

ハンドボール競技におけるジュニア期のトレーニングとコーチングについて ～スペインにおけるジュニア選手（育成）のための練習ドリル～

花 城 清 紀*

A Research on Training and Coaching of Junior Handball Players ～Training Drills for Junior Athlete in Spain～

Kiyonori Hanashiro

要約

世界のスポーツ先進国において、国の代表の方向性を決める上で、ジュニア選手の育成は極めて重要な役割を担っている。筆者が2年半の間研修を行ったスペインでは、ジュニア期から常に試合と同じ状況を想定したトレーニングを各カテゴリーで連動して行い、代表チームでは世界レベルの大会で好成績を収めている。スペインの指導者は各カテゴリーで身につけるべき技術や戦術を理解しているため、スペインが理想とするハンドボールを実現させるための一貫指導が確立されているといえる。これまで世界レベルの大会において目立った成績を残していない日本のハンドボール界においては、ジュニア期から統一された指導法による一貫指導の確立は急務であり、スペインのジュニア選手育成のシステムや考え方は参考になり得る。

本稿では、スペインのジュニア選手育成のトレーニングやコーチングについて日本との違いも含めて紹介し、今後の日本のジュニア選手育成の方向性を模索するとともに、ジュニア期のトレーニングドリルを構築していくための資料とするものである。

キーワード：スペイン、ハンドボール競技、ジュニア選手育成、コーチング、トレーニングドリル

(Abstract)

In sports developed countries, the long term athlete system plays a vital role in determining of the representative of the country. In Spain I went to training for 2 and a half years, junior players always practice the drills, making the same game situation, in conjunction with each category and the Spain national team have had good results in the world-level competitions. Spain coaches are familiar in each category should acquire

* 提出年月日2011年11月30日、高松大学経営学部助手

the techniques, tactics and strategy to achieve the Spain handball ideals, thus could say they have establish the long term athlete development system. Japan national handball team, so far doesn't leave a good results in the world-level competition, is urgent the establishment of a consistent system to coach junior players and the long term athlete development system and the idea in Spain can be helpful. In this paper introduce the coaching and training drills for Spain junior players including the difference between Japan. And this research will be reference material in order to establish training drill for the player development system to explore future direction in Japan handball.

Key words:Spain, handball, coaching, training drill, junior player

1. はじめに

筆者は、平成18年3月から平成21年7月までスペイン・バルセロナにて、指導者としての研修を行った。研修期間および研修場所は、次の通りである。

・平成18年3月～5月

スペイン・バルセロナにて、スペインI部リーグ所属チームBM Granollersを中心としたチームの各カテゴリー（Benjamin～Señor：8歳～一般）の練習、試合を見学し、指導を学んだ。

・平成18年10月～平成19年5月

スペイン・バルセロナにて、スペインIII部リーグ所属チーム Sant Quirzeのカテゴリー Infantil, Cadete A, B（12～14歳、14～15歳、15～16歳）で第1コーチの補佐という立場で指導を行った。主にウォーミングアップ、パス、シュート、フェイントなど個人技能のトレーニングを担当した

・平成20年4月～平成21年7月

スペイン・バルセロナにて、スペインI部リーグ所属チームFc Barcelonaのカテゴリー Cadete B（14歳～15歳）に第2コーチとして登録し、指導を行った。毎回のトレーニングでオフェンス（以下OFとする）とディフェンス（以下DFとする）、もしくはフローターとサイドOF・ポストOFなどとトレーニングの内容をスタッフ間でお互い考え、それを交互に実践した。試合に関しても、トレーニングと同様にスタッフ間で役割分担し、指揮をとった。

また、その他、週1回程度バルセロナにあるチーム（Benjamin～Señor：8歳～一般）

から依頼を受け、臨時に指導を行った。さらに、カタルーニャ協会主催の選抜練習会（カテゴリーはCadete + Juvenil：15歳～18歳）にも参加し、コーチの補佐という立場で指導を行った。

この研修を通し、スペインにおけるハンドボールの指導は、国や地方のハンドボール協会が認めている指導者ライセンスを保持する者が指導しており、講習会等ではスペインが目指すべきハンドボールについて、明確に提示されていると感じた。指導者は、スペインの各カテゴリーで身につけるべき技術や戦術等を理解しているので、一貫指導ができるシステムが確立されている。近年、スペインのナショナルチームが世界大会等で好成績をあげているのは、この一貫指導システムの賜物であるといえる。

一方、日本のハンドボールは、これまで世界レベルの大会において目立った成績を残していない。特に、スポーツ選手の憧れの場であるオリンピックには1988年以降出場することができていないのが現状である。2010年の8月に文部科学省から「スポーツ立国戦略」が出され、各競技団体はジュニア選手の育成に力を入れ始めている。JOC（日本オリンピック委員会）もアカデミーを開設し、長期的な見通しを持ったジュニアアスリートの強化に本格的に乗り出した。さらに、2000年頃を境に、従来のようなある一定の年齢に達した優秀な選手をピックアップするというピラミッド方式で強化していくのではなく、“待つのではなく、育成していく”という姿勢を打ち出していくようになった。ジュニア選手の育成は国の代表の方向性を決める上で極めて重要な役割を担っているが、日本では、このシステムが始まったばかりで課題や問題が山積している。そこで、本研究ではハンドボール競技を取りあげ、世界強豪国といわれるスペインのジュニアのカテゴリーにおけるトレーニングとコーチングを紹介し、今後の日本のジュニア選手育成の方向性を模索していくものである。

2. スペインにおけるハンドボールの概要

スペインでは、1953年に“7人制ハンドボール”の最初の公式試合が行われた。そして、約30年後の1980年には、全ての主要な大会（世界選手権、オリンピック）への出場権を得るばかりか、上位に進み始めた。この20年間では1996年アトランタオリンピック、2000年シドニーオリンピック、2008年北京オリンピックで銅メダルを獲得した。そして1996年（スペイン）ヨーロッパ選手権、1998年（イタリア）ヨーロッパ選手権、2006年（スイス）

ヨーロッパ選手権で銀メダル、2000年（クロアチア）ヨーロッパ選手権で銅メダル、2005年（スペイン）地中海競技で金メダル、2011年（スウェーデン）世界選手権では銅メダルを獲得した。スペイン史上最高成績は、2005年（チュニジア）世界選手権での金メダルである。

ジュニアチームに目を向けると、21歳以下の世界選手権では、1977年から17回の出場（全参加国中、最多出場回数）を誇り、その中で、4つの銀メダルを獲得している。4回行われた19歳以下の世界選手権では3回出場し、2011年大会では銀メダルを獲得している。

3. スペインにおけるジュニア選手のコーチングの概要

スペインでは、プレーヤーが自らの考えを率直に指導者に発言できる環境が整っていた。指導者は、一方的に選手に考えやプレーを押し付けるのではなく、あくまで選手から意見を聞き、よりよい動きになるように導き出す。選手がミスをしてしまった際も、そのミスに対してどうしてそれが起こったのかを聞き出し、選手もそれについて「自分はこう動いたけれど、パスが後ろにしかこなかったからボールを取るができなかったんだ」などの発言をし、よりよいプレーに改善できるように指導者との話し合いをする場面が多々見られた。日本では、選手のミスに対しては怒鳴るばかりか、指導者によっては暴力を振るってしまうことさえある。選手も恐怖感を覚え、「すみません」としか言えなくなってしまう。自分の考えを発言しようとする「言い訳をするな」と言われ、さらに怒られてしまうことが多い。そうすると指導者は選手がどのようなことを考えてプレーしたのか理解することもできず、そのプレーを改善することも困難になってくる。さらに怖いことは、選手がミスを恐れてチャレンジしなくなってしまうことである。スペインでは、積極的なミスに関しては「ナイスチャレンジ!」とほめる場面が多く見られた。逆にチャレンジをしない消極的なプレーに関しては怒る傾向がある。そうすると選手たちは、徐々に自らより良い解決方法を模索し、見つけ出し、チャレンジするようになっていく。指導者の役割は、このように選手たちが自主的に考え、課題を解決できるように導いていくことである。このようなことを積み重ねることによって選手たちは、試合の中で想定外のことが起こったときにも指導者に頼るのでなく、自分たちでアイデアを出し合い、積極的にチャレンジし、困難を乗り越えることができるのである。











また、スペインでは、一日の練習を1時間半程度、選手は18人前後で行う。これ以上の

時間、人数であると、試合に近いイメージを作ることが困難になるし、疲労から考える力も劣っていく。日々の練習において重要なことは、選手たちに試合の状況をどのくらい高いレベルでイメージさせることができるかである。決して、きつく長い練習をこなしていけば力がつくという考えではない。したがって、スペインにおける日々の練習では、時間や人数を制限し、これは何のための練習なのか、どのように工夫すればさらに試合の状況に近づけられるのか等、個々人が意識し工夫する必要がある。

4. スペインにおけるジュニア選手のトレーニングの概要

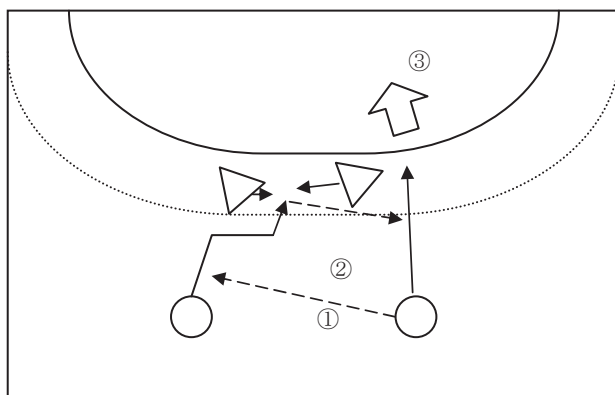
スペインのジュニアチームの指導方法について紹介する。スペインにおけるジュニアチームでは、上のカテゴリーで活躍できる基本技術（1対1の攻防、2対2の攻防、パスのテクニック、シュートテクニックなど）と精神面の強さ、将来性を兼ね揃えた選手の育成を大きな目的に据えている。このことにより、勝ちを優先したトレーニング、技術、チームの複数プレイヤーが定期的に動くセットプレーなどは、重点的に指導することはない。したがって、トレーニングは試合と同じような身体状態、精神状態を作り出すことが必要であることから1時間半程度の比較的短い時間で集中的にトレーニングを行う。また、限られた時間の中で常に全員が動いている局面を作り出すために1回のトレーニングは、18名前後の選手で行う。これ以上の人数でトレーニングを行うと、一人ひとりの選手のプレーしていない時間が長くなり、より試合に近づけた集中的なトレーニングを行うことができなくなる。基本的には1回のトレーニングを①ウォーミングアップ、②メイントレーニング、③クールダウンの3つに分ける。同じ練習でも様々な工夫によって、OF練習、DF練習または、両方の練習にすることができる。

(なお、以下の図に示す記号や矢印は次のような意味を持つ。)

	OFプレイヤー		DFプレイヤー
	パス		指導者
	プレイヤーの動き		パス
	シュート		ブロック
	カラーコーン		プレーの順番

5. スペインのOFの考え方

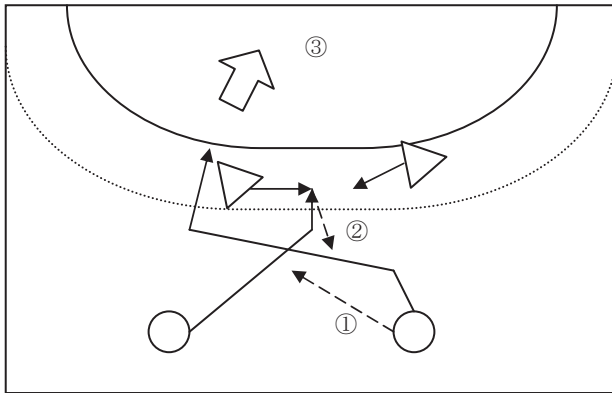
日本のOFは、DFの正面の位置で1対1からのカットインプレーを中心とした攻撃（1-1）である。1対1でDFを突破することができれば大きなシュートチャンスになるが、DFとの体力的な差や、ディフェンス力の程度によって突破できない場合もある。もし突破できなければまたゼロからのスタートとなる。



- ①左に位置するOFは、右に位置するOFからパスを受けDFの正面に入りフェイントをかけ、DFを突破する。
- ②フォローのDFがこなければ、シュートを打ち、フォローのDFがくるなら、右に位置するOFへパスを出す。
- ③パスを受けたOFは、シュートを打つ。

Figure 1 - 1 日本のOFの考え方

スペインのOFは、1対1を攻める際、DFとの体力的な差やディフェンス力の程度によって突破できない状況を打破するために、OFはDF間を強く狙いDFを動かすことによってスペースを作り、そこに隣の選手がDFの状況を把握することで、DFに守られずにシュートを打つことができるプレーの判断をし、攻める。すなわち、連動性のある2対2を重視した複合プレーを何度も繰り返すことで攻撃を組み立てるのである。DF間を強く狙うことでDFが動かされ、大きなスペースを作ることができることや、一度の動きで突破することができなくても、OFが連続性をもって攻撃を構築することで、徐々にシュートチャンスを増やしていくことが可能であると考えられている。



- ①左に位置するOFは、右に位置するOFから動きながらパスを受け、DF間に強く攻めシュートを狙っていく。
- ②DFが守りにこなければシュートを打つ。シュートを打たさないように強いコンタクトで正面のDFが守りにくれば、右に位置するOFへクロスパスを出す。
- ③右に位置するOFは、クロスパスを受けた後、スペースに走りこみ、シュートを打つ。

Figure 1-2 スペインのOFの考え方

6. スペインのDFの考え方

スペインでは、DFにおいても1対1、2対2を中心としてDFが組み立てられている。ポストがない状態のDFでは、牽制をかけて、9mから12mの距離で（OFがこの距離でボールを受け取り、DFを突破した場合、楽にシュートを打つことができる）ボールを持たせないようにし、パスがOFに出れば素早く前に出て、強いコンタクトを行う。OFが攻めることができずにパスを出せば、下がって隣のDFが突破されたときのフォローにいけるような位置をとる（2-1-1、2-1-2）。

一方、ポストがいる状態のDFでは、ポストを守るために下がった状態からパスがOFへでた瞬間素早く前に出て、強いコンタクトを行う。OFが攻めることができずに、パスを出せば、下がって隣のDFが抜かれたときのフォロー、同時にポストを守るような位置を取る（2-2-1、2-2-2）。DFでは、この前後へのピストンの動きが重要になる。日本でもこの1対1、2対2を中心としたDFが組み立てられてはいるが、ヨーロッパの選手に比べ、形態的に劣るため、スピードやフットワークを活かした牽制や、OFがフェイントに移行する瞬間を狙って守るなどのDFを基礎としている。

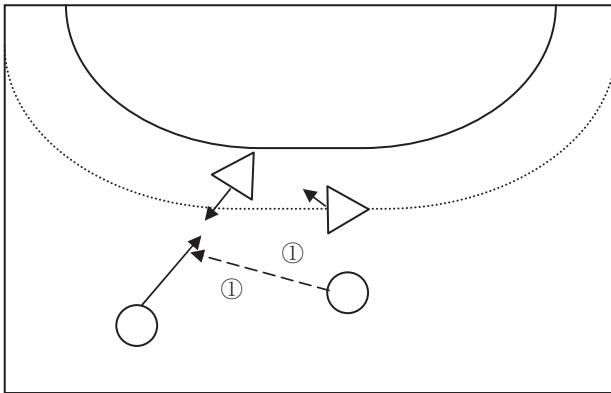


Figure2-1-1 スペインのDFの考え方①

①左に位置するDFは、右に位置するOFから左に位置するOFへのパスに牽制をかける。左に位置するDFは、左に位置するOFがパスを受けた後の攻めを守る。右に位置するDFは、左に位置するDFが突破されたときに、フォローできる位置に動く。

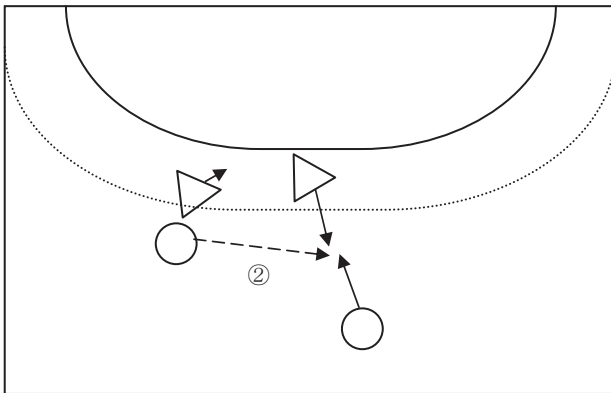


Figure2-1-2 スペインのDFの考え方②

②右に位置するDFは、左に位置するOFから右に位置するOFへのパスに牽制をかける。右に位置するDFは、右に位置するOFがパスを受けた後の攻めを守る。左に位置するDFは、右に位置するDFが突破されたときに、フォローできる位置に動く。

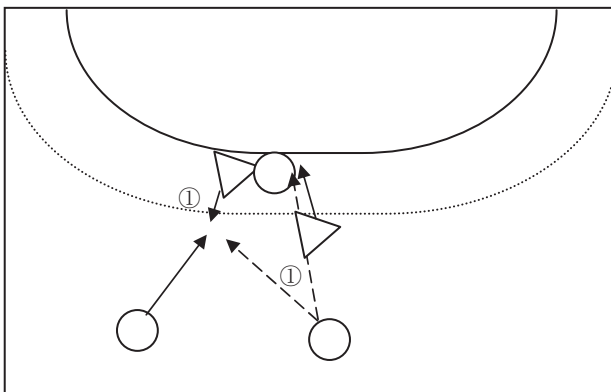
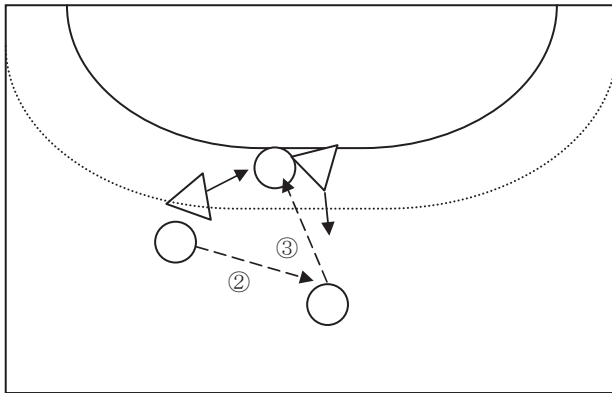


Figure2-2-1 スペインのDFの考え方(ポストがいる場合) ①

①左に位置するDFは、右に位置するOFからポストOFへのパスを守り、また左に位置するOFへパス後、突破されない位置に動く。右に位置するDFは、右に位置するOFからポストOFへ容易にパスを出させないようにプレッシャーをかけるが、左に位置するOFにパスをした後、ポストOFにパスをされない位置に動く。



- ②左に位置するDFは、左に位置するOFの攻撃を守った後、右に位置するOFへパスを出すと同時に、右に位置するOFからポストOFにパスをされない位置に動く。
- ③右に位置するDFは、右に位置するOFがパスを受けた後、突破されない位置に動く。

Figure 2-2-2 スペインのDFの考え方(ポストがいる場合) ②

7. トレーニングの内容

7.1 ウォーミングアップについて

様々な動き（フットワークからフィジカルトレーニングを含めたもの）を用いた鬼ごっこや様々なスポーツ（サッカー、バスケットなど）の特性を考慮した運動を取り入れる。このことにより、選手たちを飽きさせず、常に高強度の運動に取り組ませることができ

7.2 パスについて

日本では三角パス、四角パスといった練習が行われている（3-1、3-2）。これは、ある決まった一定の動きの中で行うパスである。スペインでは、2人1組のパスで触球数を増やし、肩をウォーミングアップさせた後、すぐに実戦に近づけ、常にDFがいる状態を作り、パスに制限を加えたり、コート範囲に制限をつけるなどの工夫を入れている。ここでは、スペインで一般的に行われている10pases（3-3）について紹介する。攻守2チームに分かれ、同じチームの選手同士で10回パスをつなぐゲームである（ドリブルは行わない）。DFがボールをカットすれば、攻守を交替する。先に10回ボールをつないだチームが勝ちとなる。この練習において、OFでは仲間とDFを同時に見て、DFにカットされないように的確なパスを送る能力や、DFのマークをはずし仲間からパスを受けようとするボールを持たないときの有効的な動きを身につけることができる。DFでは、パスカットをする能力やOF間に立ち、いずれのプレーヤーにパスがきてもカットできるよ

うな（DFに対して有利な）位置をとる能力を身につけることができる。

さらに、DFに守られ片腕しか使えない状態でもパスキャッチができるように右、または左腕だけしか使うことができないといった制限や、2人1組になって手をつないで行うなどの制限をつける。また、9mラインの中だけなどより狭い範囲の中で行うことで、より早い判断が要求され、正確なパスを行う能力を身につけることができるように場の制限も工夫することができる。10pasesを行った後に、敵のコーンにボールをおつけて倒すゲーム（時間を指定し、より多くのコーンを倒したチームの勝ち）などに発展させることができる（3-4）。

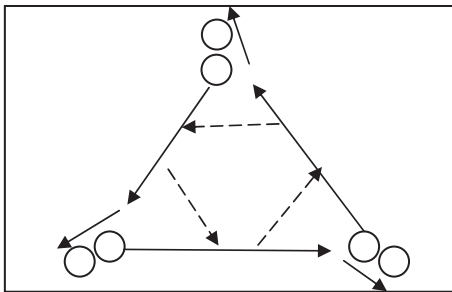


Figure 3-1 三角パス

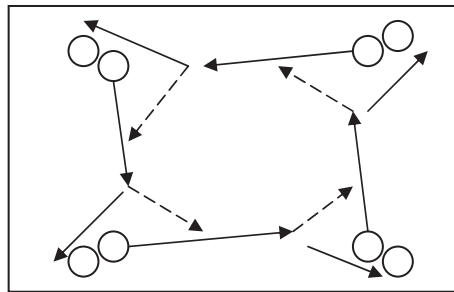


Figure 3-2 四角パス

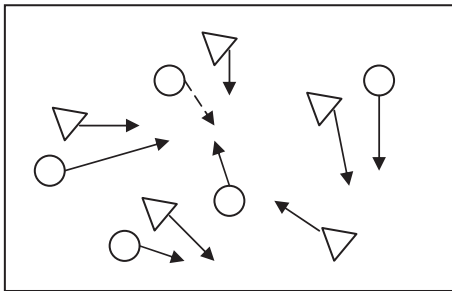


Figure 3-3 10pases

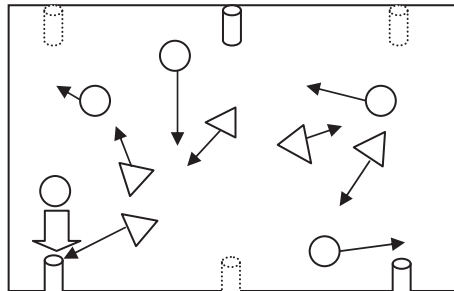
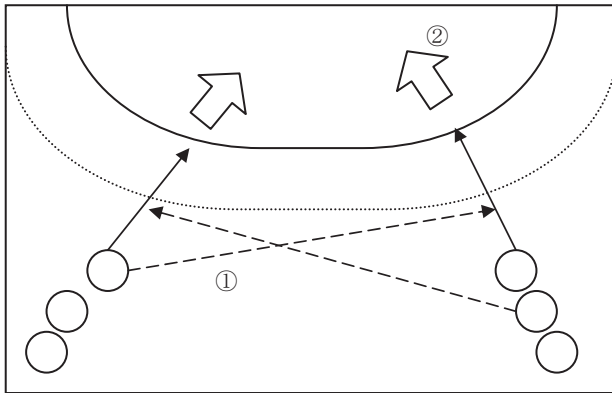


Figure 3-4 10pases(展開)

7.3 シュートについて

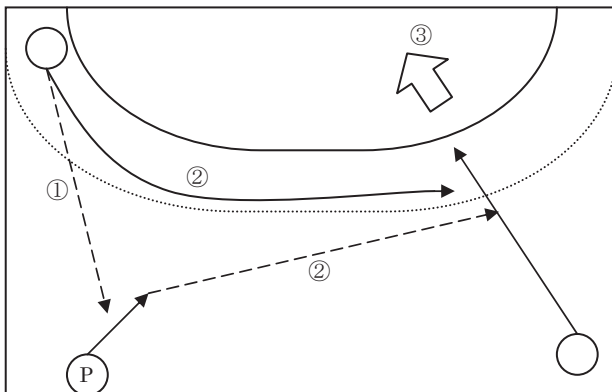
日本では、2列を作り自分のタイミングでパス、そしてシュートまで行う練習が主である（4-1）。しかし、実際の試合になると、シュートに至るまでにパススピードが遅かったり、パス、キャッチミスや相手DFのシステムなど、様々な理由で選手自身のタイミングでシュートを行う頻度は極めて少ないと考えられる。



- ①左に位置するOFは、右に位置するOFへパスを出す。
- ②パスを受けたOFは、シュートを打つ。左右交互に行う。

Figure 4-1 日本のシュート練習

スペインでは、シュートのトレーニングはDFを用いた状態で行う。OFであるパサーはシュートを打つことができる、またはDFをフェイントで突破する動きなど前を狙った後、速い正確なパスを出し、シューターは動きながらの捕球、DFに守られる前にシュートを打つなどのより実戦に近くなるような工夫を行う（4-2）。パススピードが遅い、次の動作にスムーズに移ることができる位置にボールがこない、シューターが捕球してから動く、DFの近くでボールをキープするなどの場合、DFに守られてしまう。サイドOFは、パサーにパスをした後、逆45° OFを全力で走り、守る。この時、シュート成功率の低い位置でシュートを打たせるようにする。このように、スペインではより実戦に近くなるような工夫をトレーニングの中に取り込んでいる。



- ①サイドOFが、パサーにパスを出す。
- ②パサーは、サイドOFからボールを受けたあと、逆45° OFへパスを出す。パスを出したサイドOFは、逆45° OFを守る位置まで走り、守る。
- ③パスを受けた逆45° OFは、DFに守られる前にシュートを打つ

Figure 4-2 スペインのシュート練習

次の段階ではパサーに対して強くコンタクトをしたり、OFやDFの人数を増やしてシュート、もしくはパスの判断をする状況をつくるなどの工夫を入れるだけでさらに実戦に近づくトレーニングにすることができる（4-3）。東根（1997）は、トレーニング内容に工夫を凝らす理由として、プレーヤーを飽きさせない“動機づけトレーニング”と同時に、ゲームがそうであるように、状況が変わっていく中で予想外のことが起きても対応できるようにするための準備でもある“対応トレーニング”を挙げている。どんなに意味のあるトレーニングをしても毎回同じ内容であると、選手が手を抜いてしまうケースが多い。技術を習得するポイントをしっかり保ちつつもトレーニングの内容に変化をもたせ、常に選手たちが“楽しい”、“上達している”と感ずることができるような工夫を取り入れることが必要であると考えられる。

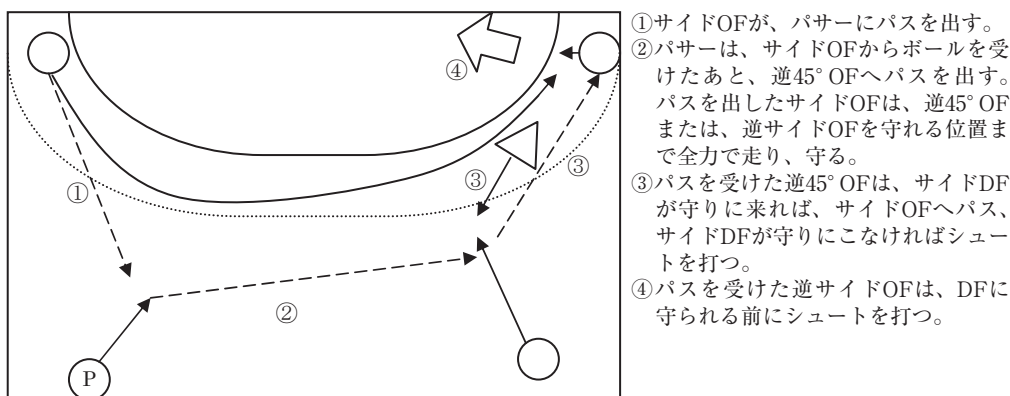


Figure 4-3 スペインのシュート練習(展開)

7.4 1対1の技能

ハンドボールのOFでは、常に前を見て状況を把握し、判断していかなければならない。スペインでは、1対1のトレーニングにおいても必ずボールをもらう前にDFの状況を見て、容易にシュートチャンスを作ることができるプレーの判断をすることを目的とする。OFがパサーにパス後、DFは左右どちらかのコーンを触りにいく。これは、DFが隣のDFが抜かれた場合のフォローにいく動きを意味している。それをOFは目の前の状況を見て判断し、DFと逆の方向（空いたスペース）へ動きながらボールをもらいシュートを狙う（5-1）。もし、DFにコンタクトされた場合は、ボールをDFから遠い位置で保持しパサーへパスをする。パサーは逆のOFへボールをつなぎ、1対1を継続させていく（5-

2)。DFはフォローに動き、半身ずれた状態でも素早く守りやすい位置やタイミングをつかむ。さらに、強いコンタクトができれば同時にボールも守り、OFにパスをさせないようにする。

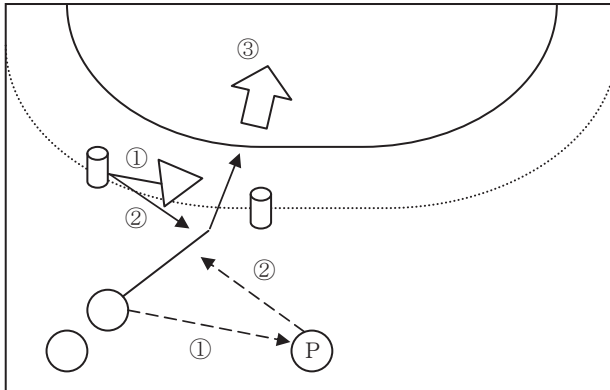


Figure 5-1 スペインのOF 1対1

- ①正45° OFは、パサーへパスを出す。そのパスと同時に正45° OFを守っているDFは、左右どちらかのコーンを触る。
- ②正45° OFは、前を見て、DFがどのコーンを触りにいったかを確認し、DFから遠いスペースに動きながらボールを受け取る。DFは、コーンを触った後、正45° OFを守りに動く。
- ③正45° OFは、DFを突破し、シュートを打つ。

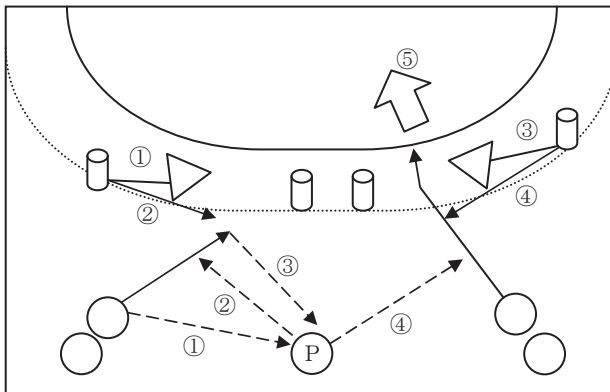


Figure 5-2 スペインのOF 1対1 (展開)

- ①正45° OFは、パサーへパスを出す。そのパスと同時に正45° OFを守っているDFは、左右どちらかのコーンを触る。
- ②正45° OFは、前を見て、DFがどのコーンを触りにいったかを確認し、DFから遠いスペースに動きながらボールを受け取る。DFは、コーンを触った後、正45° OFを守りに動く。
- ③正45° OFは、DFに守られなければシュートを打つ。DFに守られたら、パサーにパスを戻す。そのパスと同時に逆45° OFを守っているDFは、どちらかのコーンを触る。
- ④逆45° OFは、前を見て、DFがどのコーンを触りにいったかを確認し、DFから遠いスペースに動きながらボールを受け取る。
- ⑤DFに守られる前にシュートを打つ。

7.5 2対2の技能

1対1の技能同様、2対2でも常に目の前の状況を見て、より有利になるプレーを選択し、攻めを展開していく。

OFが、パサーにパス後、指導者は右か左かに指示をする。指示した方のDFは近い方のコーンを触りにいき、その後DFへ移行する。そのDFの動きをOFは前を見て判断し、空

いたスペースへ動きながらボールをもらいに動き、速いパスを捕球、そしてシュートを狙う。1対1とは違い2対2ではフォローのDFが存在するため、OFはそのDFの状況を見て判断し、シュートを狙うだけでなく、パラレルプレー、クロスプレーの判断も同時に行う。隣のOFも目の前のDFの状況を見ながらより有利になるようなパラレルプレー（6-1）、クロスプレー（6-2）の判断をしなければならない。一方DFは、スペースを攻められないように、全力でコーンを触りにいきOFを守りにいくが、半身ずらされた状態でも素早く守りやすい位置やタイミングをつかみ、OFに押し込まれることなく、強いコンタクトを行うことでパラレルプレーを、その後、クロスプレーを行うOFの進行方向に位置することによって、クロスプレーを守ることができる。さらに、コーンを触りにいかないDFが45° OFがパサーからのボールを受ける瞬間を狙いアタック（クロスアタック）を行うことで守ることができる。コーンを触ったDFは、もう一人のOFを守りにいく。

また、サイドOFと45° OFの2対2にも応用することができる（6-3）。45° OFはシュートを試みた後、シュートチャンスがないと判断した場合、パサーにパスし、バックステップをして位置を取る。その後、前へ動きながらDFとDFの間のスペースを速いパスを捕球し、強く攻めていく。サイドDFがフォローにできれば、サイドOFへパス、2枚目DFが守りにくれば、サイドOFとのクロスプレーの判断を行う。DFは、スペースを攻められないように、全力でコーンを触りにいきOFを守りにいくが、半身ずらされた状態でも素早く守りやすい位置やタイミングをつかみ、OFに押し込まれることなく、強いコンタクトを行うことでパラレルプレーを、クロスプレーを行うOFの進行方向に位置することによって、クロスプレーを守ることができる。さらに、サイドDFは45° OFがパサーからのボールを受ける瞬間を狙いアタック（クロスアタック）を行うことで守ることができる。コーンを触ったDFは、サイドOFを守りにいく。

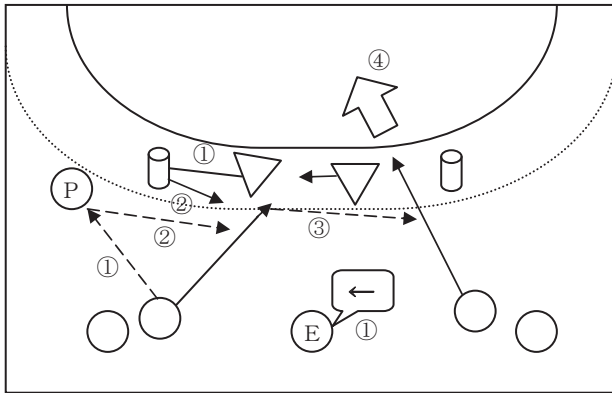


Figure 6-1 スペインのOF 2対2 (平行)

- ①左に位置するOFはパスを出す。そのパスと同時に指導者は、右か左のいずれかに指示を出す。指示された側にいるDFは、近くのコーンを触る。
- ②左に位置するOFは、どのDFがコーンを触りにいったかを確認し、DFから遠いスペースに動きながらボールを受け取る。DFは、コーンを触った後、左に位置するOFを守りに動く。
- ③左に位置するOFは、DFに守られなければシュートを打つ。DFに守られたら、右に位置するOFへパスを出す。
- ④右に位置するOFは、DFに守られる前にシュートを打つ。

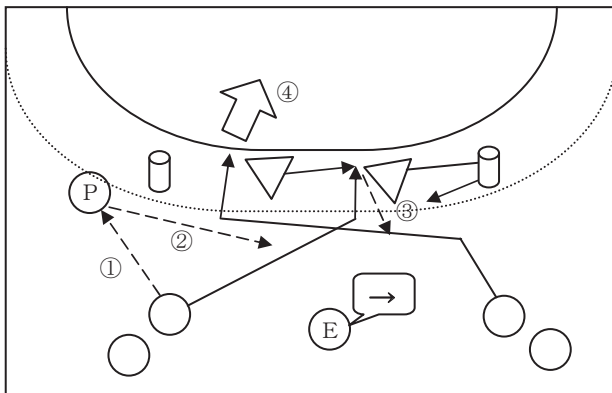


Figure 6-2 スペインのOF 2対2 (クロス)

- ①左に位置するOFはパスを出す。そのパスと同時に指導者は、右か左のいずれかに指示を出す。指示された側にいるDFは、近くのコーンを触る。
- ②左に位置するOFは、前を見て、DFがどのコーンを触りにいったかを確認し、DFから遠いスペースに動きながらボールを受け取る。DFは、コーンを触った後、左に位置するOFを守りに動く。
- ③左に位置するOFは、DFに守られなければシュートを打つ。DFに守られたら、右に位置するOFへクロスパスを出す。
- ④右に位置するOFは、クロスパスを受け、走りこみ、シュートを打つ。

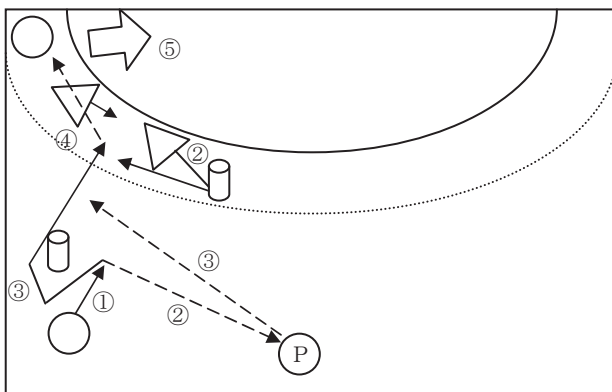
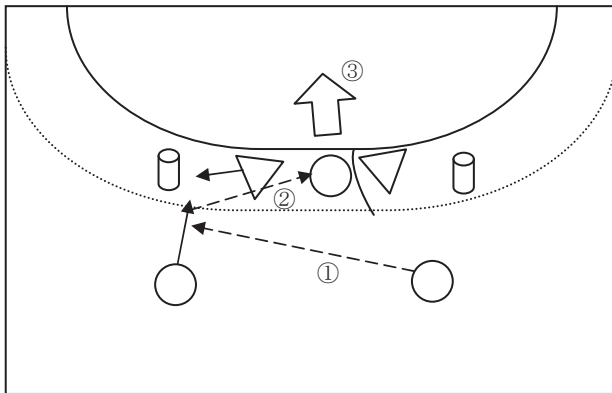


Figure 6-3 スペインのOF 2対2 (サイドと45°)

- ①正45° OFはシュートまたは、カットインを試みる。
- ②正45° OFは、パスを出す。そのパスと同時に正45° OFを守っている2枚目DFは、コーンを触る。
- ③正45° OFはバックステップをして、2枚目DFから遠いスペースに動きながらボールを受け取る。2枚目DFは、コーンを触った後正45° OFもしくは、サイドOFを守りに動く。
- ④正45° OFは、2枚目DF、またはサイドDFに守られなければシュートを打つ。サイドDFがくれば、正サイドOFへパスを出す。
- ⑤正サイドOFは、DFに守られる前にシュートを打つ。

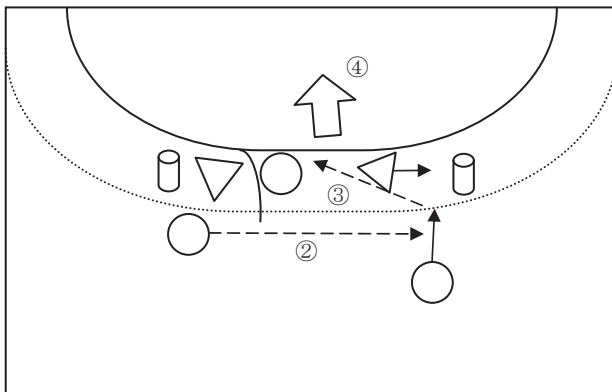
7.6 数的優位の攻めから基本的なポストの動きを用いた練習（3対2）

数的優位の状態でもDF間を狙った攻めを中心に攻撃を組み立てる。DFの正面に入らず、DF間を攻めることで、DFは大きく動かされる。そこから真ん中にある広いスペースをポストOFのブロックを利用してポストパスを狙う（7-1-1）。もし、DFがポストプレーヤーにブロックをさせないように守れば、ポストOFではなく、逆のフローターへパスを行う。逆のフローターは、継続してDFの間を攻め、大きくDFを動かし、新しくできたスペースをポストOFのブロックを利用してポストパスを狙う（7-1-2）。DFは、シュート成功率の低い位置でシュートを打たせるためにポストOFを中心に守る。



- ①左に位置するOFは、正面にいるDFとコーンの間にシュートまたはカットインを試みる。もし、DFが守りにこなければシュートを打つ。
- ②DFが守りにきた場合、ポストOFは、もう一方のDFへブロックをかける。左に位置するOFは、ポストOFがDFへブロックをかけたことを確認し、スペースができていいるならポストOFへパスを出す。
- ③パスを受けたポストOFはシュートを打つ。

Figure7-1-1 スペインのOF 3対2(+ポスト)①



- ②ポストOFのDFへのブロックが不十分で、スペースができていないなら、右に位置するOFへパスを出す。
- ③右に位置するOFは、正面にいるDFとコーンの間へシュート、またはカットインを試みる。DFが守りにこなければシュートを打つ。DFが攻めを阻んだ場合、ポストOFは、もう一方のDFへブロックをかける。右に位置するOFは、ポストOFがDFへブロックをかけたことを確認し、スペースができていいるならポストOFへパスを出す。
- ④パスを受けたポストOFはシュートを打つ。

Figure7-1-2 スペインのOF 3対2(+ポスト)②

7.7 数的優位の攻め（ポストなし）＋積極的なDF（3対2）

センターOFが正45° OFへパス後、45°は強く前を攻め、DFと強いコンタクトを行う。逆の2枚目DFはセンターOFがキャッチする瞬間を狙い、守りにいく。パスを受けた正45° OFは、センターOFがマークをかわしているならセンターOFへ、かわしていないなら逆45° OFへ、逆45° OFにもサイドDFが守りにきているなら、逆サイドOFへのパスの判断を行う。さらに、判断の能力を高めたい場合は、ドリブルを禁止にしたり、正45° OFは、DFにコンタクトされなければシュートするなどの工夫を取り入れる。2枚目DFは、パスからセンターへのパスカットを狙ったり、ボールをキャッチする瞬間を狙い、アタック（クロスアタック）を積極的に行うことで数的不利の状態でも守ることができる。サイドDFもセンターから逆45°へのパスカットを狙ったり、ボールをキャッチする瞬間を狙い守りにいったり、前に入るフェイントをしてサイドOFを守ったりなどの工夫を入れ、OFに迷いを生じさせ、判断ミスを起こさせるようにする（8-1）。

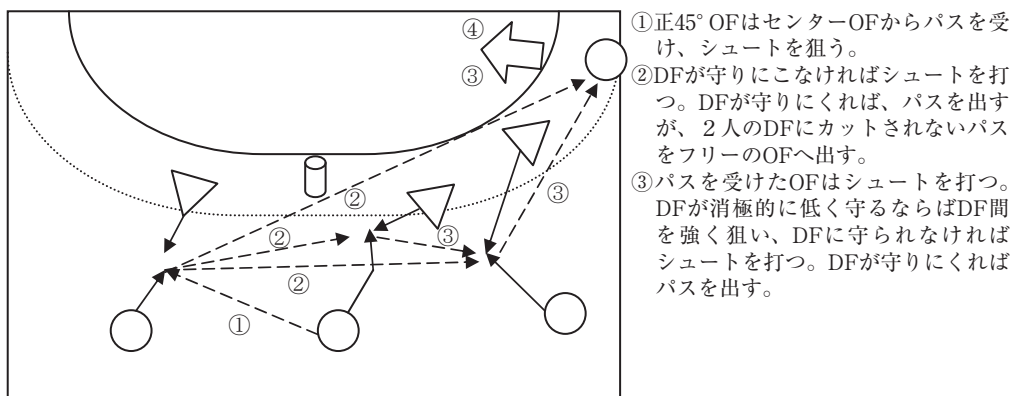


Figure 8-1 スペインのOF 3対2 (積極的なDF)

7.8 2対2以上でのOFにおける基本的な考え

スペインは、通常の試合でのOFの場面では、基本的には前述してきたような1対1、2対2での考え方を軸に攻撃を組み立てる。6対6の攻撃は、その局面における状況判断を繰り返す1対1、2対2を継続させれば6対6になるという考え方であり、6人を複雑に絡ませ、サインによりプレーを決めているセットプレーでの攻撃の組み立ては行わない。これは、始めから動きが決まっているプレーのため、予測していないことが起こった

時に対応することが困難になるからである。さらに、シュートチャンスよりもそのセットプレー自体に主を置いてしまうデメリットがある。ジュニアの世代では、セットプレーよりも、1対1や2対2での目の前のDFを見て判断し、シュートやパス等を行うという基本的なプレーを身につけさせるべきであるという考えがスペインにはあった。

7.8.1 3対3の技能

基本的な考え方は、1対1、2対2のプレーと同様である。シュートやカットインを狙いながら早いボールスピードでのパスでボールをつなぐ。どちらかの45° OFがパサーにパス後、その正面で守っているDFが近くのコーンを触りにいき、その後守りにいく。その空いたスペースへ45° OFは早いパスを受け攻めていく。もし、フォローDFがこなければシュートを狙いに行き、フォローがくればセンターOFへパス、もしくはセンターOFにDFがカットにきているなら、もう一人の45° OFへ一つ飛ばしのパスを行う。もし、コーンを触りに行ったプレーヤーが45° OFを守れるならクロスプレーの判断、間に合わないなら平行プレーなど、隣のOFについても目の前のDFの状況を見ながらより有利になるようなプレーの選択（平行プレー、クロスプレー）をしなければならない。DFは、スペースを攻められないように、全力でコーンを触りにいきOFを守りにいくが、半身ずらされた状態でも素早く守りやすい位置やタイミングをつかみ、OFに押し込まれることなく、強いコンタクトを行うことで平行プレーを、その後前に位置をとることによってクロスプレーを防ぐことができる。さらに、センターバックDFが、パサーから45° OFへのパスカットを狙ったり、ボールをキャッチする瞬間を狙いアタック（クロスアタック）を積極的に行うことで、数的不利の状態でも守ることができる。隣のDFも連動し、パスカットやクロスアタックを積極的に狙っていくことで、相手OFにシュートチャンスを与えない（9-1）。

7.8.2 4対4の技能

正45° OFがサイドOFへパスを出すと同時に、サイドDFは指導者からパスを受け、そのボールを返してからDFとして守りにいく。サイドOFはパスが出されると同時に攻めてよい。サイドDFがパスを受け返すまでにわずかな時間が生じるので、サイドOFはそのスペースを狙って攻めていく。隣のプレーヤーはDFの状況を見ながら判断し、その状況に適したより有利になるようなプレーを選択する。2枚目のDFはサイドDFが間に合わな

ればフォローにいき、間に合うなら自分のマークを守りにいく。その隣のDFも同様フォローにい（9-2）。正45° OF、センターOF、逆45° OFは、前のDFを見て状況を判断し、フォローがきていれば隣のOFにパスを出す、隣のDFがカットに出てきているのであれば、1つ飛ばしのパスを狙うなどの判断も必要になってくる（9-3）。この練習では、ポストOFを入れた4対4であったり（9-4）、5対5、6対6、さらには6：0 DFやトップDFを置いた5：1 DFなどのDFシステムに対しての攻撃にも応用することができる練習である。

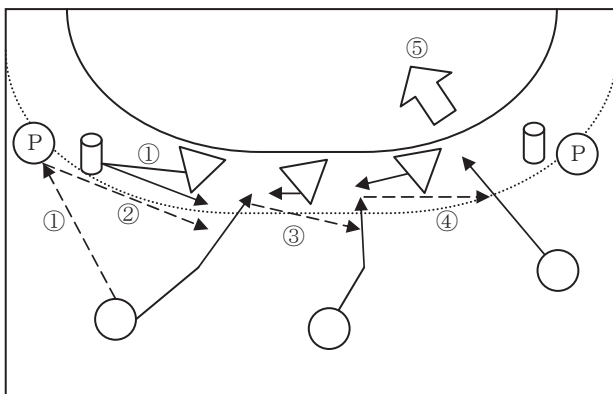


Figure 9-1 スペインのOF 3対3

- ①正45° OFは、バサーへパスを出す。そのパスと同時に正45° OFを守っているDFは、近くのコーンを触る。
- ②正45° OFは前を見て、DFから遠いスペースに動きながらボールを受け取る。DFはコーンを触った後、OFを守りに動く。
- ③正45° OFは、DFがフォローにこなければシュートを打つ。DFがフォローにすれば、センターOFにパスを出す。
- ④センターOFはDFがフォローにこなければシュートを打つ。DFがフォローにすれば逆45° OFにパスを出す。
- ⑤逆45° OFはDFに守られる前にシュートを打つ。

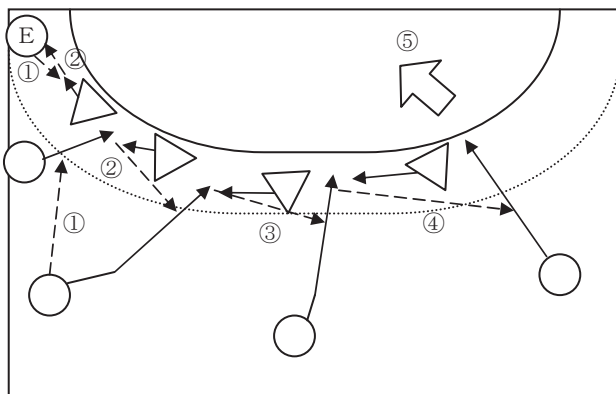


Figure 9-2 スペインのOF 4対4

- ①指導者は、サイドDFとパスを行う。その瞬間、正45° OFは、サイドOFへパスを出す。
- ②ボールを受けたサイドOFは、指導者とサイドDFがパスをすることによってできたスペースに強く攻めていく。サイドDFは指導者とパスを行った後、OFを守りに動く。サイドOFはDFがフォローにこなければ、シュートを打つ。DFがフォローにすれば正45° OFにパスを出す。
- ③正45° OFは、DFがフォローにこなければシュートを打つ。DFがフォローにすればセンターOFにパスを出す。
- ④センターOFはDFがフォローにこなければシュートを打つ。DFがフォローにすれば逆45° OFにパスを出す。フォローにきたDFに守られなければシュートを打つ。フォローにきたDFに守られたら、逆45° OFにパスを出す。
- ⑤逆45° OFはDFに守られる前にシュートを打つ。

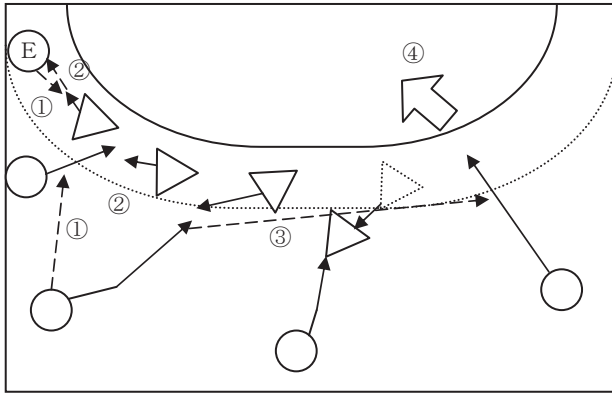


Figure 9-3 スペインのOF 4対4 (積極的なDF)

- ①指導者は、サイドDFとパスを行う。その瞬間、正45° OFは、サイドOFへパスを出す。
- ②ボールを受けたサイドOFは、指導者とサイドDFがパスをすることによってできたスペースに強く攻めていく。サイドDFは指導者とパスを行った後、OFを守りに動く。サイドOFはDFがフォローにこなければ、シュートを打つ。DFがフォローにできれば正45° OFにパスを出す。
- ③正45° OFは、4枚目のDFがセンターヘカットにでてくればシュートを打つ。逆45° OFへ、一つ飛ばしのパスを出す。
- ④逆45° OFはDFに守られる前にシュートを打つ。

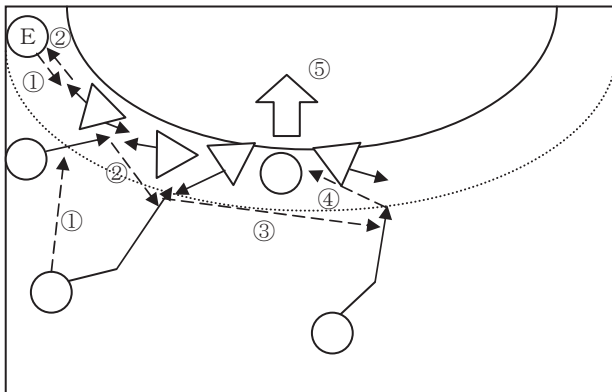


Figure 9-4 スペインのOF 4対4 (+ポスト)

- ①指導者は、サイドDFとパスを行う。その瞬間、正45° OFは、サイドOFへパスを出す。
- ②ボールを受けたサイドOFは、指導者とサイドDFがパスをすることによってできたスペースに強く攻めていく。サイドDFは、指導者とパスを行った後OFを守りに動く。サイドOFはDFがフォローにこなければ、シュートを打つ。DFがフォローにできれば正45° OFにパスを出す。
- ③正45° OFは、3枚目のDFがフォローにこなければシュートを打つ3枚目DFがフォローにできれば、センターOFへパスを出す。
- ④センターOFは4枚目DFが守りにこなければシュート打つ。4枚目DFが守りにくればポストプレイヤーにパスを出す。
- ⑤パスを受けたポストプレイヤーは、シュートを打つ。

7.9 速攻の技能

スペインでは速攻の練習においても、常にDFをつけた状態で行われる。試合と同様にOFでシュートを打った後は、DFまで行う。パススピードが遅かったり、パスミスが起こったり、走るスピードが遅いなどの局面ではDFに守られてしまうこともあるので、常にDFを意識しながらのシュートが要求される。シュート後は全力で戻り、シュート成功率の低い位置でシュートをさせるようにプレッシャーをかけて追い込んでいく(10-1)。

2対2の速攻練習では、待機しているOFプレイヤーは、相手がシュートを打った瞬間にスタートし、2対1の数的優位な状況を作る。動きながら前のDFを見て判断し、パス

をつないでシュートを狙う。OFのスタートが遅れたり、パススピードが遅い、または次の動作にスムーズに移ることができる位置にパスがこないとDF（シュート後のDF）に戻られ2対2の状況になり、優位に攻めることが困難になる。逆にDFは、シュート後全力で戻り、2対2の局面を作ることができるようにする。シュートを打たなかったOFはシューターがDFへ戻ってくるまでの時間を稼ぐために、パスカットを狙ったり、キャッチした瞬間を狙ってアタックを積極的に行うなどの工夫を行う（10-2）。応用的なトレーニングとしては、コート範囲を制限することで、より早い判断が要求され、正確なパスを行う能力を身につけることができたり、ドリブル禁止などの制限をつけることで、常に動きながら捕球する能力が身につくなど、より試合に近づけた状況を作ることができる。

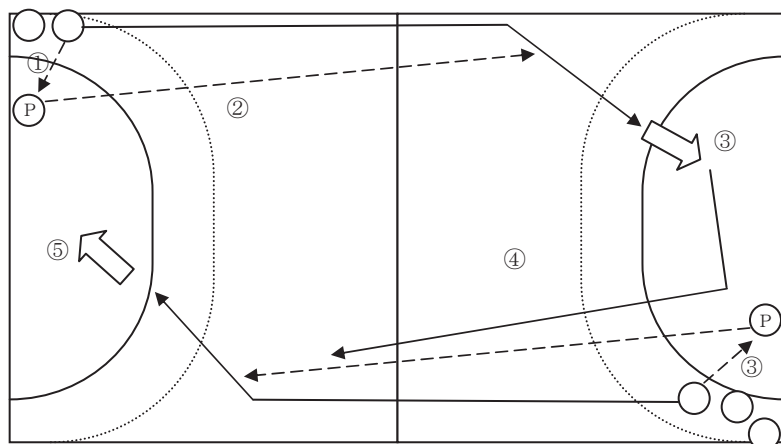


Figure10-1 速攻1対1

- ①シューターはパサーにパスを出し、相手側のコートへ走る。
- ②パサーは、走っているシューターへパスを出す。
- ③パスを受けたシューターは、シュートを打つ。シューターのシュートと同時にもう一人のシューターはパサーにパスを出し、相手側のコートに走る。
- ④シュートを打ったプレイヤーはDFをするために自陣へ走る。パサーは、DFにカットされないようシューターへパスを出す。
- ⑤パスを受けたシューターはDFに守られる前にシュートを打つ。

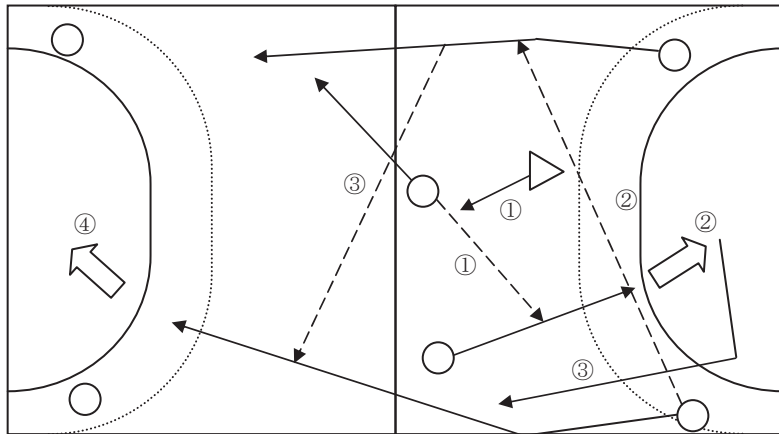


Figure10-2 速攻2対2

- ①シューターへパスを出す。シューターはパスを受け、シュートを打つ。
- ②パスを受けたシューターはシュートを打つ。シューターのシュートと同時にもう一方のOFはパスを出す。シュートを打ったOFは、DFをするために自陣へ走る。
- ③パスを受けたシューターは、パスもしくはシュートの判断を行う。
- ④パスを受けたシューターはDFに守られる前にシュートを打つ。

8. おわりに

スペインでは、このようにジュニア期において常に試合と同じ状況を想定したトレーニングを各カテゴリーで連動して行い、ジュニア世代も含め代表チームでは世界レベルの大会で好成績を取めている。それは、指導者が各カテゴリーで身につけるべき技術や戦術等を理解しているので、よりよい一貫指導ができるシステムが確立されているといえるだろう。日本がハンドボールにおいて世界の強豪国と勝負できるような競技力を身につけるためには、ジュニア選手の育成は重要な要素の一つであり、スペインのジュニア選手育成のシステムや考え方は参考になり得る。しかし、歴史的、文化的背景が異なるスペインのトレーニング、コーチングをそのまま日本に取り入れることは難しいと考える。それゆえ今後は、スペインで学んだトレーニング、コーチングに加え、日本人の特性を考慮した指導方法を模索し、改善を重ね、日本のジュニア選手育成のためのトレーニングドリルを構築していきたい。

参考文献

- 山田永子 (2011) “ヨーロッパにおけるジュニア・アスリートの現状－ノルウェー、オランダ、デンマークのハンドボールプレーヤー－ (特集 ジュニアスポーツの諸問題)－ (ジュニア・スポーツをめぐって)”, 現代スポーツ評論 (24), pp.92-99
- 大西武三 (2011) “日本のハンドボールの進むべき方向についての一考察－ゲームの組み立て方に着目して－”, ハンドボール研究 (13) pp.136-142
- 政田佳之 (2010) “福岡県学生ハンドボール連盟海外遠征におけるゲーム分析－韓国の世代別オフエンスの一考察－”, 純真紀要, No.51, pp.101-113
- 大西武三 (2010) “ハンドボールの発展を願って－日本が目指すハンドボール－”, ハンドボール研究 (12), pp.90-100
- 田村修治 (1998) “日本と韓国のハンドボール競技の指導法の比較について－中学生・高校生を対象として－”, 東海大学紀要 体育学部27, pp.71-78
- 東根明人 (1997) “ドイツにおけるハンドボール競技に関するトレーニングとコーチング及びハンドボール事情について”, 順天堂大学スポーツ健康科学研究 第1号, pp.98-105

研 究 紀 要

第56・57合併号

平成24年 2月25日 印刷

平成24年 2月28日 発行

編集発行 高 松 大 学
高 松 短 期 大 学
〒761-0194 高松市春日町960番地
TEL (087) 841-3255
FAX (087) 841-3064

印 刷 株式会社 美巧社
高松市多賀町1-8-10
TEL (087) 833-5811