

中学生のハンドボールの指導

30GP 1101 報代 和茂

I 研究目的

この論文では、中学生(身体的にも精神的にも成長の著しい年齢)を対象としたハンドボールの指導を考察することにした。最初にハンドボールの歴史、ハンドボールの特徴、学校体育としてのハンドボール、3点についてそれぞれを考察することにより、ハンドボールの位置づけを明確にし、そこから具体的な指導方法(基礎体力、技術、戦術など)、さらにチーム作り、及びプレーヤーとしての態度、精神面での指導、などを取り上げて研究することとする。

ここでは中学生を特に指導の対象としていることから、心身の発達を考慮した上での指導方法、指導内容を考えるときに、指導者として具備すべき条件についても考察していくこととする。

II 内容

本論においては、第1章から第7章までの7つの章に区分し、それぞれ段階ごとに考察している。

第1章においては、ハンドボールとは何か、というところで、ハンドボールの歴史、ハンドボールの特徴、学校体育としてのハンドボール、この3点について、それぞれを区分し、述べている。

第2章においては、ハンドボール競技に対する動機づけの指導ということ、中学生がどのようなことからハンドボールに興味を持つようになったのか。またどういった点に、一番魅力を感じているのか。などについて述べている。

第3章、第4章においては、具体的な指導方法に入り、第3章では、基礎的体力の育成のための指導ということ、ハンドボール競技を肩がらぬ際して、必要な体力の育成、また中学生に適した体力育成の方法などについて述べている。第4章では、技術の指導ということ、基礎的な技術であるパス、キック、シュート

から、オフエンス技術、ディフェンス技術、それらを個人と集団(チーム)に分けて、また多少高度な技術の例、ゴールキーパーについて、さらにそれら技術の発達と並存、指導上の問題点について、それぞれ述べている。

第5章においては、練習計画について述べている。特に一例として、年間計画表を挙げていた。一年間を、休息期、移行期、微練期、完成期、試合期、この5つに区分し、それぞれの時期に行なわれるべき事は異なること、重点とすること、目標の設定、などについて述べている。

第6章、第7章においては、統括的、かつ総論の内容を述べている。特に第6章では、チーム作りにおける具体的な指導方法、また指導上の留意すべき点などについて、第7章においては、指導される中学生(生徒)に口ではよく、指導する側の教師(指導者)について述べており、その重要性や、指導者のあり方、条件などについて述べている。

III 結論

中学生とは、特に精神的にも身体的にも成長の著しい年齢であり、他の生徒、先生、環境の影響を受け易い時期である。特にクラブ活動の教師(指導者)の場合には、その影響が大きいであろう。指導者とは、生徒に対して教育的面からと、その競技の指導の面からと、人間形成においても影響力があり、かつ期待される立場なのである。このようにことから指導者は常に、前向きな姿勢で指導にあたり、欲しむべきである。向上心と応じることなく、今の指導方法で満足するのではなく、新しい方法に付了り試みや、視点を変えることにより、新しい指導方法を考え出す。生徒の立場に立つて考える、などして広い見地から研究し、指導に取り組んでいくことが大切である。

ハンドボールの歩数の違いにおけるシュート分析

204P/140

提 明

I. 研究目的

ハンドボールという競技は、3歩まで歩けるのであるが、実際のボールをもらう時の1歩目は0歩であるので4歩まで歩けることになる。また、4歩のあとドリブルを使うとさらに3歩歩くことが可能であり合計して7歩まで使える。そのため、歩数によるプレーの違いも著しく、シュートも歩数によって変化、てくることが予想される。シュートの場合、1歩の時よりも、3歩歩、2歩の方がシュートの件数が多いためと考えられる。したがってシュートの確率を1歩の時よりも3歩歩、2歩の確率が高いのではないかと予想できる。

そこで、実際のゲーム中のシュートを分析し歩数の関係からどのようなシュートの確率が高いのかを調べることにした。

II 研究方法

関東学生ハンドボールリーグ戦の中の一部試合をビデオにより分析した。分析の方法としては、全シュート(ペナルティスローは除く)を、歩数により1歩、2歩、3歩に分け、コートもゴールを中心に角度により上下に分け、シュートコースも上下に分け記録し、1歩数の違いによるシュート分析、2シュートコースの違いによるシュート分析、3ディフェンスの違いによるシュート分析、以上3つの観点から研究した。

III 結果と考察

1 歩数の違いによるシュート分析

シュート本数では、3歩でのシュートが、1歩や2歩に比べて少ない。これは3歩歩、2歩歩、1歩歩に比べてシュートを打たしてもらえない(打つことができない)為であると思う。また、2歩でのシュートが1歩よりも多いのであるが、これは、1歩の状態ではシュートを打とうと思っても、2歩歩、1歩歩の状態では2歩でのシュートに打つた方が打つたためだと考えられる。

2 シュートコースの違いによるシュート分析
まず、シュート本数の比率では、全シュート

数に対し、上へのシュート41.2%、下へのシュート53.1%で下へのシュートが多い。また、角度の狭い場所でのシュートは、上へのシュートの方が、かなり確率が高く、有効なシュートであると考えられる。さらに、同じ角度からのシュートの場合、左側から上へのシュートの方が確率が高くなっている。これは、プレイヤーに有利な選手が多く、有利な選手は、左側からのシュートの方がシュートしやすいためだと推測される。

3 ディフェンスの違いによるシュート分析

ここでは、プレスディフェンスとゾーンディフェンスとの比較をしてみたが、プレスディフェンスの方が、3歩でのシュートが少なく、ゾーンディフェンスの方が1歩でのシュートが多い。全体のシュート率を見ればプレスディフェンスの方が42.5%、ゾーンディフェンスの方が49.3%とプレスディフェンスの方が、ディフェンスの面から見るとゾーンディフェンスといえる。オフェンスの面から見ると、プレスディフェンスでは、オフェンスにプレッシャーがかかるので、打たさぬシュートが多くある。オフェンスに有利な時にもシュートを打つことが有効であると思う。逆にゾーンディフェンスは、早いタイミングでのシュートが有効である。

IV 結論

結果から見ると3歩でのシュート確率が1歩よりも高いので3歩でのシュートを多く打てばいいのだが、今多く行われていくプレスディフェンスでは、3歩でのシュートには限界がある。試合に勝つためには、よりシュートチャンスのある1歩でのシュートの確率を高くすることが必要となる。そのため練習中から1歩でのシュートを多くし、1歩でのシュートに慣れさせておく事が、実際の試合でのシュート確率を高くすることにつながり、それが、勝利につながると思う。

ハンドボールのサイドシュートにおける右足踏み切りの有効性

30GP 1/4/ 中川 幸

I. 研究目的

ハンドボールのシュートにおいて、通常右利きのプレイヤーは左足で踏み切る場合が多い。しかし、状況によつては右足で踏み切った方が有利な場合も数多くある。

サイドシュートでは、よりゴールの中心に近く飛び込むことが有利な条件の一つとして挙げられる。そこで、どちらの足でも踏み切ることの多い左サイドシュートにおいて、左右のどちらで踏み切った方がより角度を取ることができのかを、被験者にサイドシュートを打たせビデオ撮影する。その結果を比較・分析することにより右足踏み切りによるジャンプシュートの有効性を実証し、今後の指導に役立てようとするものである。

II. 研究方法

被験者（東海大学ハンドボール部女子10名）に、ハンドボールコートの上サイドに位置を取り助走方向を3通りに分け、左右に踏み切り足を換えてシュートを行わせる。それをビデオ撮影し、ボールリリースの瞬間の角度を画面から読み取る。その結果をT検定する。更に、シュートフォームをプリンターにかけ、左右の踏み切りのフォームの比較を行う。その結果に被験者のプロフィールも考慮し、右足踏み切りのジャンプシュートの有効性を明らかにするものである。

III. 結果と考察

	助走角度 +30°	助走角度 0°	助走角度 -30°
A	*	* *	
B		* *	
C		* *	
D	* *	* *	* *
E	* *	* *	* *
F	* *	* *	* *
G		* *	* *
H			*
I		* *	* *
J			

*: 5%水準の有差がある **: 1%水準の有差がある

表Iを考察すると、+30度の助走角度におけるシュートでは、10名中4名と有意差の認められる者が半分以下と右足踏み切りのシュートの有効性は低い。0度と-30度においては、半分以上の確立で有意差が見られその水準も高くなっている。

以上のことから、全体を通しての右足踏み切りのジャンプシュートの有効性は認められるということが出来る。

IV. まとめ

本研究は、角度という視点から右足踏み切りのジャンプシュートの有効性を明らかにさせることを目的とした。そして実験を行い、分析した結果、全体の60%の割合で左足踏み切りと右足踏み切りのシュートの間に有意差が見られるという結論がでた。被験者の特性、シュートフォームなどを考慮して右足踏み切りによるシュートの有効性が認められた事になるが、実践においてはその他様々な条件が重ってくる。そういった場合には、基本通りの左足踏み切りのシュートだけでなく右足踏み切りのシュートも使えた方が様々な条件を満たすことにもなるだろう。故に、左右の踏み切りのシュートを状況に応じて使い分けられることが実践においては、最も有効であろう。

今回の研究で、右足踏み切りのシュートの有効性は認められたが基本の左足踏み切りのシュートの重要性も再認識する必要がある。そして、右足踏み切りのシュートも積極的に取り入れていくべきである。

ハンドボールにおけるゲーム分析の一手法

——ゲーム予測——

306P 1205 石川 浩和

1 研究目的

本研究は、ハンドボール競技においての、トーナメント形式で行なわれた過去の試合において、それらの試合の流れを記録することによって得たデータから、チームの総合力を把握、分析することにより、チームの総合力を明らかにし、将来に行われる試合の結果を予測することを目的とした。

2 研究方法

(1) 研究対象：東京都中学校ハンドボール新人大会男子の部全試合の中から決勝戦に勝ち残った2チームの一回戦から決勝までの試合と決勝戦の試合。

(2) 研究実施日時・場所

- ・昭和61年11月2日～11月9日
- ・東京都江東区立大島中学校校庭
- ・東京都江東区立第三大島中学校校庭

(3) 分析方法

- (1) チームの総合力を分析するために攻撃用・防御用の2種類の記録用紙を用意し、記録した。
- (2) 記録の際、プレーの判別、判断の基準は、中学校、高校、大学、実業団のハンドボール競技経験者及び指導者計10名と本研究者の合計17名のうち8名以上の見解が一致したプレーの判別法を採用し記録した。

(4) 予測方法

- (1) 攻撃結果から、両チームの予測における得点を求めた。
- (2) 防御結果から、両チームの予測における有利・不利な防御活動を求めた。
- (3) (1)、(2)で求めた値を両チームで比較してその差をみることにより、ゲームの予測をした。

以上のことを一回戦ごとに行ない、準決勝までデータを積み上げることにより、決勝戦がどのような試合結果になるのかを予測した。

3 結果と考察

決勝戦の試合結果は、準決勝で予測したものと一番近い結果となった。これは、予測に際して積み上げていく過去のデータが殆ど予測がより高い確率で行なえるということができたのではなから、実際に、一回戦だけのデータからの予測より、2回戦までのデータからの予測の方が結果に近くなっている。その準決勝で予測したものと実際の結果は、得点やポイントの上では非常に高い確率で予測できたといえるが、予測での攻撃力と実際の決勝戦の攻撃力とでは内容に違いが見られているということがわかった。防御力に関しても同じことがいえる。このような内容の違いは、ハンドボール競技において、トーナメント形式の試合では、過去のデータから攻撃力、防御力を分析し把握すれば、それらと比較することにより、ゲームの予測がかなり高い確率でできることわかった。

4 結論

ハンドボール競技においてのトーナメント形式の試合では、過去の試合のデータを積み上げていくことにより、チームの総合力の特徴を把握、分析すれば、試合の予測に役立つと考えられるということがわかった。

ハンドボール選手におけるコンディションについての考察

306P 2130 高野 久美子

I 研究目的

スポーツ選手の中で経験の浅い選手は、練習内容や試合などで変化する体調を適確に判断することは困難である。一般に体重の増減が体調についての指標になると言われているが、実際に検証した報告は見当たらない。

本研究は、ハンドボール選手を例として、体重・垂直跳び・握力の記録が練習によって変化するか、体調が悪い時とそれ以外の時と何か関係があるかを調べるために実施した。それによって体調について何らかの指標を見出したい。

II 研究方法

被験者(東海大学体育会ハンドボール部女子部員4名)に、練習の前後に体重・垂直跳び・握力の測定と、体調についての自己判断をしてもらい調査用紙に記入した。昭和61年8月18日から10月23日までの練習日45日間調査した。

以上の記録を、1. 練習の前後、2. 体調が悪い時とそれ以外について、それぞれ記録を有意差検定を行い比較した。

III 結果と考察

1. 練習の前後についての比較

体重については、被験者4名全員に有意差がみられた。練習後には体重は減少すると言える。

垂直跳びについては、被験者6名に有意差がみられ、他の5名にも練習後の方が記録に減少傾向がみられた。あとの3名については、練習後の記録の方が練習前を上回っていたり、その傾向がみられた。しかし、被験者4名中11名が練習後の記録に低下、またはその傾向がみられたことから、垂直跳びは練習後には低下する傾向があると思われる。他の3名については、測定条件による問題などが考えられる。

握力については、有意差がみられたのは右手で3名、左手で4名だけであった。ボールを手で扱う関係上、何らかの変化が生じるのではないかと思われるが、練習中のつき指などの場合を除けば練習前後での変化はみられなかった。

2. 体調が悪い時とそれ以外について

体調が悪いと記入された数は、被験者4名の合計で練習前が87、練習後が73であった。その理由としては、生理的28%、かぜが4%、以下腰痛、だるい、腹痛、めんど、下痢、その他があげられた。練習後になると、かぜ、だるい、めんどなどの理由が減っていた。

体調が悪いと記入した日数から日以上あった被験者6名を選出し、体調が悪いと記入された日とそれ以外の日についての測定記録を有意差検定を行い比較した。

体重については、調査を行った範囲内の体重の増減(被験者の平均体重の上下2kg以内)については何の関係もみられなかった。しかし調査期間が短い為に、極端な記録の変化がみられなかったからではないかと考えられる。

垂直跳びについては、調査記録の個人の上下差があった。全体的にみると体調が悪いときにその記録に低下の傾向がみられた。

握力については、左右ともに何の変化もみられず、体調との関係は特にみられなかった。

IV まとめ

練習前後と体調の変化による測定記録から、体調について何らかの指標を見出すために行った調査から、体調が悪い時には垂直跳びの記録が低下傾向にあるという結果が得られた。また、垂直跳びは練習後にもその記録が低下傾向にあった。

体重の増減が体調と関係がみられると思われたが、この調査範囲内ではみられなかった。しかし、この記録以上の体重増減がみられた場合のことなどは全くわからない。

握力については、練習や体調によって変化がみられなかったが、別の方法で行えば違った結果がみられるかもしれない。

以上のことから調査方法を工夫し、更に長期にわたって調査する必要があると思われる。

ハンドボールのゲーム分析に関する一考察

— 記録方法 —

30CP. 2246 八尾 敦子

I. 研究目的

ハンドボールのゲーム内容を記録するものとしてスコアブックというものが従来より使用されているが、本研究ではオフェンス面に重点をおき、チーム力、個人力、プレーの位置関係を明確にし、更には戦術的に分析することのできるような記録方法を考え、過去に行なわれた試合内容を従来のスコアブックと比較しながら考え出した新しい記録方法の有効性を明らかにすることを目的とする。

II. 研究方法

従来のスコアブックで記録する事のできるデー、分析内容に加え、今後の練習目標を並べやすく、試合を有利に進めるために必要なデー、分析内容を記録する事のできるような記録用紙を作成した。(表-1) 二の記録用紙を用い、東海大学男子の行な、昭和61年度関東学生ハンドボール定期リーグ及び1; 2部入りの普及戦も記録し、次のような分析を行な、た。

1. 試合におけるチーム比較
2. チーム特性
3. 個人的特性

表-1

対戦相手	試合日時	会場	得点	ミス	シュート成功	シュート失敗	アシスト	ブロック	ゴールキーパー	ディフェンダー	攻撃手	守備手	ゴールキーパー	ディフェンダー	攻撃手	守備手

III. 結果及び考察

A.

- ① 各チーム、個人のシュート、得点、ミス数
- ② 各チーム、個人のシュート成功率。

B.

① 各チームの攻撃回数(速攻、遅攻)

- ・各チーム、個人のシュート、得点数(速攻、遅攻、Pr. 位置、シュートコース)
- ・各チーム、個人のミス数(速攻、遅攻、位置、種類)

② 各チームの攻撃成功率(速攻、遅攻)

- ・各チーム、個人のシュート成功率(速攻、遅攻、Pr. 位置)
- ・各チーム、個人のミス率、攻撃率(速攻、遅攻)

本研究により、従来の記録方法から得られるAに加え、Bの範囲まで知る事ができた。(①デー、分析内容とする。)東海大学男子の試合を例にあげ分析を行な、た結果、試合において両チームのスコアを比較し、ミスが少く、シュート成功率が低かったというような反省材料をあげることにより、今後の練習課題を並べやすくした。また、1チームの試合を何試合か集計することにより、そのチームが速攻中心のチームであるなどのチーム特性を知る事ができ、個人的に集計すれば、その選手の多く打つシュート位置及びコースというような個々のくせも発見することができた。以上のように、今後の対戦チームの特性や、対戦チームに得点能力のすばめけた者がいた時などには、この資料により対策をこやすく、有効であると考えられる。

IV. 結論

従来のスコアブックよりも、本研究で作成した記録用紙を用いることにより更に、試合の開経過を知る事ができ、チーム力、個人力、プレーの位置関係を明確にし、各試合ごとの反省材料を見つけ出す事にも役立ち、今後の練習においては、目標、課題を立てていくための重要な資料となり、更には、今後の試合において戦術的な分析をこできるものとなる、と考えられる。