲野数也・藤坂明雄(福井) 畑中寛之・梅木信男(岐阜)	河合威廷・白井 健(協会指名) 蟻川武司・瀬良研一(協会指名) 桶家秀介・堀田侑佑(富山) 高橋恭文・中村行志(静岡)
第69回 全日本 高校選手権 (24ペア)	三重県 津市 鈴鹿市	7月27日) 8月1日	◎島村浩信 ○坪井雅典 永春文義・安田 寛(協会指名) 櫻庭正明・砂澤拓弥(青森) 斉木翔平・北野冬馬(神奈川) 小濱沙也香・若森紗羅良(愛知) 各務宗孝・森 裕太(岐阜) 横山大介・大東賢典(滋賀) 山地 翔・川内健矢(香川) 大畑俊輔・長谷川将規(三重)	水野 遼・山田祐輔(協会指名) 奥村紗里・高田哲洋(石川) 田貝 基・田畑棕汰(群馬) 幹田隼人・栗田基秀(静岡) 西山周良・太田直希(京都) 櫻 佑介・有馬知弘(広島) 大西健太郎・高木優明(香川) 米村宏之・樋口 聡(熊本)	小田健介・鈴木孝明(北海道) 金坂英宣・柏 博聡(石川) 和久長義・後藤 拓(埼玉) 郡司恵太・森 将太(愛知) 巽 勝也・中川敬司(大阪) 寺尾智明・柴岡貴広(岡山) 宮崎和彦・篠田政明(大分) 邊 輝哲・工藤和貴(岩手)
第31回 全国小学生大会 (10ペア)	京都府 京田辺市	8月2日) 8月5日	◎吉田正明 ○山田祐輔 上原一人・高村 一(長野) 島村祐輔・岸 裕太(東京) 堀田由男・堀田貢二子(和歌山) 倉吉将史・宮島隆二(宮崎)	高橋ひかり・酒井拓也(長野) 芝田健一・砂川 匠(三重) 国澤 隆・江田優紀(岡山)	井口京子・東野流生(東京) 秦 隆二・秦 伊織(奈良) 二川あさひ・國廣由佳(香川)
第23回 ジャパン オープン (15ペア)	茨城県 常総市 坂東市 守谷市	8月4日) 8月7日	◎福島亮一 ○浜田浩和 岡 裕之・東出拓也(協会指名) 中野達也・大坊春樹(岩手) 伊東史裕・菅原圭悟(東京) 藤田 篤・越智啓介(大阪) 新垣裕己・比嘉育志(沖縄)	川端祐貴・今泉暢禎(協会指名) 山本健二・長坂直樹(新潟) 林田誓太郎・榛葉 剛(東京) 指野緑・熊田悠佑(岡山) 関 博隆・寺田良太(茨城)	阿部鉄矢・佐々木 優(北海道) 中川英明・横嶋信一(富山) 深見忠司・伊藤誠祐(愛知) 河野翔保・小笠原龍太(愛媛) 海江田真嗣・永吉弘幸(鹿児島)
第47回 全国中学校 (12ペア)	山口県 周南市	8月18日) 8月21日	◎戸塚幸廣 ○大熨嘉彦 駒谷研志・波多野祐介(協会指名) 竹安未央・浜田倫暢(鳥取) 柴戸隆行・小野竜弥(佐賀) 松嶋秀明・下山大輔(兵庫)	堀川智宏・内海秀昭(協会指名) 水津研二・岡田雅央(山口) 金子慎吾・川上健一朗(長崎)	福永賢一・鳥羽 勇(奈良) 濱田哲雄・森山陽介(高知) 藤本靖雄・東 慶一(山口)
第72回 国民体育大会 (18ペア)	福井県 福井市 永平寺町	9月13日) 9月17日	◎福島亮一 ○岩上浩一郎 太田智子・島尻真理子(協会指名) 白旗 成・柳谷 諒(宮城) 清水啓佑・土橋邦彦(長野) 貝沼圭吾・須原幸一(三重) 岡村敏行・濱口雄飛(兵庫) 青木忠久・原口佳也(長崎)	佐々木皇介・馬場智也(協会指名) 横山 智・沼澤彰秀(山形) 村田哲郎・明木 源(東京) 畑中寛之・梅木信男(岐阜) 国澤 隆・江田優紀(岡山) 仲野数也・藤坂明雄(福井)	小田健介・鈴木孝明(北海道) 佐藤卓也・園谷健志(福井) 野川早苗・磯前記世(埼玉) 中嶋 秀・前田隆志(兵庫・大阪) 前田英二・鍋島圭太(高知) 関 博隆・寺田良太(茨城)
男子第61回 女子第54回 全日本 学生選手権 (16ペア)	大阪府 大阪市 堺市	11月10日) 11月14日	◎高野 修 ○副審判長は開催地学連と検討し決定 本田昭太・田淵元雄(協会指名) 合田享弘・橋本賢(北海道) 大房和雄・堀田侑佑(富山) 天野誠司・松村和記(徳島) 森 達哉・横山 航(滋賀) 圓道 慶・西岡修平(大阪)	河合威廷・白井 健(協会指名) 大沢 勝・谷藤 航(岩手) 小濱沙也香・若森紗羅良(愛知) 瀧元泰昭・小林宏匡(大分) 東 千ホ・吉田 薫(和歌山)	(全日本学連指名を学連にて決定) 伊東史裕・菅原圭悟(東京) 中嶋 秀・前田隆志(兵庫・大阪) 西山周良・太田直希(京都) 高橋知混・木下智晴(大阪)
第70回 日本選手権 (12ペア)			◎福島亮一 ○仲田 稔 ○浜田浩和 ※10月JHA競技・審判委員会にて決定		
第27回 JOCカップ (14ペア)	埼玉県 さいたま市	12月24日) 12月27日	◎戸塚幸廣 ○浜田浩和 高橋容平・磯部尚志(協会指名) 荒井啓貴・猪股洋一(宮城) 清田紘平・木村康佑(神奈川) 細井洋孝・高橋雅人(愛知) 佐藤高行・中島敬人(福岡)	堀川智宏・内海秀昭(協会指名) 上飯坂 徹・高橋一誠(岩手) 野中 毅・小嶋和也(栃木) 森 達哉・横山 航(滋賀) 羽角健二・松尾茂雄(埼玉)	向田篤史・藤井浩史(北海道) 桶家秀介・魚川友康(富山) 黒木秀吾・富田 淳(愛知) 青江活茂・所 努(岡山)
第42回 全国高校選抜 (18ペア)	埼玉県 千葉県	3月24日) 3月29日	◎島村浩信 ○以下高体連で決定 河合威廷・白井 健(協会指名) 森 義則・高階和也(秋田) 井口京子・東野流生(東京) 町田雄基・吉田 威(山梨) 加世田祐作・小澤浩司(愛知) 山根真志・河野拓也(島根)	駒谷研志・波多野祐介(協会指名) 吉田洋志・八巻尚士(宮城) 山口悠步・金井匡司(群馬) 島村祐輔・岸 裕太(東京) 早瀬 司・小宮 直(滋賀) 森實岳史・井関 敦(愛媛)	合田享弘・橋本賢(北海道) 手塚 勝・西田豊三(福井) 石橋正行・高橋 智(埼玉) 重留偉人・西 敏昭(愛知) 圓道 慶・西岡修平(大阪) 神田史郎・小牟禮竜太(鹿児島)
第14回 春の全国 中学生大会	富山県 氷見市	3月23日) 3月27日	◎福島亮一 ○戸塚幸廣 ○岩上浩一郎 岡 裕之・東出拓也(協会指名) 高橋良周・中里雄太(青森) 山口真史・酒井孝太(石川) 斉木翔平・北野冬馬(神奈川) 佐藤和幸・井上実奈子(静岡) 平舘一馬・岡野哲裕(京都)	木下豪人・竹ノ下晴彦(協会指名) 伊藤翁一・櫻井隆光(富山) 茂幾俊典・小川文雄(東京) 糸井亮太・大石 剛(愛知) 北羅雅士・藤本貴啓(大阪) 森山透・吉岡真太郎(広島)	本田 隆・飯塚 敏章(福島) 清水啓佑・土橋邦彦(長野) 澤崎亮太・宮林龍希(千葉) 千種直也・上野 理(三重) 近藤寛之・古山由樹(大阪) 谷藤 康・橋口哲也(徳島)

asics



DASH MORE FAST

ダッシュ性能を追求したスピードモデル。

GEL-FASTBALL 2 **NEW**

THH545

本体価格 ¥11,800+税

サイズ 23.0~29.0・30.0cm



0190
ホワイト×ブラック



4501
アシックスブルー×ホワイト

平成30年度 第21回ハンドボール研究集会要項

テーマ「ゴール型教材としてのハンドボール—その11—」

趣 旨 平成29年3月31日に改訂告示された小学校新学習指導要領では、5・6年生のボール運動が従前のおり3つの型に分けられ、多彩な運動が選択できるようになっている。また、内容の取扱いの中で、「ゴール型はバスケットボール及びサッカーを、ネット型はソフトバレーボールを、ベースボール型はソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボールなど、ゴール型、ネット型及びベースボール型の型に応じたその他のボール運動を指導することもできるもの」とされ、さらに「学校の実態に応じてベースボール型は取り扱わないことができる」とされた。すでにハンドボールについては、従前の指導要領の全面実施によって、多くの授業実践が報告されるようになってきた。そして、ほぼ20年間に渡る学校体育ハンドボール専門委員会の活動の成果として、ハンドボールは子どもたちの投能力を中心とした体力・運動能力の向上に適していることに加えて、他のボール運動より教材づくりや戦術学習が容易であること。さらに、小学1年生から6年生までの児童にとって取り組みやすく、楽しくできることなど、独自の諸特性をもっていることが明らかにされている。従って今回の改訂を受け、走・跳・投のバランスのとれたハンドボールの教材としての価値をさらにアピールしていくとともに、低・中学年のゲーム領域、及び中学校の球技との関連性を考慮した一貫指導体系を確立していかなければならないという必要性に迫られている。そこで本研究集会では、ハンドボールの魅力や諸特性に対してさらに認識を深めると同時に、子どもたちの発育・発達に見合ったゴール型教材としてのハンドボールの指導体系の構築を目指した内容について研修する。

主 催 公益財団法人 日本ハンドボール協会

主 管 北海道ハンドボール協会 札幌市ハンドボール協会

後 援 スポーツ庁 北海道教育委員会(申請中)

札幌市教育委員会(申請中) 札幌国際大学

(株)オールイントラベル 未来教育サポート社

対 象 小学校、中学校及び高等学校教諭、教員養成大学学生・大学院生及び教員、地域スポーツ指導者
日本ハンドボール協会J級指導員等

会 期 平成30年7月1日(日)～7月2日(月)

会 場 札幌国際大学

〒004-8602 札幌市清田区清田4条1丁目4番1号

TEL011-881-8844

札幌市立幌北小学校

〒001-0019 札幌市北区19条西2丁目1-1

TEL011-726-2416

日 程 7月1日(日)

受付 12:00～12:30(札幌国際大学「講義室222」)

開会式 12:30～12:50(札幌国際大学「講義室222」)

講 演 12:50～13:50(札幌国際大学「講義室222」)

講師 高田彬成(スポーツ庁政策課教科調査官
(併)国立教育政策研究所教育課程研究センター教育課程調査官)

研究発表 14:00～15:50(札幌国際大学「講義室222」)

講 義 16:00～17:00(札幌国際大学「講義室222」)

講師 盛島 寛(岩手県西和賀町立湯田小学校
校長)

交流会 18:30～20:30

※会場が決定次第、参加希望者には別途連絡いたします。

7月2日(月)

受付 8:30～9:00(札幌市立幌北小学校)

授業提案 9:00～9:45(札幌市立幌北小学校)

札幌市立幌北小学校5年「ゴール型ゲーム～ハンドボール～」

実技研修 10:10～11:40(札幌市立幌北小学校)

講師 銘苅 淳(北陸電力ブルーサンダー)

閉会式 12:15～12:30(札幌市立幌北小学校)

学校体育専門委員会事務局

〒501-1193 岐阜県岐阜市柳戸1-1

岐阜大学教育学部 杉森研究室

E-mail: sugimori@gifu-u.ac.jp

TEL&FAX:058-293-3123

大会事務局

〒004-8602 札幌市清田区清田4条1丁目4番1号

札幌国際大学スポーツ人間学部 横山 克人

E-mail: katushito-yokoyama@ts.siu.ac.jp

TEL.011-881-8844

参加費

教員・指導者 3,000円

学生・大学院生 1,000円(当日、受付にて学生証提示)

※資料代、及び保険料込み。当日受付にて徴収

交流会参加費 6,000円

参加申込

参加を希望される方は、別紙参加申込書に必要事項を記入の上、E-mailで上記「大会事務局」までお申し込み下さい。

申込み切日:平成30年6月8日(金)

発表申込

研究集会のテーマに関係する研究及び実践報告を募集します。

発表を希望される方は、大会事務局、または専門委員会事務局まで直接ご連絡下さい。

1) 口頭発表・質疑時間:発表時間は、質疑応答時間を含め、一演題につき約12分です。

発表時間は、演題数により変更することもあります。

2) 発表にはビデオ、パワーポイントまたは資料等を使うことができます。資料を配布される方は、100部程度ご用意下さい。

3) 締切り日:平成30年6月8日(金)

尚、資料の送付を希望される方は、期限までに大会事務局までご郵送下さい。

その他、発表に関してご不明な点は、大会事務局までお問い合わせ下さい。

宿 泊

宿泊を希望される方は、会場近くのホテルを斡旋しますが、大会事務局の確保数に限りがありますので、早めにお申し込み下さい。

申し込み先:(株)オールイントラベル (担当:林)

電話 0138-44-3939 FAX 0138-41-8890

日本のハンドボールを追い求めなさい

ドラガン・ジュキッチ氏、アレクサンドル・ブリガン氏を招いて

早稲田大学ハンドボール部コーチ 芳村 優太

2016年度より東京オリンピック関連事業として、グローバル指導者育成講習会が開催されています。これは、主にオリンピック種目を対象として、世界レベルの指導者養成を意図して行われているものです。

主催は、東京都、東京都体育協会、東京都ハンドボール協会ですが、東京都体育協会が種目を公募して開催されます。ハンドボール競技は、幸いにも16年度、17年度と採択され講習会を開催いたしました。17年度は、明治大学和泉校舎を会場に、明治大学、慶応大学をデモンストレーターとして開催されました。

2018年3月2日から5日までの4日間、東京都グローバル指導者育成事業の一環として、ヨーロッパから2名の講師をお招きして講習会が行われました。EHF マスターコーチの資格を持つドラガン・ジュキッチ氏にはコートプレイヤーについて、イスラエル協会 GK コーチのアレクサンドル・ブリガン氏にはゴールキーパーについて、講義と実技指導をしていただきました。

彼らは、我々日本人にとって当たり前ではないことを紹介してくれました。オフェンスに関しては、パスのときに大事なことは、肘の位置やボールの位置を上げるのではなく、走り込んでボールをもらうことだそうです。いくら肘が上がっていてシュートが打てる体勢であっても、走り込まずにボールをもらいスピードに乗っていなければ、ディフェンスにとっては怖くないからだそうです。3-2-1DF に関しては、45度がボールを持っている時に、トップディフェンスは2枚目ディフェンスよりも低い位置にいないからそうです。(図1) なぜなら、トップディフェンスが高い位置にいる場合、2枚目ディフェンスが抜かれてしまったときに、カバーリングができないからです。(図2) トップディフェンスが下がることによって、2枚目のディフェンスのフォローと次のセンターへのディフェンスの両方が可能になります。(図3) 日本では、どの選手がボールを持てようとも、3-2-1の配置を維持しようとしているのではないのでしょうか。ドラガン氏にとってみれば、常に隊形をキープしているのは、3-2-1DFではないそうです。ゴールキーパーに関しては、ハイコーナーのシュートに対しては跳んでセーブしてはいけないそうです。一度跳んでしまえば、ゴールキーパーは空中にいる間、移動できないからです。ヨーロッパのような大型選手だから跳ぶ必要がないだけで、日本のような小さな選手は跳ばないとハイコーナーに届かない、と思った方もいらっしゃると思います。しかし、ブリガン氏によると、小さな選手も跳ぶべきではなく、インビジブル・



図1



図2



図3

あなたの元気を未来につなぐ
Wakunaga

**元気、やる気、
笑顔、湧く。**

キョーレオピン
KYOLEOPIN
LIQUID

滋養強壯
虚弱体質

第3類医薬品

レオピン
ファイブ

お取扱い店のお問い合わせ **0120-39-0971**
(通話料無料) 受付時間 9:00~12:00・13:00~17:00 (土日祝日を除く)

湧永製薬株式会社
http://www.wakunaga.co.jp/

ステップを使うことで良いコースへのシュートもセーブできるそうです。インビジブル・ステップとは、その名の通り目に見えないステップで、セーブの前に踏む2歩のステップだそうです。目に見えないぐらい速く踏むこのステップを駆使することが、小さなゴールキーパーが生き残っていくヒントになるのではないかと思います。

ドラガン氏が滞在期間中言い続けていたことは、「日本は日本のハンドボールを追い求めなさい。ヨーロッパのコピーをしてはいけない。」ということでした。今回の講義内容に旧ユーゴスラビアの3-2-1DFというテーマがありましたが、あくまでもこのDFは例であり、完璧に真似をするべきではないと言っていました。既に紹介した、走り込んでボールをもらうことやインビジブル・ステップもあくまで彼らの考え方であって、正解ではありません。「良いアイデアは悪いアイデアであり、悪いアイデアは良いアイデアである。アイデアがないのが最もいけないことだ。」とも言っていました。「これが正しくて、あれは間違っている。だから、こうしなければならない。」というように、唯一正しいとされる答えを追い求めてしまいがちな傾向にあるのが日本人です。しかし、指導者が自分らしいハンドボールを探求し続け、数多くの正しいハンドボールが存在するのが本来あるべき姿であるのだと思います。

「私たちが日本に教えに来たように、数年後、あなたたちが私たちに教えに来てくれることを願っています。」と言い残して、2人は帰って行きました。これから私たちがすべきことは、多くのハンドボールスタイルを認めた上で『日本のハンドボール』を作り上げ、世界相手に結果を出し、それを広めていくことではないでしょうか。



毎日、行きたくなる。
わざわざ行きたくなる。

LECT

ようこそ、
あなたの
時間へ。

[LECT] 広島市西区扇二丁目1番45号 または lect.izumi.jp

株式会社イズミ <http://www.izumi.co.jp>

本社 〒732-8555 広島市東区二葉の里三丁目3番1号 TEL 082-264-3211(代)



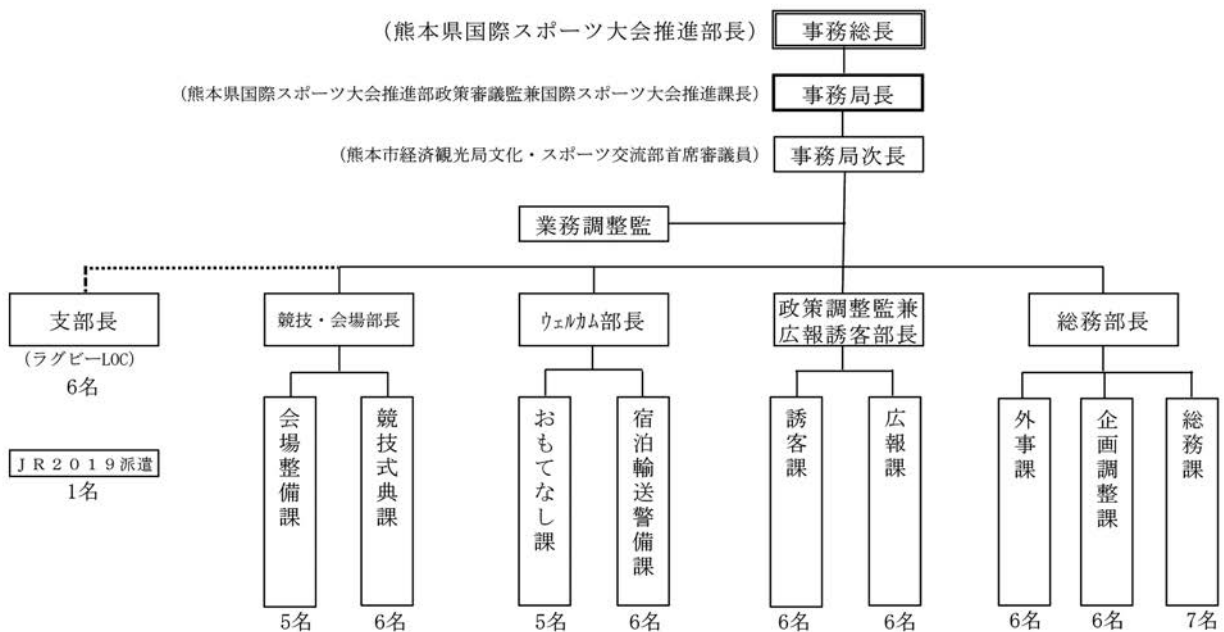


開催の意義、第17回女子ハンドボールアジア選手権大会について

熊本国際スポーツ大会推進事務局企画調整課の松岡と申します。

5月号から当機関誌で、当事務局の取組みを掲載いただいています。

さて、2019 女子ハンドボール世界選手権大会及びラグビーワールドカップ 2019 の開幕までそれぞれ 500 日前後となりました。前回は事務局の体制に少し触れましたが、現在、下記の体制で本番に向けた準備業務を急ピッチで進めております。



それでは、女子ハンドボール世界選手権大会を熊本で開催する意義や熊本県内で今年予定されている第17回女子ハンドボールアジア選手権大会についてご紹介いたします。

① 熊本で開催する意義

本県は平成28年4月に発生した一連の熊本地震からの復旧・復興に向け「平成28年熊本地震からの復旧・復興プラン」及び「熊本復旧・復興4カ年戦略」を策定しています。その中でも、2019女子ハンドボール世界選手権大会及びラグビーワールドカップ2019の成功を震災復興の一つのマイルストーンとして位置付けており、大会の成功を通じて震災から復興する熊本の姿や震災の復旧・復興の支援に対する感謝の気持ちを世界に向けて発信したいと考えています。

この2つの大会の試合の観戦はもちろんのこと、運営ボランティアや国際（スポーツ・文化）交流等を通じて、県民を始めとする国内外の多くの皆様に大会を楽しんでもらいたいと思います。

特に、ハンドボールについては、1997年に男子ハンドボール世界選手権大会が本県で開催され、28万人を超える方々が迫力あるプレーに魅了されました。

国内で開催されるハンドボール世界選手権大会はそれ以来となります。今大会の成功は熊本県民の誇りとなることはもとより、国内におけるハンドボールの普及や発展につながることを期待されています。

また、この大会のために整備した施設及び大会を通じて生み出された数々の交流などが「レガシー（遺産）」として長く残っていくような大会にしていきたいと考えています。

《基本理念》

『新しい熊本を世界に発信』

《四つの柱》

- 1 誰もが楽しめる大会
- 2 女性が活躍する大会
- 3 環境に配慮した大会
- 4 熊本らしさを感じられる大会

《主な試合会場イメージ》



アクアドームくまもと



パークドーム

《大会キャッチフレーズ》



Hand in Hand 1つのボールが世界を結ぶ
(英訳: Hand in Hand One Ball Unites the World)

「手と手を携えて」「協力して」という意味を持つ「Hand in Hand」に「1つのボールが世界を結ぶ」というフレーズを合わせることで、勝利への思いを込めた1つのボールが手から手へと繋がり広がっていくように、世界中の選手や応援する人々の間に、国境を越えた人の輪が作られていくことを願ったもの。

② 第17回女子ハンドボールアジア選手権大会

来る12月1日(土)から8日(土)の間、熊本県立総合体育館、八代市総合体育館、山鹿市総合体育館の3会場で開催されることとなりました。この大会は、来年本県で開催される2019女子ハンドボール世界選手権大会のアジア予選であり、国内での開催は6大会ぶりとなります。

アジアハンドボール連盟に加盟している国・地域が参加するこの大会は、本大会の開催に向けたプレ大会として位置付けており、事務局では来年の本大会を想定しながら事前準備を進めていきます。全国からたくさんのご来訪をお待ちいたしております。

以上、2019女子ハンドボール世界選手権大会に向けた最近の動きや今年予定されている第17回女子ハンドボールアジア選手権大会について紹介しました。

これからも来年の本大会に向けた準備状況や熊本地震からの「創造的復興」に向けた熊本の姿を、この機関誌を通じて発信していきますのでよろしくをお願いします。



新刊

ハンドボールスキルアップシリーズ
目からウロコのDF戦術

スポーツイベント・ハンドボール編集部 編著

B5判 144ページ 1,800円+税 発行元 グローバル教育出版

ハンドボールに欠かすことのできないDF。そのDFについて、1対1の守り方から始まり、チームとしての守り方まで、日本を代表する指導者が解説しています。また、DFシステムについても詳細に紹介。「DF」ならこの1冊にお任せください。

既刊



目からウロコの個人技術
1,800円+税

自分に必要な食事の量を理解していますか？

成長期のハンドボール選手たちに向けた食事のアドバイス！

(公財)日本ハンドボール協会 医事専門委員会／スポーツ栄養士
和洋女子大学 健康栄養学類 スポーツ栄養学
永澤 貴昭

人間の身体は、食べ物からつくられています。そのため、自分の身体に必要な栄養の量と質を確保しなければ強い身体をつくることはできず、高いパフォーマンスを発揮することはできません。特に成長期の選手(中高生)は、成人の選手よりもより多くの食事が必要になることもあります。今回は、自分に必要な食事の量と質を確保するための実践方法についてお話いたします。

自分の体重を把握する

食事の量を考える場合、まずは自分の体重管理がポイントになります。体重測定を行うタイミングは、朝起きて排尿した後が良いでしょう。毎朝体重を測定することで、体重の変動からトレーニング量と食事量を考慮したコンディション管理を行うことができます。もし、早朝に体重測定をすることが難しいようであれば、毎回決まったタイミングに測定するようにしましょう(例：夕食前や入浴前など)。同じタイミングに測定することで、食事や飲み物による誤差を少なくすることが可能となります。



食事のバランスを整える

一般的にハンドボール選手には、右の写真のような主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)、乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)、果物(オレンジ、キウイフルーツなど)が整った食事が理想的とされています。いわゆる学校で食べる給食と同じ(定食)形式です。これらを揃えることで、ハンドボール選手に必要な食事の量と質を確保しやすくなります。写真のような理想形を目指した食事になるように意識しましょう。特に注意すべき5つのポイントについては以下に示しました。



- 主食** ごはん、パン、麺類
炭水化物(糖質)
- 主菜** 肉、魚、卵など
たんぱく質、脂質
- 副菜** 野菜、海藻、きのこなど
ビタミン、ミネラル
- 果物** 柑橘類、季節のものなど
ビタミン、ミネラル、糖質
- 乳製品** 牛乳、ヨーグルトなど
カルシウム、たんぱく質

①主食(ごはん、パン、麺類)の量を確保する

近年では、ごはんなどをあまり食べずにおかずを多く摂取する選手も多くいるようです。右の写真は、ごはん量の違いによるエネルギーの違いを示しています(参考：ごはん1合は330g)。一



食事の大切さを改めて考える ①

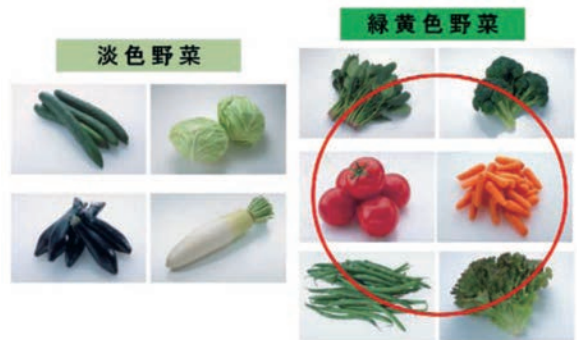
一般的に身体の大きなトップハンドボール選手は、1日当たり4000kcal以上必要と考えられます（女子選手は男子選手の7～8割程度）。また、練習量は考慮する必要がありますが、中学生や高校生などの成長過程の選手においても男子では1日当たり3000～4000kcal程度（女子選手は7～8割程度）は必要と考えられます（効率的に筋肉量を増やすためにはさらに摂取する必要があります）。まずは、ごはん、パンや麺類などの主食をしっかりと食べるようにしましょう。

②主菜はできる限り動物性の食品（肉、魚、卵）を食べるようにする

主菜となる肉や魚は大事なたんぱく源であり、筋肉の合成には欠かせません。大豆製品（豆腐、厚揚げなど）は、ハンドボール選手にとって副菜と考えても良いでしょう。主菜の食材として、肉や魚をしっかり食べて良質なたんぱく質を摂取しましょう。

③副菜に緑黄色野菜（ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、にんじんなど）が含まれるとよい

副菜には、海藻、きのこやいも類の他にさまざまな野菜を使用します。その中でも色々な栄養素が豊富に含まれている緑黄色野菜（小松菜、アスパラ、インゲンなど）を積極的に摂取するようにしましょう。ファミリーレストランなど、外食時に摂取する野菜の多くは、淡色野菜であることが予想されます（サラダなど）。そのため、自宅での食事はできる限り緑黄色野菜を摂取するように意識しましょう。



④果物の摂取が困難な場合は100%のオレンジジュース又はグレープフルーツジュースで代用する

学食やコンビニの食事では、果物の摂取が難しい場合があります。そのようなときは、100%のオレンジジュースまたはグレープフルーツジュースを利用しましょう。この2つのジュースに関しては果物の代用になると考えられています。

⑤乳製品はできる限り摂取する

牛乳やヨーグルト（チーズは脂肪が多いため注意）などの乳製品はカルシウムが豊富に含まれているだけでなく、エネルギーやたんぱく質の補給もできるため、アスリートには欠かせないことができます。また、カルシウムの吸収率も高いため、他の食品よりも効果的に骨を強くすることができます。ただし、牛乳に含まれる脂質については注意して、必要であれば低脂肪牛乳や無脂肪牛乳を摂取するようにしましょう。



これら①～⑤すべてを整えて毎日摂取することは非常に難しいですが、食事内容が整うような工夫は必要です。まずは、簡単にできることから始めてみましょう。自宅の冷蔵庫に牛乳（ヨーグルト）と100%オレンジジュース（グレープフルーツジュース）は常備しておき、いつでも飲むことができるようにしておきましょう。

基本的には、「自分の体重を把握する」で示したイラストのように、食事（エネルギー）の摂取量とトレーニング量（エネルギー消費量）のバランスにより体重は変動します。つまり、動いた量に対して食べる量が少ない状態が継続すれば体重は減少し、動いた量よりも多く食べる状況が継続すれば体重は増加します（例外もあります）。そのため、どの程度の食事量またはトレーニング量で体重が変動するのか把握しておくことで、ウエイトコントロール（増量と減量）が行いやすくなります。どんなにバランスの良い食事でも、十分なエネルギー量を摂取しなければ、効率的な栄養補給は行えません。ハンドボール選手に必要な相手に当たり負けしない身体づくりのためにも、自分に必要な食事量を把握してより高いパフォーマンスを発揮できるようにしましょう。