



**日本ハンドボール学会第7回大会
抄録集**

**The 7th Annual Meeting of the Japanese Association of
Handball Research**

2019 (平成31年)

3 / 2 (土) ・ 3 (日)

会場：日本体育大学世田谷キャンパス

大会プログラム

2019年3月2日

13:00～ 受付

13:30～13:35 理事長挨拶 市村 志朗（東京理科大学）

13:35～17:10 一般発表 1～3

2019年3月3日

08:40～ 受付

09:10～10:10 基調講演「ハンドボール選手の体力研究～実践研究のおもしろさ～」

講演者：田中 守（福岡大学）

司 会：明石 光史（大阪経済大学）

10:20～12:20 シンポジウム「ハンドボールにおける『アスリートセンタード・コーチング』とそれを実践できるコーチの育成」

パネリスト：三輪 一義（琉球大学）

岩原 文彦（日本体育大学）

金高 宏文（鹿屋体育大学）

コーディネーター：藤本 元（筑波大学）

12:25～13:00 総会

大会実行委員

委員長：辻 昇一（日本体育大学）

委 員：杉森 弘幸（岐阜大学）・齊藤 慎太郎（大同大学）・松木 優也（武庫川女子大学）

会長挨拶

会 長
田 中 守 (福岡大学)

日本ハンドボール学会第7回大会が日本体育大学世田谷キャンパスで開催されますことを心からお喜び申し上げます。今回、松井幸嗣副会長（日本体育大学）と辻昇一学会大会委員長（日本体育大学）のご好意により日本体育大学で開催できますことに感謝申し上げます。

2012年5月の学会設立以降、大西武三前会長（筑波大学名誉教授）、會田宏前理事長（筑波大学）をはじめとする多くの関係者のご尽力により、3年目には日本学術会議協力学術研究団体の認定を受け、昨年の学会大会総会では会員数195名が報告され、順調に成長してきています。「ハンドボールコーチングに日夜努力する現場の指導者が議論し、競技力を高めるための道筋を見出すこと」を主旨に、平岡秀雄前副会長（東海大学名誉教授）を代表とする十数名の有志により2003年にスタートしたのが本学会の前身であるハンドボールコーチング研究会です。10年後に、その主旨を継承しながらハンドボールをより広い視野から学問的に捉えていくために誕生したのが本学会です。一貫して、本学会の目的である「ハンドボールに関する科学的研究及び会員相互の交流を促進し、ハンドボールの普及発展に寄与する知を創造すること」の達成を目指しています。

今年熊本において女子世界選手権が、来年東京オリンピックが開催されます。本来、このような檜舞台での活躍やハンドボール気運の盛り上げに学会としても貢献したいと思いますが、このような時期に、スポーツ界での組織の不正やパワハラ、指導者の暴言や体罰などが噴出し、ハンドボール界でも問題になっています。今回のシンポジウムは、「ハンドボールにおける『アスリートセンタード・コーチング』とそれを実践できるコーチの育成」をテーマに学会としても指導者の育成に貢献していくことを求めていますので、活発な議論を期待いたします。また、競技力向上だけでなく、学校体育や地域のクラブで楽しいハンドボールを経験させる指導法や中高年者・障がい者なども対象にした普及のための様々な施策、怪我の予防やリハビリなど、学会が究明・集積すべき理論知や実践知は広範囲に亘ってあります。皆さんでハンドボール文化の構築に向けて取り組んでいきましょう。

基調講演

3月3日（日）09：10～10：10

ハンドボール選手の体力研究～実践研究のおもしろさ～

講演者：田中 守（福岡大学）

司 会：明石 光史（大阪経済大学）

体力研究の材料は現場に転がっている。

ハンドボール選手が、試合中にどのような動きを行い、どの程度動いているか、身体への負担がどの程度かなどを分析（数量化など）することで気付くことがいろいろある。さまざまな分析によりハンドボール競技の体力的特徴を見出すことで、具体的なトレーニング方法が作成できる。さまざまな体力測定もこれまでのトレーニング成果として客観的に見ることができ、今後のトレーニング目標設定の上でも重要な指標になりうる。

例えば、ハンドボールのゲームはどのようなエネルギー系体力の特徴を持つのかをゲーム分析してみる（田中ほか、1987）と、無酸素性の動きは1回当たり平均3～4秒（1試合60分で10分程度）であり、中でもダッシュやシュート、素早い切り返しや激しい身体接触などは60分間で3分程度である。30分は歩行、15分はジョギングから中程度の走りになる。1試合の移動距離は、個人差はあるが5～6kmになる。比較的楽に見えるデータであるが、結構きついと身を持って感じているように心拍数は150～180拍/分を推移し200拍/分を超えることもある。このような特徴から、ハンドボール選手には瞬時に発揮される速い、激しい無酸素性パワーや筋力を、試合の最後まで衰えることなく間欠的に発揮する能力が必要となる。この動きをシミュレーションし、ゲームスタミナとして評価すると有酸素性持久力の高いことが必要となる（田中ほか、2004）。この簡易な測定評価法として、20秒ごとに20mを往復ダッシュする時間を計測し合計8回のスピード低下率をみる方法を考案しISST（Intermittent Shuttle Sprint Test）と命名した（明石ほか、2005）。ところが、大学生と実業団チームとの練習試合から、ISSTに優れても激しい身体接触による体力消耗が大きいことを現場で目の当りにした。このことから、ISSTの休息時間を20秒にして休息中に筋力発揮を入れたISST-CF（Contact Fitness）で検討したところ、最大筋力が大きく貢献する結果となった（田中ほか、2008）。これらの研究を積み重ねると、ハンドボール競技にはインターバルトレーニングやサーキットトレーニングが効果的と考えられる。

技術と関連した無酸素性パワーにも大変興味がある。走パワーの中で、方向変換走はハンドボール選手にとっても重要な要素である。方向変換角度を変えて検討すると、レベルの高い選手は鋭角での方向変換走能力に優れる（田中ほか、1999）。フットワークトレーニングはこのためのトレーニングの一つと言える。その補助トレーニングとしてジグザクバウンディングトレーニングの有効性が示唆されている（西里ほか、2015；田中ほか、2016）。関連して、女子を指導していると跳躍パワー（技術も含めて）が低いことに愕然とする。ジャンプシュートの動作研究でハイジャンプかシュートスピードかの議論があった（大西ほか、1983）が、指導しながら女子選手にはハイジャンプシュートの必要性を

感じる。そのためにも女子選手には、バウンディングトレーニングも取り入れたハイジャンプシュー
ト技術の習得とクイックタイミングで打ち切れる上体の投パワートレーニングが望まれる。

一方、現場でのいろいろなトレーニングや他種目のトレーニング（取組み等）も実践研究へ結びつ
ける価値は高い。上記に関連して、1997年男子日本代表監督として招聘したオレ・オルソン監督は、
熊本世界選手権に向けて身長では約10cm追いつかないヨーロッパ選手に体重で追いつこうと約10kg
増を実現し、ヨーロッパ選手に見劣りしない体格を作った（体重は世界トップレベル）。1日6食とウ
ェイトトレーニングで筋肉量の増加を図り、さらに20m-40m-20m走を数本繰り返すインターバルト
レーニングを取り入れたスタミナ強化も行い多くの体力向上の成果を得た。1988年のソウルオリンピ
ック以降20年近く世界トップレベルに君臨した韓国女子ハンドボールチームは、地獄のサーキットト
レーニングによる体力強化が大きな要因の一つと言われた。2002年日韓ワールドカップでサッカー韓
国代表チームを率いたヒディング監督は、海外の大型選手に当り負けしない体作りのため押し合いや
引っ張り合いなどの実践的コンタクトトレーニングと徹底した持久力トレーニングを主課題として取
り組み、ベスト4へ導いた。1972年ミュンヘンオリンピックで金メダルを獲得した全日本男子バレー
ボールチームの松平康隆監督は、2m前後の長身選手に逆立ち歩きやトランポリンなどのアクロバチ
ックトレーニングを取り入れたことも大変興味深い。

このように、実践研究を次々と展開していくとおもしろく終わりが無い。

<講演者の略歴>

福岡大学スポーツ科学部教授・学部長

1958年 群馬県生まれ

日本スポーツ協会公認ハンドボール上級コーチ（マスター）

福岡大学男子・女子ハンドボール部監督（1983～現在）

世界ジュニアハンドボール選手権女子日本代表コーチ（1989年・1991年）

世界学生ハンドボール選手権女子日本代表コーチ（1994年）

日本ハンドボール協会情報科学委員長（2005～2011年）

日本ハンドボール協会強化・育成戦略（前技術委員会）副委員長（2015年～現在）

日本ハンドボール協会評議員（2017年～現在）

九州学生ハンドボール連盟理事長（1989年～1994年）

福岡県ハンドボール協会理事長（2001年～2008年）現在 副会長

九州ハンドボール協会理事長（2013年～2017年）

著書等『ハンドボールNTS指導教本2000・2002・2009』（日本ハンドボール協会、共著）

『運動生理学20講』（朝倉書店2015、共著）

『健康づくりトレーニングハンドブック』（朝倉書店2010、共著）他

シンポジウム

3月3日（日）10：20～12：20

ハンドボールにおける「アスリートセンタード・コーチング」と それを実践できるコーチの育成

パネリスト 三輪 一義（琉球大学）
岩原 文彦（日本体育大学）
金高 宏文（鹿屋体育大学）

コーディネーター 藤本 元（筑波大学）

2012年12月に大阪市立桜宮高校の男子バスケットボール部員が自殺し、原因調査の過程で顧問の度重なる体罰が発覚した。年が明けた2013年1月には女子柔道選手15名が女子日本代表監督による暴力やパワーハラスメントがあったことを日本オリンピック委員会に告発した。これらの事件を受け、2013年2月に当時の下村文部科学省大臣は「スポーツ指導における暴力根絶に向けて」というメッセージを発表した。このメッセージの中で大臣は、この状況は「日本スポーツ史上最大の危機」であるとし、スポーツ指導からの暴力の一扫にスポーツ界を挙げて取り組むことの必要性を訴えかけた。これらの事件は日本のスポーツ界が抱えてきた課題を浮き彫りにしているとの認識からであろう。

このメッセージを受け2013年4月に文部科学省は「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議」を設置した。7月には報告書がまとめられ、コーチングの改善方策およびコーチの資質能力向上方策が提言された。この提言を受けたコーチング・イノベーション事業の1つとして、日本スポーツ協会はアスリートを中心に据えたコーチング「アスリートセンタード・コーチング」を実践できるコーチを育成するための「モデル・コア・カリキュラム」を作成し、2019年4月からのスポーツ指導者資格制度の改定とともに実施することとなった。こうした日本のスポーツ界の流れからハンドボールの現場に視線を移してみた時に、我々の現状は我々の眼にどのように映るであろうか。

今回のシンポジウムでは、「これからの時代のコーチング」について見識の深いパネリストをお招きし、ハンドボールを指導するコーチの「アスリートセンタード・コーチング」とはどのようなことなのか、またそのようなコーチングを実践できるコーチの育成はどうあるべきかについてディスカッションしていく。

<パネリストとコーディネーターの主な経歴>

三輪 一義 琉球大学教育学部教授，日本ハンドボール協会常務理事・指導普及本部長
岩原 文彦 日本体育大学体育学部准教授，JOC強化スタッフ，日本水泳連盟科学委員
金高 宏文 鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系教授，日本スポーツ運動学会常任理事，
日本スプリント学会理事，日本スポーツパフォーマンス学会理事
藤本 元 筑波大学体育系助教，日本ハンドボール協会指導委員長

一般発表

一般発表1 座長：山田 永子（筑波大学）

3月2日 13:35~14:38

13:35 清水 宣雄（国際武道大学）

—ハンドボールはアンフェアな競技なのか—ファールに関する問題提起—

13:51 小俣 貴洋（筑波大学大学院）・會田 宏（筑波大学）

初級コーチが大学女子ハンドボールチームに防御戦術を指導した事例報告

14:07 嘉数 陽介（日本ハンドボール協会）・田村 修治（東海大学）

ハンドボール競技におけるディフェンスコンタクトスキルに関する研究

—日本代表女子チームを対象として—

14:23 中山 紗織（筑波大学大学院）・會田 宏（筑波大学）

ドイツハンドボールの小学生年代における選手育成活動の歴史の変遷

—専門家に対するインタビュー調査を通して—

一般発表2 座長：安藤 裕一（(株) GMSS ヒューマンラボ）

3月2日 14:43~16:02

14:43 浅井 一希（金沢大学整形外科）・北岡 克彦（光仁会木島病院）・丸箸 兆延（富山県立中央病院）

春の全国中学生ハンドボール大会6年間の傷害発生の検討

14:59 眞下 苑子（大阪電気通信大学）・森脇 龍（筑波大学体育専門学群）・竹上 綾香（筑波大学

大学院）・吉田 成仁（帝京平成大学）・藁科 侑希（筑波大学）・永井 智（つくば国際大学）

大西 信三・白木 仁（筑波大学）

高校ハンドボール選手における傷害の実態

15:15 竹上 綾香（筑波大学大学院）・眞下 苑子（大阪電気通信大学）・白木 仁（筑波大学）

大学女子ハンドボール選手における足関節外傷発生前のコンディションについて

15:31 生天目 修平・大西 信三・村上 浩平・桂 健生・鎌田 浩史・山崎 正志（筑波大学）

—大腿打撲による四頭筋損傷・血腫の対応—軽く考えてはいけない「ももかん」がある—

15:47 小笠原 一生・鶴野 裕基・橋詰 謙（大阪大学）

かかとから入るフェイント動作が膝の力学負担を高める

一般発表3 座長：明石 光史（大阪経済大学）

3月2日 16:07~17:10

16:07 下川 優人（筑波大学社会・国際学群）・福住 多一（筑波大学）

ペナルティースローにおけるTHの戦略とGKの前進

—ゲーム理論分析のハンドボールへの応用—

16:23 下拂 翔・小俣 貴洋・福田 丈（筑波大学大学院）・會田 宏（筑波大学）

ハンドボール競技におけるサイドシュートとゴールキーピングとの対応関係

—世界女子トップレベルにおける同一身長ゴールキーパーを対象に—

16:39 鈴木 雄大（日本体育大学大学院）・辻 昇一（日本体育大学）・岡本 大（桐蔭横浜大学）・栗山

雅倫（東海大学）・阿江 通良（日本体育大学）

試合における大学女子ハンドボール選手のシュート動作の分析

16:55 福田 丈（筑波大学大学院）・藤本 元（筑波大学）

世界トップレベルの男子ハンドボール競技におけるエンプティゴール時のセット攻撃に関する研究