

平成25年度茨城県高等学校  
体育連盟ハンドボール専門部  
指導者研修会

# ハンドボール指導 におけるコツとカンの伝え方

秋田大学ハンドボール部監督  
佐藤 靖

- ・私の研究領域  
発生運動学(球技運動学)
- ・私の専門授業科目  
「運動学(運動方法学を含む)」  
「スポーツ実習(ハンドボール)」  
「初等科体育」(運動が苦手な子どもの  
学習指導)など
- ・私の運動部活動の指導  
秋田大学男女ハンドボール部監督  
(東北学生リーグ、東北地区大学体育大  
会3連覇、全日本インカレ男女アベッ  
ク出場等)

## I スポーツ指導の中核的な部分とは何か

→スポーツにおける運動改善問題を、動きのかたち(運動形態)の成り立ちや形成の側面から発見すること。

図 非循環運動の局面構造

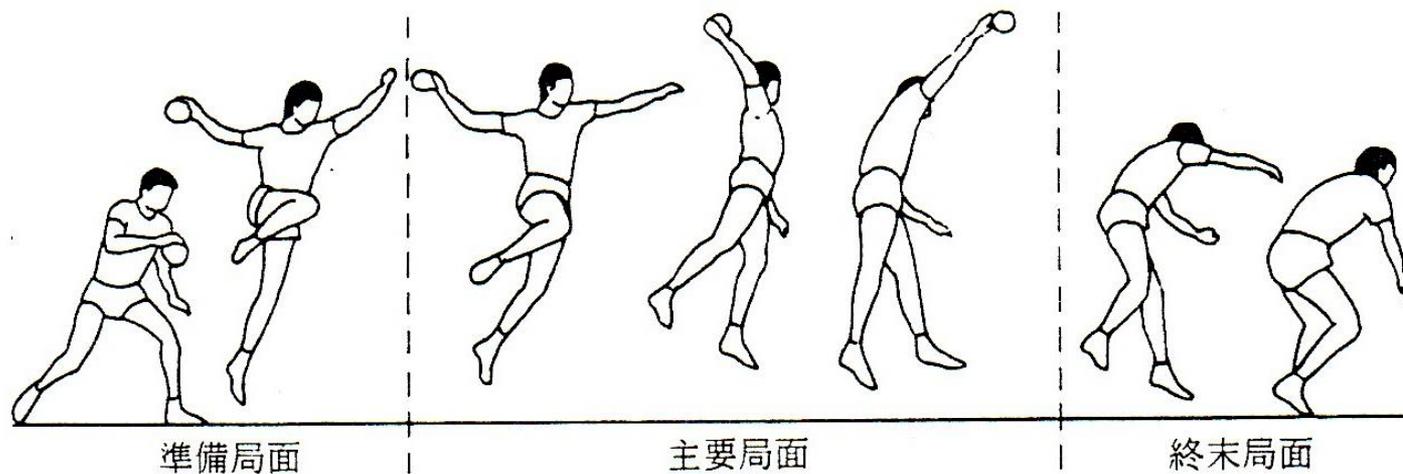


図 循環運動の局面構造

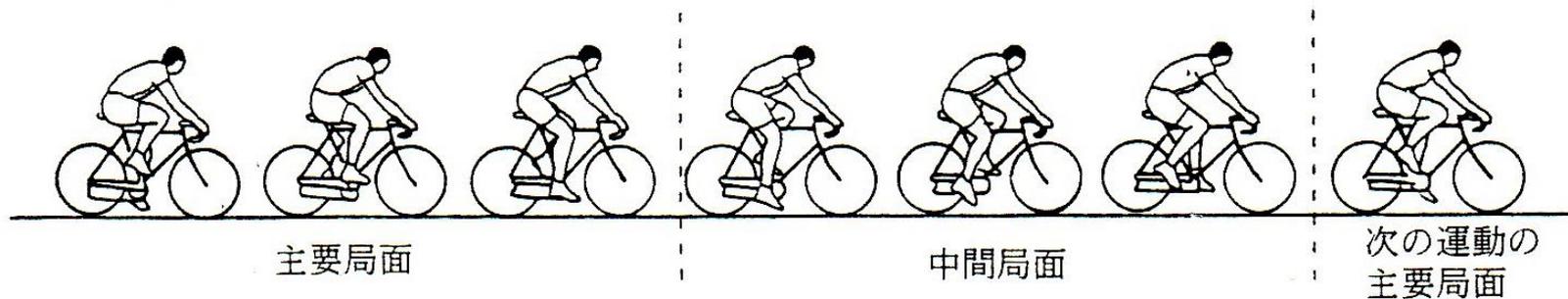
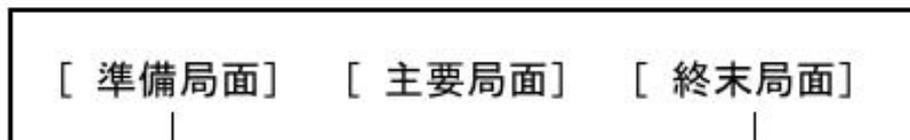


図1 動きの局面構造 (Röthig, Größing, 1982)

運動を観る：局面構造の視点から

a) ジャンプシュート：跳んで・投げる



非循環運動  
3分節

b) 自転車を漕ぐ

局面融合



循環運動  
2分節

運動に共感する：運動形態（動きのかたち）の把握

空間的—時間的な分節（局面構造）

時間的—力動的な分節（運動のリズム）

図2 動きのかたちの成り立ち

➔スポーツの運動の仕方を、児童・生徒、選手が創造的に身につけることができるように促すこと。

:「動きかた」の要領である「コツ」と「カン」を学習者に正しく伝え、動きのかたちの形成を促すこと。

注)「動きかた」の要領の二側面

1)コツ:私は動ける(技術力)

2)カン:私は応じられる(戦術力)

(金子明友「わざの伝承」明和出版、2002を参照。以下、発生運動学の諸概念についても同様。)

## Ⅱ ハンドボール指導のあり方

### ＜秋田大学におけるドリブルカットの指導実践例＞

(1)指導者と選手の間で、チームにとって必要な戦い方を工夫するとともに、練習の目標とする動きのかたちの成り立ち)を確認します。

# <戦いかたを工夫する>

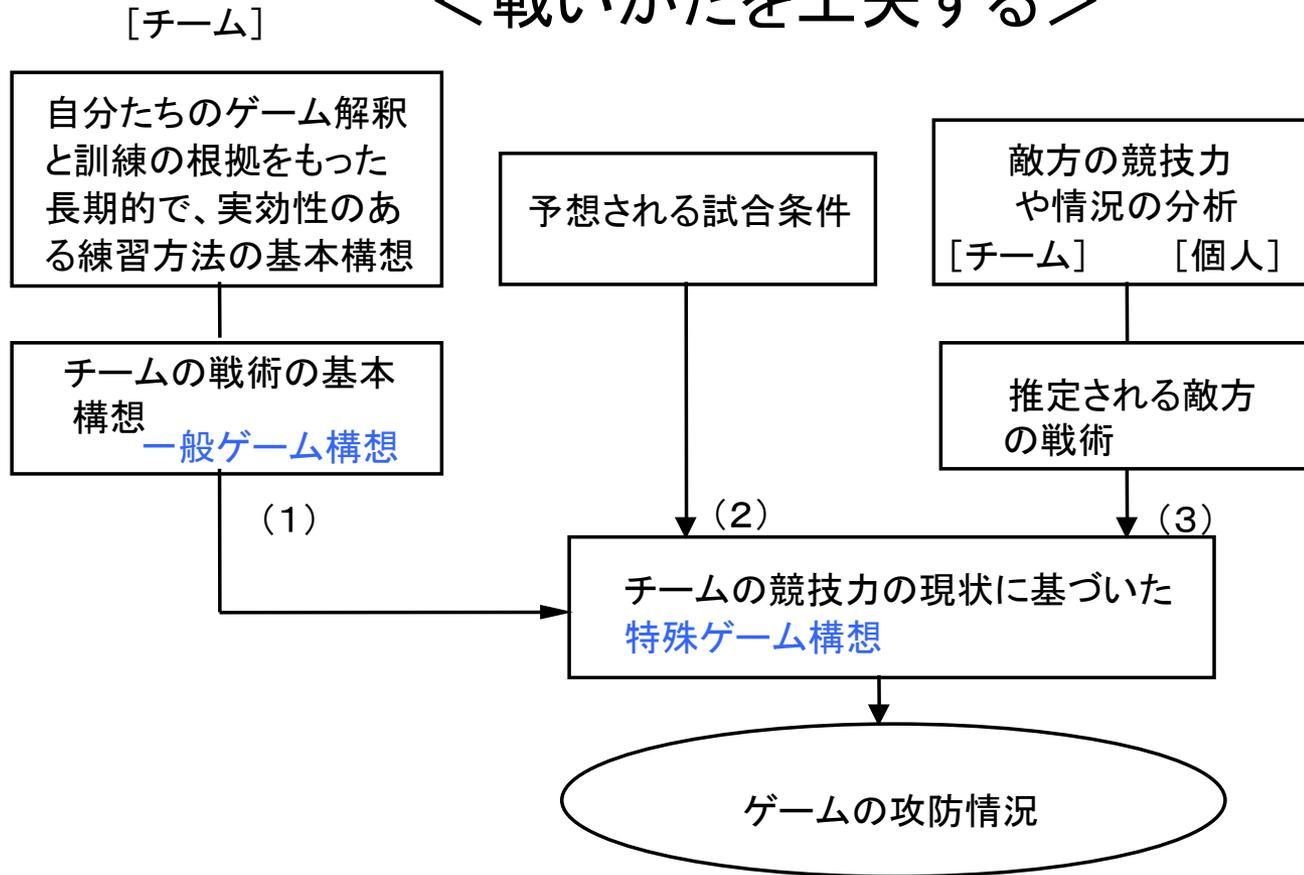


図3 戦術的なゲーム構想:

シュティラー, G.他(唐木國彦監訳、長谷川裕、谷釜了正、佐藤 靖訳、1993)「ボールゲーム指導事典」大修館書店、1993、p.80参照)

## 表1 秋田大学の戦い方の特徴と競技成績の変遷(1)

### I「ゴールを守って速攻」期(1989年～1997年)

1989年:東北最下位からスタート:指導者の着任

1991年:東北秋季リーグ1部昇格

1997年:東北秋季リーグ1部上位進出

### II「ディフェンスでゴールを守って速攻」期(1998年～2000年)

2000年:東北学生秋季リーグ2位:ある出来事

同年:全日本インカレ初出場

### III「ディフェンスからボールを奪って速攻」(躍進)期(2001年～2007年)

2004年:T大学との合宿(春季・夏季)の開始:モデルKとの出会い

同年:In der Manndeckung spielen lernen :指導書との出会い

2006年:東日本インカレブロック初優勝

同年:全日本インカレ6年ぶり2回目の出場

2007年:指導体系の模索

同年:東北学生秋季リーグ2位

同年:全日本インカレ2年連続3回目の出場

## 表2 秋田大学の戦い方の特徴と競技成績の変遷(2)

IV「ディフェンスからボールを奪って速攻」(安定)期(2008年～現在に至る)

2008年: 指導体系の確立

2010年: 東北総合選手権初優勝

同年: 東北学生春季リーグ初優勝:Mの入学

同年: 東北地区大学体育大会初優勝

同年: 東北学生秋季リーグ初優勝

同年: 全日本インカレ3年ぶり4回目の出場

2011年: 東北学生春季リーグ2年連続2回目の優勝

同年: 東日本インカレブロック優勝

同年: 東北学生秋季リーグ2位

同年: 全日本インカレ2年連続5回目の出場

2012年: 東北学生春季リーグ2位

同年: 東北地区大学体育大会2年連続優勝

同年: 東日本インカレ2年連続ブロック優勝

同年: 全日本インカレ3年連続6回目の出場

2013年: 東北地区大学体育大会3年連続優勝

(東北大会以上の各種大会の優勝と2位のみ記載)

# 表3:ハンドボールの位置づけ(スポーツ種目の分類)

分類視点:個人や集団の動きのかたち(佐藤, 1995)

運動技能の構造要因	領域	種目	勝敗の決定
戦術系	① 突破型 [攻守混合]	バスケットボール(身体妨害無し) サッカー ハンドボール ラグビー (身体妨害有り)	量的・質的 (判定競技)
	<球技> ② 打ち返し型 [攻守分離] [攻守一体]	バレーボール 卓球 テニス バドミントン	
③ 投・打球型 [攻守交代]	ソフトボール		
④ 球運び型 [順次攻撃]	ゴルフ ビリヤード ボーリング		
	<武道>	柔道 剣道	
体力系	<陸上競技>	短距離走 長距離走 跳躍種目 投てき種目	量的 (測定競技)
	<競泳>	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ 横泳ぎ	
技術系	<体操競技>	マット運動 鉄棒運動 平均台運動 跳び箱運動	質的 (評定競技)
表現系	<ダンス>	創作ダンス フォークダンス	

\* ( ) : 金子

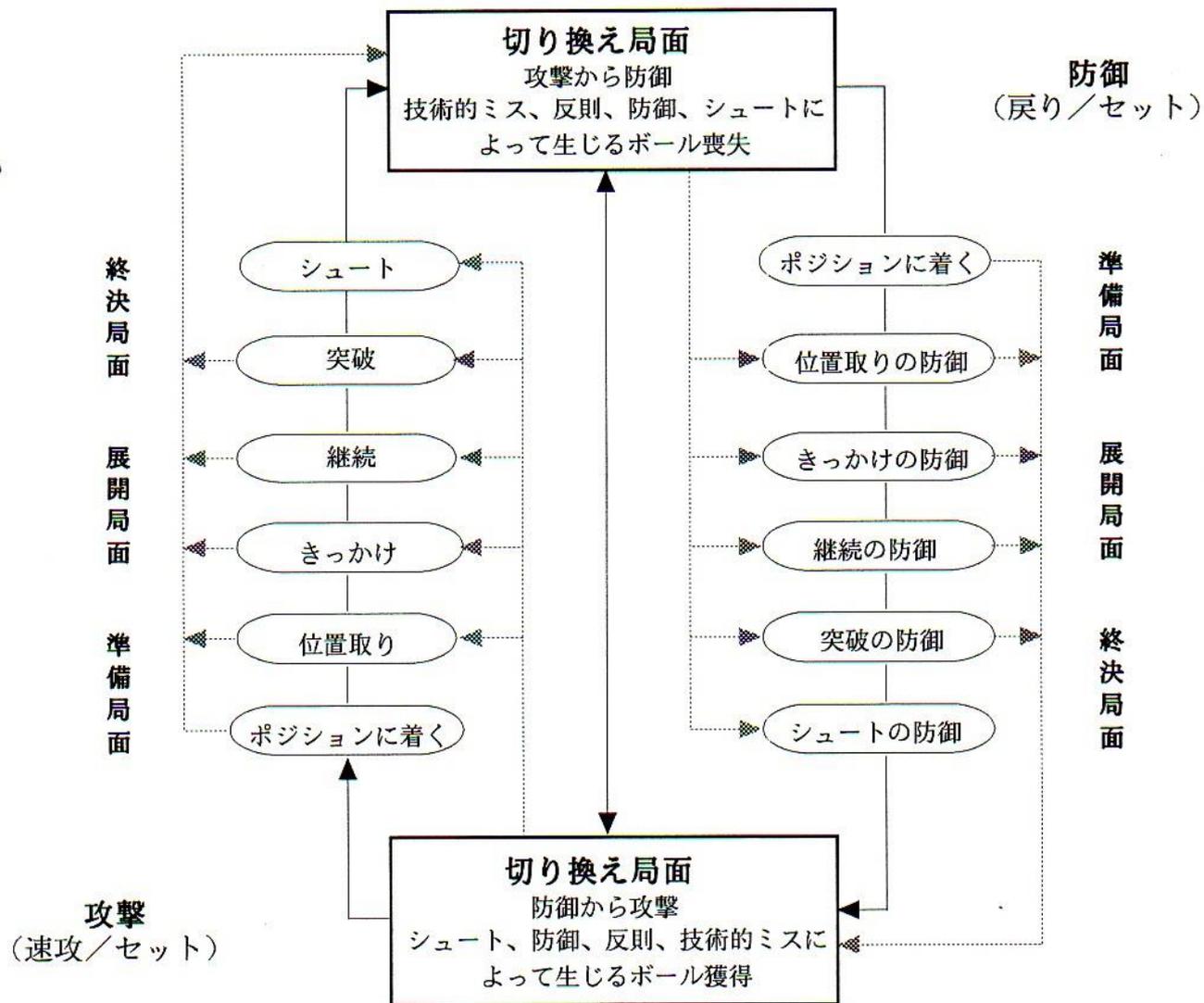


図4 突破型(ゴール型)としてのハンドボールのゲームの局面と戦術上の課題(切り換え局面に着目して)

## 表4 ルール

### 第8条 違反、スポーツマンシップに反する行為

#### 許される行為

8の1 次の行為は許される。

- (a) 他のプレーヤーからボールを取るために、開いた片手を使うこと。
- (b) 相手の身体に接触し、そのまま相手の動きに合わせてついていくために、曲げた腕を使うこと。
- (c) 位置取りをめぐり、相手をブロックするために胴体を使うこと。

(ハンドボール競技規則、平成22年7月)

## 表5 「ボール奪取」の分類1(佐藤)

視点: 1対1における敵と「私の運動」との関係性

### [セット防御の局面]

#### I [ポジションにつく]に対する[阻止]

##### (1) ボールを持っている敵に対して

- ① 持っているボールを払いのける
- ② 投げようとするボールを払いのける
- ③ ドリブルしようとするボールをカットする
- ④ ドリブルした(させた)ボールをカットする
- ⑤ ルーズボールを獲得する

##### (2) ボールを持っていない敵に対して

- ① ボールを奪おうとする

## 表6 「ボール奪取」の分類2

Ⅱ [位置取り] ⇨ Ⅲ [きっかけ] ⇨ Ⅳ [継続] ⇨ Ⅴ [突破] に対する [阻止]

(1) ボールを持って突破しようとする敵に対して

- ① 持っているボールを払いのける
- ② 投げようとするボールを払いのける
- ③ 投げた(投げさせた)ボールをインターセプトする
- ④ 捕ろうとする(捕らせようとする)ボールをインターセプトする
- ⑤ ドリブルしようとするボールをカットする
- ⑥ ドリブルした(ドリブルさせた)ボールをカットする
- ⑦ ルーズボールを獲得する

(2) ボールを持たないで突破しようとする敵に対して

- ① ボールを奪おうとする

## 表7 「ボール奪取」の分類3

### VI[シュート]に対する[阻止]

#### (1) ボールを持っている敵に対して

- ①持っているボールを払いのける(シュートカット)
- ②投げようとするボールを払いのける
- ③投げた(投げさせた)ボールをブロック(シュートブロック)
- ④ルーズボールを獲得する
- ⑤ゴールキーパによる阻止

- \* 突破とシュートを阻止しようとするのが前提となる。
- \* 以上の動きかたを味方との関係(2対2等)で行うとシステムの動きかたとなる。
- \* 速攻に対する[戻りの局面]の場合も同様の構造としてとらえられる。
- \* 敵のルール違反(オーバーステップやチャージング等)による「ボール奪取」は除く。

(2)選手の動きかたの発生様態(5つの動きの形成位相)を知っておきます。

<なじみ>の段階:これからやろうとする運動に対して嫌な感情を持たず、動きかたに共感できる状態です。

<探索>の段階:課題となっている運動に対して、自分の似ている動きかたを用いて探りを入れ、何となく「わかるような気がする」という状態です。

<偶発>の段階:偶然にコツをつかんで始めてその運動ができ、まぐれ当たりの頻度が高まり、「できるような気がする」という状態です。

<かたちの発生と変化>の段階:コツを身につけ、思うように動ける感じに出合える、さらにカンを働かせて、動きを修正したりわざと幅をつけようとする状態です。

<自在>の段階:自在に動くことができる、すなわち他者とのかかわり合いや様々な状況のなかで動くことに何の束縛も障害もなく、即興的に対応できる状態です。

- (3)指導者は、まず**観察能力**を通して、今ここで、選手の動きかたについて、問題となっているテキスト(どの発生様態にあって何が問題であるのか)を発見します。球技ではゲームの状況とのかかわりかたも読み取り、問題点を抽出します。
- (4)指導者は、自身の動く感じによって選手とコミュニケーションで**きる****交信能力**、うまくできない子どもの代わりにコツやカンをつかんでやれる**代行能力**、そして、それらの感覚素材を選手に戻してやるための**処方能力**を駆使しなければなりません(選手の**創発能力**を育む**促発能力**)。
- (5)状況に応じて、個々のつまずきに対して、目標とする動きかたのアナログンを含んだ練習を準備し、提供する必要があります(**練習法の創造**)。

# 運動の練習形態の配列

# ゲーム形態の配列

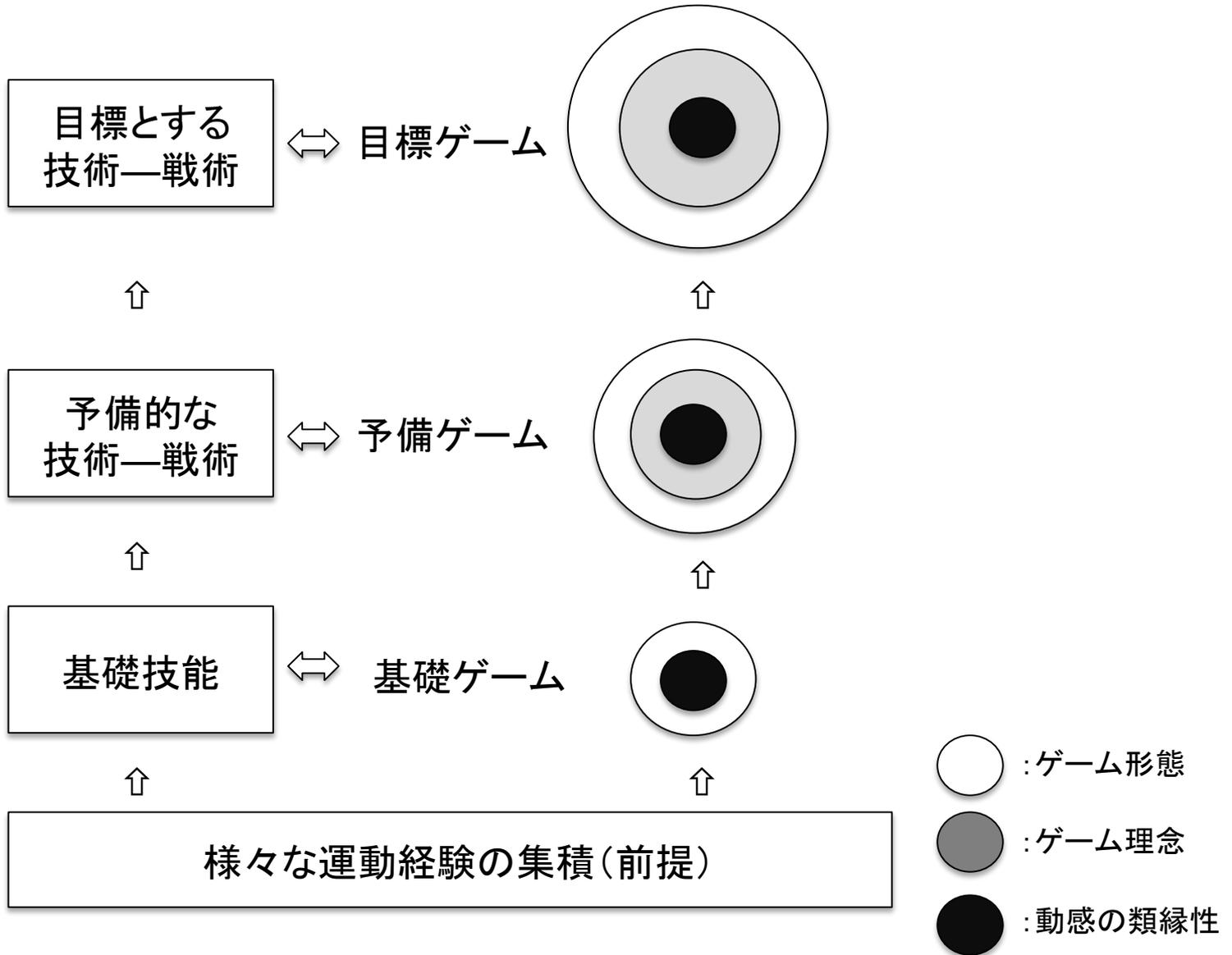


図5 ゲームの指導体系(佐藤)

## ●逃げるー追いかける

①相手が見えた瞬間、追いかけてボールにタッチする（センターラインまで）。

②ボールが見えた瞬間、追いかけて相手の背中にタッチする（センターラインまで）。

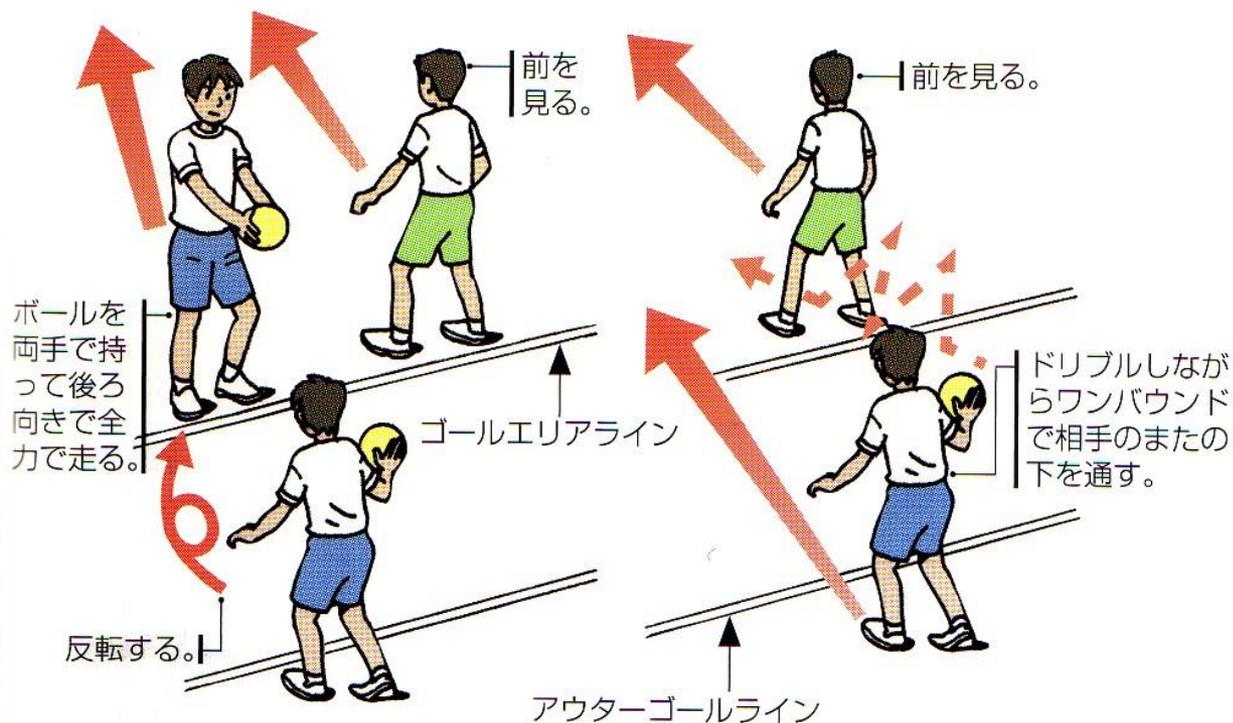


図6 準備：鬼ごっこ

出典：佐藤「ハンドボール」  
『ステップアップ中学体育』  
大修館書店、2010

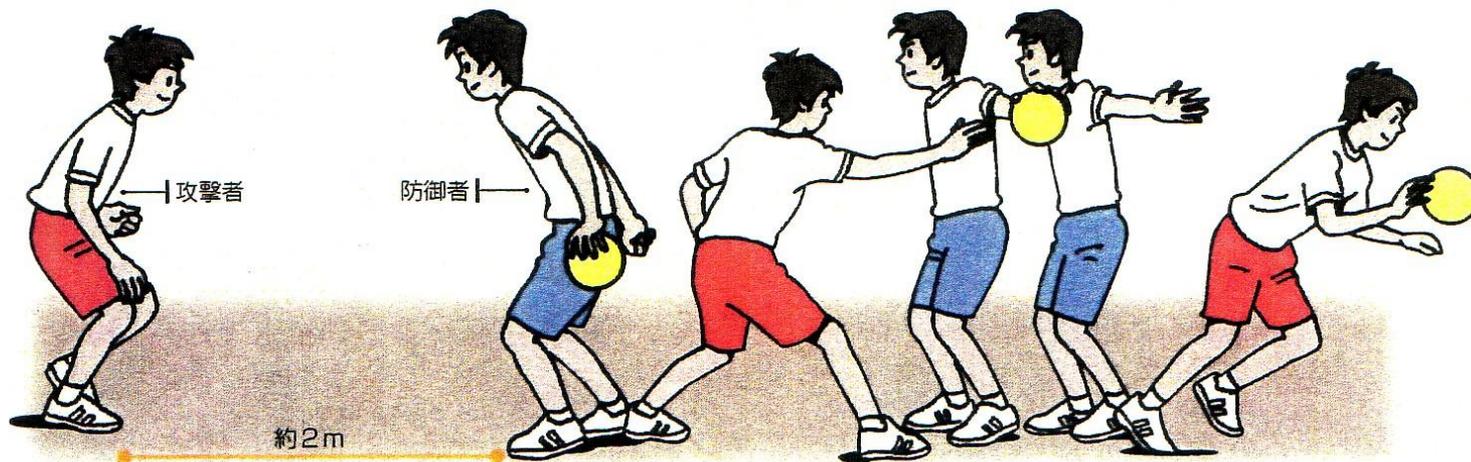


図7 準備:ボールへの対応

出典:佐藤「ハンドボール」  
『ステップアップ中学体育』  
大修館書店、2010

[行為的な条件]

プレーの仕方の変更

[物的な条件]

用具の変更

フィールドやコートの変更

プレーヤーの人数の変更

ゲームの時間の変更

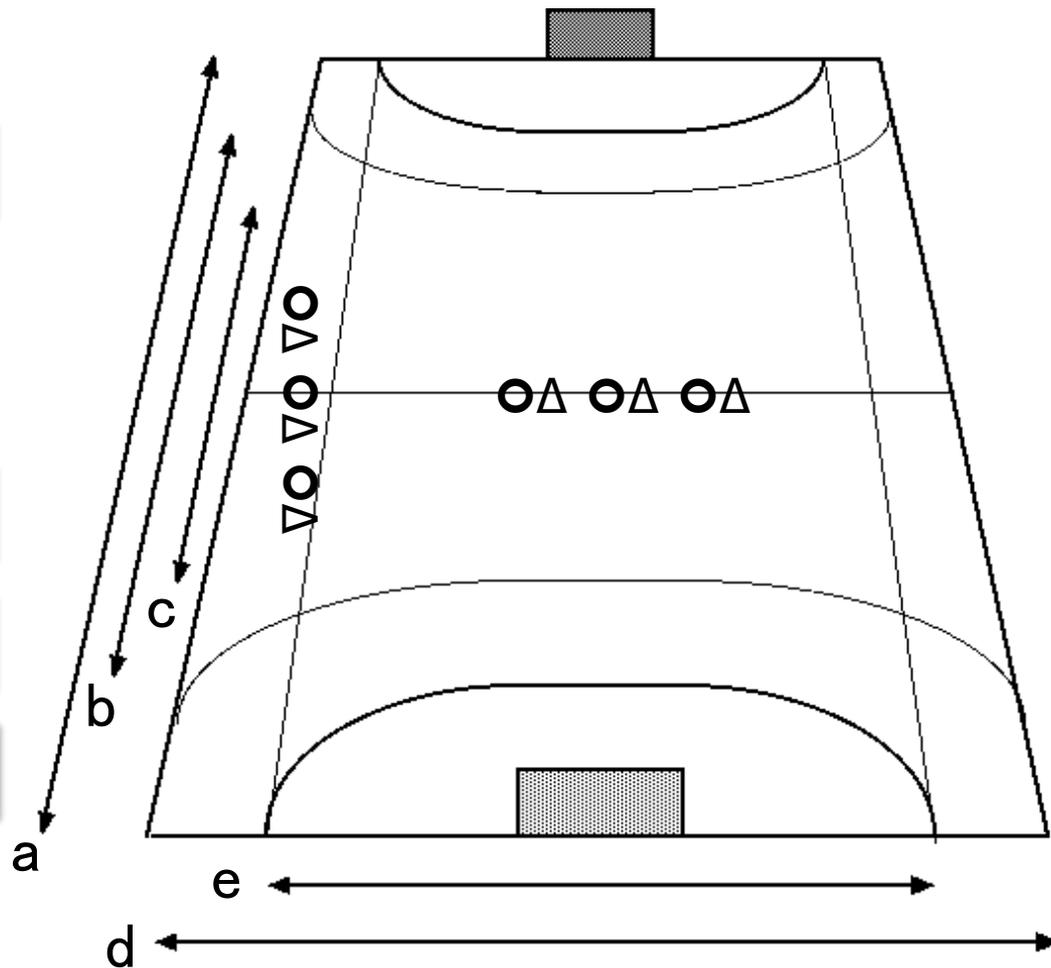


図8 ゲーム形態の工夫の仕方(佐藤)

# 表8 マンツーマンプレーを学ぶためのトレーニング構成

フェルトマン, K. 著、大西・角(監訳)、佐藤・南木(訳)

- 1 準備段階の練習／ゲーム  
防御に独特な運動反応の発達  
マーカーコーンのゴールを用いたボールを持たない1対1
- 2 Kleine Spiele  
チーム対抗ゲームのバリエーション
- 3 1対1ゲーム  
技術練習から1対1ゲームへ  
1対1ーボールの奪い合い  
基礎知識:フリーに走る攻撃者の後を追って守る  
攻防未決定の1対1情況  
1対1情況での系統的学習
- 4 小グループでのゲーム  
センターサークルからの2対2ゲーム  
センターサークルからの3対3ゲーム  
センターライン付近からの3対3／4対4ゲーム  
素早く配置について3対3／4対4ゲーム
- 5 攻・防両サイドでの3対3ゲーム  
攻・防両サイドでの3対3ゲーム  
ー基本形態  
中立のプレーヤー／ジョーカーがいる攻・防両サイドでの2対2ゲーム  
攻・防両サイドでの3対2ゲーム／4対3ゲーム  
ハーフバックがいる攻・防両サイドでの3対3ゲーム
- 6 6対6ゲーム(マンツーマン・ディフェンス)  
相手サイドですぐプレスをするマンツーマン・ディフェンス  
センターライン付近からのマンツーマン・ディフェンス  
ゴール付近でのマンツーマン・ディフェンス

# 攻撃的に防衛する！

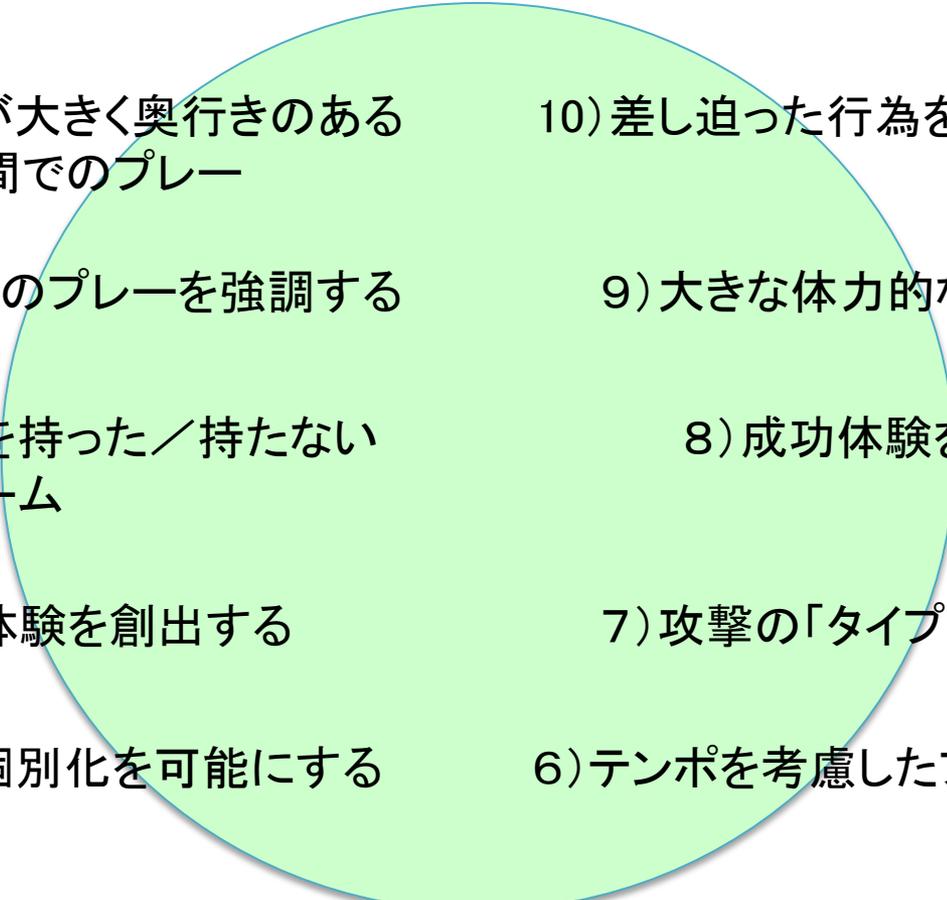
- 
- 1) 幅が大きく奥行きのある空間でのプレー
  - 2) 中盤でのプレーを強調する
  - 3) ボールを持った／持たない1対1ゲーム
  - 4) 学習体験を創出する
  - 5) 個別化を可能にする
  - 6) テンポを考慮したプレー
  - 7) 攻撃の「タイプ」を創造する
  - 8) 成功体験を創出する
  - 9) 大きな体力的な負荷を保証する
  - 10) 差し迫った行為を創出する

図9 ドイツハンドボール連盟のジュニアのトレーニング構成の指針

フェルトマン, K. 著、大西・角(監訳)、佐藤・南木(訳)  
第7回ハンドボール研究集会資料(2004年8月)

## 3対3ハーフコート・マンツーマン・ゲーム

### ▶ 攻防の切り返しからコートバランスをとって攻める

#### ■ ゲームのおこない方

- ▶ キーパーのパスへのパスからゲーム開始。2分間。
- ▶ 攻撃ラインを越えてパスを受けてから攻撃スタート。越える前に防御者にタッチされたら攻防を交替する。
- ▶ ボールが相手に渡ったときには、相手はプレイを止めずに攻撃ラインを越えてから反撃する。
- ▶ 守備側はマンツーマンで守る（ボールにのみプレイする）。
- ▶ 得点したら攻防チェンジ。

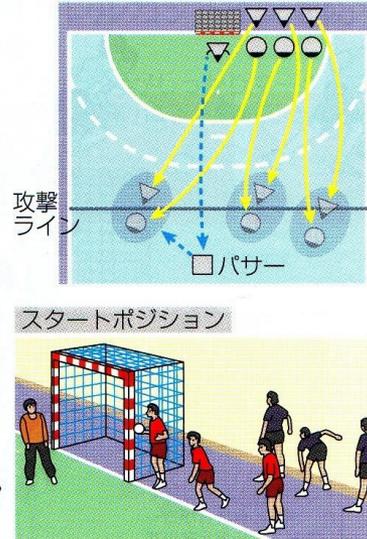


図10 予備ゲームの例

## 1対1ハーフコート・ドリブルカット・ゲーム

#### ● 1対1の攻防

- ▶ ボール保持者は、防御者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープする。
- ▶ 防御者はシュートをうちにくい空間に相手を追い出す。

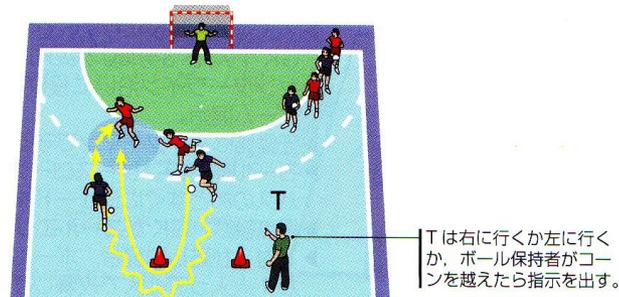


図11 基礎ゲームの例

出典：佐藤「ハンドボール」  
『ステップアップ高校スポーツ』  
大修館書店、2013

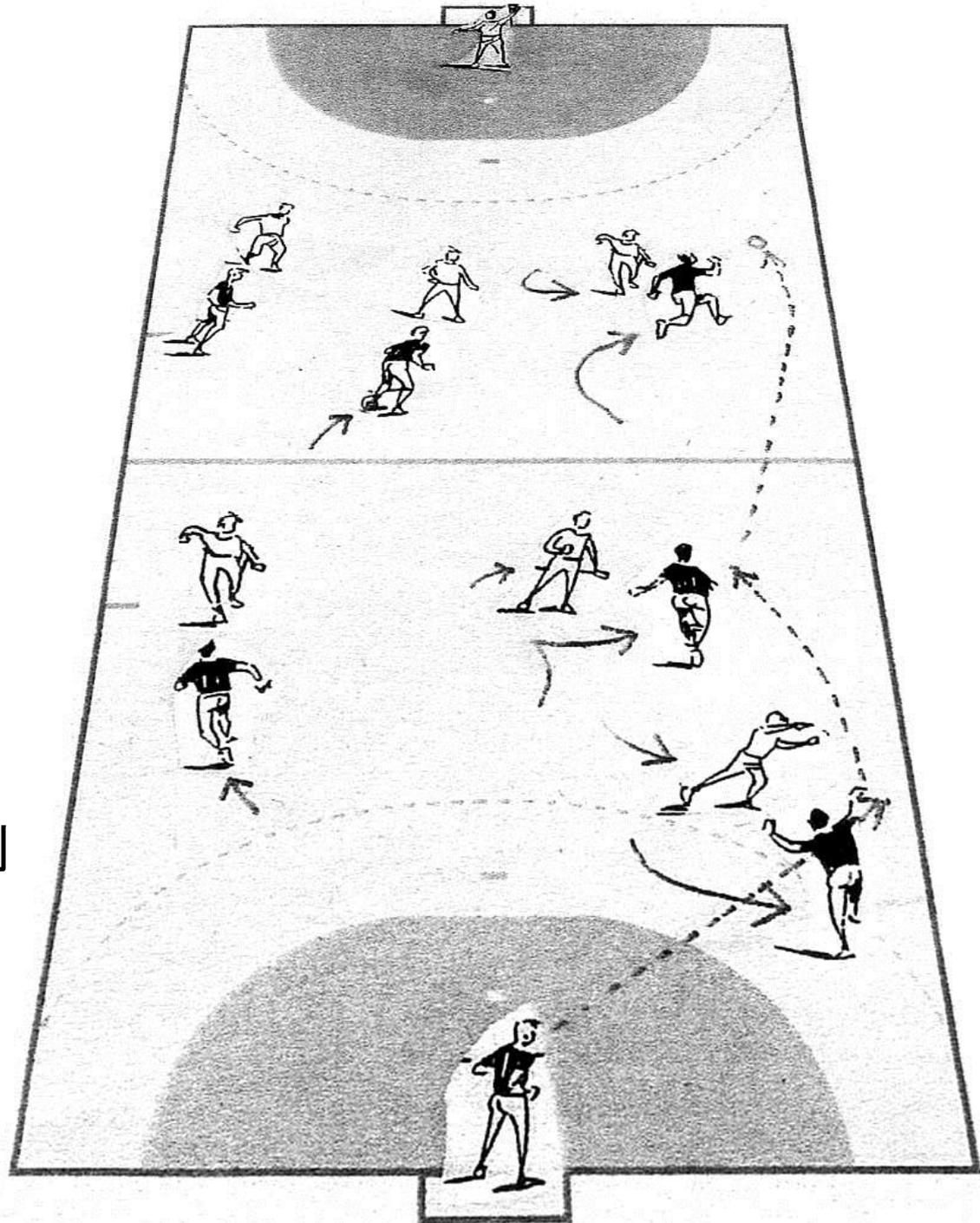


図12 予備ゲームの例

: 攻防両サイド  
での3対3

### Ⅲ ドリブルカットの指導体系の確立 ＜コツとカンの絡み合いを感じ取る＞

- 1) 一定のリズムでドリブルができる。
- 2) リズムを変えてドリブルができる。
- 3) ボールを見ないでドリブルができる
- 4) 相手の全体が見えるように位置取り、低い姿勢を取ることができる。
- 5) 相手のドリブルのリズムを読み取りながら、「ン・タン・タン・・・」と声を出することができる(「タ」はボールが床)。
- 6) ボールをよく見ながらつめ、「タ」で相手のドリブルの間合いに割り込んで「タタ」「ン」とボールを払うことができる。
- 7) 1対1で、相手の抜く方向を決め、ワンドリブルの時のボールを払うことができる。
- 8) 1対1で、相手に突破されないように守りながら、(ワン)ドリブルの時のボールを払うことができる。
- 9) 2対2(グリッド)で、相手を方向づけながらドリブルカットができる。
- 10) 様々なゲーム形態の中でドリブルカットができる。



1 タン・タン…



2 …ンタ…



3 …ン



4 タ



5 タ



6 ン



1 つめ(方向づけ)



2 . . . ン



3 タ



4 タ

# まとめ

ハンドボール指導においてコツとカンを伝えるためには、指導者に次の能力が求められる。

- 1 試合(ゲーム)に際して、実現性のある戦いかたを具体的に構想できる。
- 2 ゲームと練習の状況から問題となっているテクストを発見できる。
- 3 コツとカンの絡み合いを形成させるために、意味のある練習過程(状況設定)を創造するなかで、チームに対しては大局的な方向性を、個々に対してはそれぞれの目当てを持たせながら、課題となっている動きかたのその時々が発生に関わることができる。
- 4 今ここで、選手とともにある。