

基本が身につく ハンドボール練習メニュー



トヨタ車体ハンドボール部テクニカルディレクター酒巻 清治監

池田書店 定価 1,575 円 (本体価格 1,500 円+税 5%)

目次

Message of the Supervisor / 一流プレイヤーへの道

- 第1章 パス
- 第2章 シュート
- 第3章 1対1
- 第4章 ポジションスキル
- 第5章 ディフェンス
- 第6章 コンビネーション
- 第7章 体力トレーニング

Message of the Supervisor / 考える指導者・選手を目指して



メッセージ

ハンドボールという競技はヨーロッパで絶大な人気を誇ります。室内競技の中でも一、二を争うと言ってもいいでしょう。やはりそれだけ魅力的なスポーツなのです。その魅力が何なのか、私なりに考えてみました。

一般的にハンドボールは「走る、跳ぶ、投げる」という運動の **3** 要素を満たしていると言われます。他の競技ではルールで制限されるところを、ハンドボールでは思い切って走り、跳び、投げることができます。

身体接触も魅力の **1** つです。間近で見ていると、体と体がぶつかり合う音が聞こえてきます。非常にハードなスポーツで、格闘技的要素も色濃く、人間が元来持っている闘争心を掻き立てられる競技でもあります。

私は、日本は“努力”の国だと思います。第二次世界大戦の焼け野原からスタートして、戦後 **70** 年でこれだけの経済大国になりました。そして、我慢強さがあります。**2011** 年 **3** 月 **11** 日に起きた東日本大震災でも、あからさまな暴動が起きませんでした。あれだけの苦境に立たされても、お互いを思いやる気持ちを忘れない日本人の姿に、世界中から「あの国の国民は素晴らしい」と、称賛の声があがりました。日本人は我慢を知っているし、努力の貴さも知っているし、相手を敬う気持ちを知っています。

私が日本代表監督を務めていた時も、世界選手権やアジア選手権などで「日本の選手は素晴らしい」との評価を受けました。これは私が指導したからというわけではありません。女子の日本代表チームにも言えることですが、選手たちが大会関係者に挨拶をしたり、強い相手にも全力で立ち向かったり、そういった姿勢があったから、海外での試合でも日本への声援が多かったのです。これは誇りに思っていることです。

だからと言って、日本の選手が傑出した能力を持った選手の集まりかという、そうではありません。日本代表の選手たちは、例えば **1** 日 **6** 食、合計 **7000** キロカロリーもの食事を摂ったり、ハードトレーニングを積み重ねたりして、世界と戦える体を作ってきました。この努力は日本人だからできることです。他の国ではまずできない努力でしょう。

本書は、ハンドボールに必要な努力をより具体的なものにしようというのが狙いです。努力をする前に諦めてしまっている、努力しようとしているけどやり方がわからない、といった人たちの手助けになればと思います。私なりの考えをまとめています。

ロビーにて、限定 100 冊、好評発売中

売上げの **10%** を被災地支援に寄付させていただきます！