

ハンドボールの技術と戦術

Technique and strategy in Handball

1K04A220-6

松信 亮平

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 矢島忠明先生

はじめに

ハンドボールを 10 年間続けてきたなかで、多くの指導者に会い、全国規模の大会で活躍できる選手に成長することができた。指導方法やトレーニング方法によって、試合の勝敗が左右される競技スポーツにおいて、監督の立場は重要である。勝つためには具体的なビジョンと、それに見合ったトレーニング方法を考える必要がある。以上のことから、ハンドボールの技術・戦術といった専門的知識を理解する。さらに、ハンドボールの競技力向上と普及のために何をすべきであるかを思案する。

第1章 ハンドボール競技の概要

1919 年、ドイツのカール・シェリンツ(Karl Schelenz)によるハンドボール競技規則の制定が起源とされている。中北部ヨーロッパから 11 人制のハンドボールが広まり、ヨーロッパ諸国に受け入れられていった。一方、デンマークで誕生した 7 人制室内ハンドボールも北欧を中心に発展し、その内容は現在のルール of 基礎となっている。7 人制と 11 人制の 2 本立て路線がしばらく続いたが、第 2 次大戦後の規則の改正により、世界の情勢は完全に 7 人制に移っていった。

日本においては 1922 年 7 月 24 日、東京高等師範学校の大谷武一が大日本体育学会で紹介したことにより始まることとされている。1938 年に日本ハンドボール協会が設立されるが、第 2 次世界大戦の影響で活動は縮小していった。戦後、活動が復活し、世界の動きに合わせて 1957 年に成年女子と中学、1963 年に高校生以上の男子が 7 人制に統一され、日本のハンドボールが全て 7 人制で行われるようになり、現在に至る。

第2章 ハンドボールのルール

近年のハンドボールの試合は、攻防に切り替えが早く、スピード化が進行している。スピード化に伴い、ルールの改正が頻繁に行なわれている。ここでは、競技スポーツであるハンドボールの基本的なルールと新しく導入されたルールについて記す。

第3章 ポジション

各ポジションの特徴や役割を説明し、理解を深める。

第4章 ハンドボールの基本技術

ハンドボールの技術は、走・跳・投といった基本動作から成り立っている。この能力の高低が技術に大きく影響するものである。

1、 オフェンス技術

オフェンスの個人技術には、パス・キャッチ・シュ

ート・フェイント・ドリブルといったものがある。これらを攻撃の状況に合わせて、使い分けることでディフェンスを翻弄する。また、オフェンスは常に最善の選択ができるよう努める。

2、 ディフェンス技術

ディフェンスは、ボールを奪い攻撃活動を継続させないために、攻撃活動の中断や遅延を狙うことが原則である。そして、ボールを取ったり中断したりするためには、視野を広くし、相手の動きを先読みする必要がある。

第5章 ハンドボールの戦術

1、 オフェンス戦術

オフェンスには、セットオフェンスと速攻があり、いずれの場合もパラレルプレーとクロスプレーを使うことで攻撃の形態を作り出す。また、あらかじめ約束された攻撃の動きを行うフォーメーションと、個人の攻撃に周りのプレーヤーが協調する場合がある。

オフェンスを成功させるためには、味方のプレーヤーが同じ攻撃意図を持つ必要がある。基本的な攻撃を理解した上で、お互いのプレーの特徴を尊重し合うことでよりよい展開を作り出すことができる。

2、 ディフェンス戦術

ディフェンスを成功させるためには孤立することなく、共同で防御に当たることが最善である。そのためには、ピストンプレーやチェンジプレーなどを使って、組織的に防御できるように努力しなければならない。不利な状況であったとしても、相手がボールを放す最後まで、諦めずにプレーすることが大切である。

ディフェンスは、チームの組織力が試される場である。日ごろトレーニングの中で、チームの約束事を作り質の高いディフェンスに努めたい。

まとめ ハンドボールを普及させるために

ハンドボール競技の競技力低下を抑制することを目的として、ハンドボール競技の普及について考える。

日本ハンドボール協会が中心となり、日本の競技力の強化とメジャー化を目指した「プロジェクト 21」という試みを始めている。しかしながら、その目標をひとつも達成できていないのが現状である。

ハンドボールの普及・競技力向上のためには、若年層の競技者数を増加させ、育成する組織を作ることが重要である。そのためには、日本リーグや日本ハンドボール協会が連携し、既存のチームや指導者を活用しながら、地域に密着したチーム作りを目指すことが必要である。