

GM 通信

2022年1月30日
小学生 Vol. 4
音更ハンドボールクラブ

ハンドボールのルールを学ぼう！

みなさんルールをおぼえていますか？お父さんお母さんも、練習や試合を観ていて、「なぜ審判は笛を吹いたのだろうか？」と疑問に思うことがあると思います。年長から3年生のみんなは少しずつ、4-6年生はしっかりルールをおぼえましょう！

簡単なものから詳細なものまで、ルールについての資料がホームページにあるので参考にしてください。⇒



可能な限り、年長から小6まで、練習の動画を撮ってYouTubeにアップしています。
お父さんお母さんも大まかなルールを理解して、お子さんと一緒に試合の動画を観てください(^)⇒



ジュニアアスリートの食事 ～練習前後の補食～

音更町役場の管理栄養士である吉田直美さんに作成していただきました「ジュニアアスリートの食事」、読んでもらえましたか？
1番気をつけてほしいのは、「練習前後の補食」です。

食事の時間と練習の時間の間があいている時は、練習の1時間前に、バナナやオニギリなど、エネルギーになるものを食べて、練習後30分以内に、水分・エネルギー・タンパク質（オニギリ、サンドウィッチ、肉まんなど）を必ず食べましょう！

1年生のうちから練習前後に食べる習慣がつけば、
より補食が大切になる高学年・中学生になったときに苦労しません。
もちろん、朝昼夕の3食をきちんと食べた上での補食です。

体重を気にしている子もいるかもしれませんが、食べることが苦手な子もいるかもしれません。
その場合でも、何も食べないではなく、練習の前はカステラやバナナやオレンジジュース、
練習の後にはチーズや魚肉ソーセージやオレンジジュースなど、自分が食べられるものを見つけてほしいです。

はりきって練習に行くときや、練習が楽しかったり、充実したときほど、気持ちは元気でも体はダメージを受けています。

高学年は、普段の練習から補食をしておかないと、大切な大会の時に食べられなくて、
試合で体が動かなくなります。繰り返しになりますが、練習の1時間前と練習後30分以内に食べましょう！

練習前後の補食例



裏面へ

GMの目

学年によって、段階的に身につけるべきハンドボール技術があります。

カテゴリーごとに年間の技術指導計画を立て、計画・実践・見直しを繰り返しています。ハンドボールを選んで続けてくれているみんなが、上の学年になり、大会でプレーをして成功体験を得て、もっとハンドボールを好きになってもらえるようにと、日々、練習メニューを考えています。

年長・小1は、今年、キャッチボールとドリブルとパスの練習にたくさん取り組んできました。

シュートを決めることがハンドボールの醍醐味（だいごみ）ですが、シュートを決めるには、その前のパス・ドリブルが重要です。ハンドボールを日本語にすると、「送球」といいます。それだけパスが重要なスポーツです。

ドリブルについて、ルールでは「ドリブルしてキャッチしてドリブル」は【ダブルドリブル】で相手ボールになってしまいますが、年長・小1では、ドリブルを何度も続けることは難しいし、ドリブルしながら走ってパスやシュートを決める達成感を味わってほしいと、今は、年長・小1ゲームは【ダブルドリブル】をOKにしています。

スピードある【ドリブル】がゲームで見られたら、ほめてあげてください(^^)

小23は、年長・小1から一段階レベルをあげて、「ドリブルからのフェイント（"ギョウ"と言っています）」、「ランパス」に取り組んできました。小23になると、運動能力に差がついてきて、ドリブルだけでシュートまでいけてしまう子が出てきます。それだと、上の学年になった時に通用なくなってしまうので、【ドリブル無し】とか【ワンドリブル】まで制限をつけ、パスでゴールに向かうことを練習しています。

小23はこの冬、大きなテーマとして、①オフェンスからディフェンスに切り替わった瞬間、自分の近くにいる人をマークし、それをチームメイトに"声"で伝える。

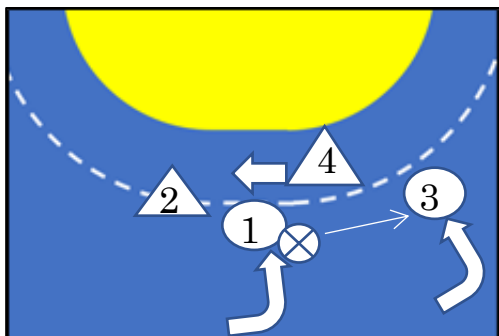
②オフェンスではディフェンスのマークを外してフリーになること、フリーの味方を素早くみつつけてパスして、自分もすぐに走り出すこと。この2つに取り組んできました。

細かいテーマもあり、一度練習で導入した後は、たくさん質問して確認しています。お子さんがゲームで2つの大きなテーマを【やろうとしていた】ら、ほめてあげてください(^^)

小4-6は、リーグ戦をやっていた時は、1対1のオフェンスとディフェンス、2月の道産子大会に向けては、組織的なオフェンスとディフェンスを練習してきました。

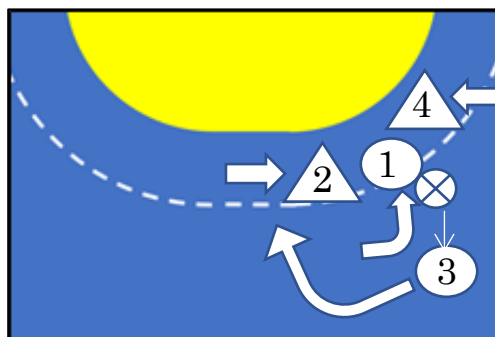
オフェンスの基本的な動きに、「平行」と「クロス」があり、特に「クロス」を練習してきました。下図を参考にしてください。

このクロスは、何十年も前から使われていて、現代ハンドボールでも世界中で使われている攻め方です。世界のクロスが YouTube にあるので、ぜひ参考にして、練習や試合でチャレンジしてほしいです(^^)



平行↓

1が2をかわして前をねらった時、4がカバーに来たら3にパスし、3がシュート。



クロス↓

1が2をかわして前をねらい、4がカバーに来た時、3が平行に動くと、スペースがせまくてシュートにいけません。3が1の後ろをまわり、1が3へパスを出すと、3は広いスペースを攻められます。

中学生クロス↓



世界のクロス↓

