

ハンドボール競技の攻撃におけるボールを受け取る時の蛇行についての研究

—小学生を対象としたトレーニング実験—

岩崎 成美 (201311823、ハンドボールコーチング論)

指導教員：藤本 元、會田 宏、山田 永子

キーワード： オフザボール、蛇行、タイミング

【目的】

オフェンスがディフェンスに対して有利な状況を作り出すには、オフェンスがボールを持っていない時の動き、すなわちオフザボールの動きが非常に重要になる。そこで本研究では、オフザボールの動きの1つである蛇行を段階的に習得するために計画されたトレーニングを実施し、そのトレーニング内容を対象者のプレーから評価する。またトレーニングの効果をトレーニング前後で比較することによって明らかにする。これらを通して、対象者がどのように蛇行を習得していくのか、対象者にとって何が難しく、どのようなトレーニングが必要なのかについて明らかにする。

【方法】

対象者：筑波学園ハンドボールクラブに所属している小学5年生の男子6名、6年生の男子3名、6年生の女子1名の計10名である。

トレーニング内容：2016年6月～7月まで4回のトレーニングを実施した。各トレーニングは、約10分間の2対2状況の攻防（以後2対2）、約30分間の蛇行トレーニング、約10分の2対2の3つのパートで構成した。

分析方法：蛇行トレーニングにおける課題の達成回数と蛇行の成否回数を調査した。また蛇行トレーニング前後の2対2における蛇行の出現回数をカウントし、蛇行の出現率を算出した。さらに対象者ごとにトレーニング中の動きを印象分析した。

【結果と考察】

(1) 蛇行トレーニング前後の2対2における蛇行出現回数は2回が最も多く、0回が最も少なかった。出現率は9.1%が最も高く、0%が最も低かった。

(2) 各トレーニングにおける課題の達成回数と蛇行の成否回数との間に、いずれのトレーニングにおいても有意な関係がみられた（表1）。蛇行トレーニングにおいて課題ができていた時は蛇行も成功していることが多かった。

(3) 個人ごとに見た場合、1名を除いて1日目から3日目までの蛇行トレーニングにおける課題成功率や蛇行成功率は高まった。

(4) 印象分析の結果、蛇行でつまづいている対象者

は、ボールをキャッチするタイミングをとることが難しいことが分かった。また、1つのトレーニングでの課題が少ないと、対象者が混乱せずにトレーニングのポイントをおさえることができていたことが分かった。蛇行は瞬間の動きが大切であり、いかに自分の体をコントロールし、適切な判断のもと、スピードを出して動けるかが重要であり、繰り返し練習してタイミングやディフェンスとの間合いの感じをつかむことが大事であると考えられた。

【結論】

(1) 2対2において蛇行はあまり出現しなかった。

(2) 蛇行トレーニングにおいては課題が達成できている時は蛇行も成功していることが多かったことから、計画した蛇行トレーニングは、蛇行を習得するために有効であったと考えられる。

(3) 始めは蛇行があまり上手くいかなかった対象者も4回のトレーニングで徐々に蛇行を理解し、ボールをキャッチするタイミングもとれてきていた。

【現場への提言】

・オフザボールの動きを習得する時には、段階を踏んだトレーニング内容を設定し、1つのトレーニングでの課題を少なくする。

・蛇行につまづいている対象者には最初の段階でパスと近い距離からパス練習を行い、横にずれながらキャッチするタイミングを覚えさせる。

・ディフェンスとの距離感やキャッチのタイミングは、ディフェンスの状況や個人によって変わってくるため、様々な防御状況を設定し、繰り返し練習して間合いをつかませることが重要である。

表1 第1日目のトレーニング1における課題1の成否と蛇行成否との関係

	蛇行成功	蛇行失敗
課題失敗	0 (0%) †	17 (89.5%) *
課題成功	28 (100%) *	2 (10.5%) †
合計	28	19

カイ二乗値=39.249、 $p < 0.05$

* : 有意に多い、† : 有意に少ない