

# GM 通信

2023年1月29日  
小学生・中学生 Vol. 4

音更ハンドボールクラブ・十勝合同ハンドボールチーム

あらためまして、2023年もよろしくお願いたします！

2018年度に音更ハンドボールクラブが立ち上がり、5年目の新年を迎え、私GM本厄となります笑 何もなければいいな～と願っています！

## 積み重ねてきたものと、成長を感じた「春中」～エピソード1～

「春の全国中学生ハンドボール選手権大会北海道予選会」、通称「春中」、中学3年生が9月に引退し、1,2年生の新チームとなって初めての公式戦が、2023年1月11・12日函館アリーナで開催されました。

これから、何号かにわたって、春中を振り返りたいと思います。

現在の北海道の中学生チームは、函館4・札幌5・十勝1で、開催地の函館は4チーム、札幌は予選を経て3チーム、十勝1チームでトーナメントとなりました。

新チームなので”力”関係がわからないまま今大会に臨みましたが、男子も女子も、今の代は大混戦です。函館・札幌・十勝、どのチームもナンバー1になる可能性があります。ということは、十勝は1回戦負けの可能性もあれば、優勝する可能性もあるということです。

今大会の結果は、男子が1回戦 函館地区2位の函館本通中学校に30-22で勝利、準決勝 札幌地区1位の札幌藤野中学校に23-26で敗れ、第3位となりました。

女子は1回戦 函館地区4位の函館桔梗中学校に25-27で敗れました。

男子は、5年目にして、中学生男子 公式戦初勝利となりました！時間はかかりましたがその分、選手・監督コーチ・保護者で喜びを爆発させました！



裏面へ

## 勝利の要因「食べること」

練習中のモグモグタイム等、勝つために「食べる」ことの重要性を、小学生にも中学生にも伝え続けてきましたが、今回、その成果をすごく感じました。宿泊先の函館湯の川温泉啄木亭のバイキング、朝も夜も、男子も女子も、以前より食べる量が増えました。

特に男子は、お互い、「炭水化物が少ないんじゃないの！」「糖分が多いんじゃないの！」と、指摘し合いながら、炭水化物・タンパク質・野菜・果物・乳製品と、以前より食べていて、メンバーの中でもしっかり食べる男子メンバーは、他のお客さんが帰っていく中でもおかわりを繰り返し、いつまでも食べていたのが印象的でした。

試合前のオニギリでのエネルギー補給、試合のハーフタイムではゼリー飲料、試合後すぐにオニギリ、そしてホテルに帰って夕食と、よく食べました。

中学生は、練習中のモグモグタイム、オニギリを自分で握ってくることにしていて、自分に必要なものを自分で用意することの重要性を、普段から意識しています。

普段の練習の成果が発揮された点でした。選手にとって、自宅での食事や睡眠がベストコンディションを生みますが、遠征ではいつもと違う食事と寝床になり、小学生・中学生にとってはハンデとなります。

以前から「遠征慣れ」がハンデ軽減のポイントだと思っていましたが、食事に関しては、「練習前のオニギリ、練習中のオニギリ、水分補給とゼリー補給、練習後のオニギリ」と、遠征先でも調達しやすいオニギリ、またはバナナ・サンドウィッチ・カステラでのエネルギー補給に普段から体が慣れていれば、ハンデを軽減できると感じました。

## GM の目

月日が経つのは早いものです。

クラブ 1 期生が現在高校 3 年生で、もうすぐ高校卒業を迎えます。

その中には、「中学校の先生になり、ハンドボールを一緒に教えたいです！」という声があり、すごく嬉しい反面、年月はあっという間に過ぎていくと感じています。

小中学生というゴールデンエイジに、ハンドボールを選び、楽しんでプレーしている子供たちに、我々指導者はどのようなアプローチが適切なのか、日々考えながら、今後も進めていきます。