

順調なスタートを切った1・2年生の新チーム



目指すのは走るチーム

2年生(40期生)と、入部したばかりの1年生(41期生)でつくる新チームが順調なスタートを切っています。

6月、第1週には都立石神井高との練習試合が生まれ「走るチーム」の目標どおり、2年生チーム【写真前2列】はよく動いてスピードで相手を翻弄しました。試合を終えて、シュート確率の向上とスタミナという二つの課題もはっきりと見え、今後の精進を誓っている2年生です。

また、1年生【写真後2列】も初

めての試合とは思えないハツラツとしたプレーを見せてくれました。

梅雨入りした第2週は、雨のため田無の文華女子高体育館で合同練習を行いました。

相手の文華女は1年生しかいないチームのため、基本練習をムサキタ2年生がリードして行う形の練習で、慣れないキャプテンが冷や汗をかきながらとはいえ、うまくリードしてくれました。練習終盤は1年生同士の試合となり、ムサキタが接戦を制する結果となりました。

新チームへの応援もよろしくお願いたします。

日本一の佼成女子で充実した練習を体験(2年生)

4月6日、ハンドボール部の2、3年生が佼成学園女子高校(世田谷)を訪ねました。

佼成女子高校は、昨年、一昨年とインターハイを二連覇した日本一のチーム、そして選手たちです。そんな佼成女子チームが、足下にもおよばない武蔵野北生を相手に、指導を心よく引き受けてくれました。2年生にはパスキャッチとシュートの基本を、石川浩和先生、安藤希沙先生、部員のみなさんが親身になって教えてくれました。本当にありがとうございました。以下は、佼成訪問を終えた武蔵野北部員2年生の感想と感謝のことばです。

◇

【I.M】先日は佼成女子にお邪魔させていただき、ありがとうございました。フェイント練習では、体重移動やフェイントからのパスなどのコツを教えていただき、大変ためになりました。また、パスをもらう時の動きやシュートのステップを一から教えていただき、自分は、今までいかに基礎的なことができていなかったのかを知る良いきっかけになりました。佼成女子で教わったことを忘れずに、これからもっと成長できるよう頑張ります。

【I.M】終始、刺激だらけでした。そのなかのひとつがラテラルパスの投げ方の概念が大きく変わったことです。また、佼成のみなさんは1つひとつの動きが大きく、緩急がついていました。目の前で全国トップクラスのシュートやステップを見ることができて、とても貴重な体験でした。的確にアドバイスをいただけたし、どんな質問にも丁寧に答えていただけたので、自分が改善すべきところが明確になりました。この経験を糧に日々の練習に真剣に取り組んでいこうと思います。

【GK、K.M】私は遠投の投げ方を教わりました。ボールを投げる時、重心が動いていないこと、肘が曲がっていること、きちんと振り切れていないことなど、今まで飛距離が伸びなかった理由がよくわかりました。言われたことがすぐにできなかったり、新しく言われたことを意識してみると別の部分が出来なくなってしまうことがあり、佼成の方のような投げが出来るようになるためには、たくさん練習をしなければいけないなと思いました。今回の練習時間の中だけでは、安定した投げが出来るようになることはできなかったのが悔しかったです。しかし、どうしたらいいボー

ルが投げられるのかを知ることが出来たので、これからの練習で教わったことを自分のものにできるように頑張っていきたいです。【K.M】佼成が上手なハンドが出来るのはフェイントやシュートの技術が高いだけではなく、基礎的なことが徹底されているからだとよく分かりました。今回の練習で最近意識するのを怠っていた肘の位置をあげることを何度も注意されたので、早急になおそうと思います。また、佼成のプレーやポジションシュートの時に教えてもらったことを通じて、スピードをつけたプレーが自分には必要だと思いました。サイドシュートまでの一連の動作を正確に速くすることを大切にしたいです。半日の練習でしたが、とても沢山の事を得られました。本当にありがとうございました。

【T.C】佼成の皆さま、先日は貴重な練習時間を割いて私たちの練習を見てくださってありがとうございました。キャッチが苦手な私のために個別で指導してくださったおかげでどうしてキャッチができないのか分かりました。また、強いシュートの仕方を丁寧に教えてくださいました。どうして上手いかわからないのか、本当に分かりやすく、また、具体的な改善方法を教えてくださったおかげで、当面の自分の課題を見つけられました。まだまだ練習が足りず、上手いかわからないことも多いのですが、教えていただいた練習を毎日繰り返し、同じような課題を抱えているチームメイトがいたら教えられるようになりたいです。本当にありがとうございました!!!

【H.K】私は佼成女子での練習で、これまでの私は基礎を無視して練習していたことに気づきました。ラテラルパス、フェイント、キャッチの足のつき方などを丁寧に教えて頂き、悪い癖がついていたため、少しやりにくさを感じたものの、とても勉強になりました。また、今まで私は挑戦して失敗することを恐れていましたが、練習しないことには成功しないと痛感しました。今回教えて頂いたことを踏まえた上で、新しいことに挑戦していきたいです。

【M.H】佼成の方たちは、ポジションが一人ひとりあるはずなのに、みんなどのポジションもやっていそうなくらい上手くて、どこのポジションもできる技術があつて本当にすごいなと思いました。また、練習の雰囲気

が投げられるのかを知ることが出来たので、これからの練習で教わったことを自分のものにできるように頑張っていきたいです。【M.H】私は緊張感のある佼成練習で、パスキャッチの正しいやり方を学ぶことができました。今までは肩だけで投げてしまっていたのだと分かり、全身を使って投げることができるようになりました。また、フェイントを自己流でやってしまっていたのですが、正しいやり方を学ぶことができました。佼成は、緊張感のある練習の雰囲気の中で練習することで自分自身を成長させることができました。

【M.A】佼成練習を通して、パス、キャッチなどへの見方がガラッと変わりました。例えばラテラルパスは親指で押すことや床と平行なパスを心がけたことがなかったのも、とても新鮮でした。フェイントやシュートのステップ一歩にも意味があることを知ったので、何度も繰り返して身体に染み込ませたいと思います。これらのことが今後のプレーに生きてくるように練習をより丁寧に頑張ろうと思います。

【Y.Y】今回の佼成に行つての練習で、私が最も重要だったと考えたことは、おにぎりキャッチの大切さです。普段の練習でも意識していることではありますが、今回ハンドボールの基本的な部分を教えて頂く中で、この基本は全ての動きに通ずることなのだと改めて認識しました。教えて頂いたラテラルパスの応用や、パスワークの練習で、良いパスをつなげて、良いプレーにしていくことを大切にしていきたいと思いました。佼成の皆様、ありがとうございました。

【GK、Y.M】キーピーグの時、プレイヤーの身体に合わせてしまっていて、ボールの正面に自分の身体を置いていなかったことがわかりました。プレイヤーではなくボールの動きに合わせて。動くときは左右の足の距離を一定に保ちながら細かく動く。サイドの時にはゴールのバーに近い方の足がいつも一歩後ろに下がっていて近い方に入れられてしまうことが多かったため足が下がり、身体が斜めにならないように気をつける。また、自分では捕るときに前に出ているつもりでも実際は全くと言っていいほど前に出られていなかったので自分が思っている以上に前に出るようにする。これらのことを徹底していきます。

今後のスケジュール

- 6月 23日 (39期生お疲れ様会)
- 7月 夏合宿 (22~26日・長野県白馬)
- 8月 国公立大会
- 9月 府中市民大会

- 10月 東京都高校秋季大会 (全国高校選抜大会都予選)
- 11月 O.G戦
- 12~1月 冬休み (練習試合等)
- 2月 府中市高校練習会 等 練習試合
- 4月 関東大会都予選