

都立武蔵野北高等学校 **MUSASHINOKITA HANDBALL**
女子ハンドボール部通信

No.20 (29年度第6号)

平成30年3月8日 (木)

東京都武蔵野市
 八幡町2-3-10
 都立武蔵野北
 高等学校
 女子ハンドボール部

◆今後のスケジュール

4月 関東大会都予選
 1回戦シード 2回戦 vs ICU
 3回戦 vs 小平 4回戦 vs 東海大菅生

5月～6月 インターハイ都予選 ※この大会が38期生最後の大会となります
 7月 夏合宿 (長野県白馬村)
 8月 国公立大会

日本一のチームに学んできました



ディフェンスを学ぶムサキタ生①

インターハイの2冠を手
にしています。

本来なら足下にもおよ
ばない武蔵野北に対して、
指導を心よく引き受けて
いただいた石川浩和先生、
安藤希沙先生、そしてチ
ームのみなさんに親身にな

2月半ばの3日間、佼成学園
女子高 (世田谷) を訪ねて、と
くにディフェンスを中心に学
んできました。佼成女子は、何
度も日本一に輝いているチ
ームです。今年度も全国センバツ、

て教えていただき、ムサキター
同感謝の気持ちでいっぱいです。

以下は、3回の佼成女子訪問
を終えた武蔵野北部員の感想と
感謝のことばです。

(重複する部分等は割愛しました)

とても勉強になりました! ありがとうございました

◆2年生

【A.N】佼成練習で一番感じたのは、ハンドボ
ールは常に頭をフル回転させなければならない競技
だということです。3日間で基本的なディフェン
スフットワークから佼成の皆さんに分かりやすく
丁寧に教わることができ、今まで意識がしてい
なかった部分や疎かにしていた部分を学びました。
前重心や角度をつけすぎないこと、OFとのつめ
方、腕の振り下ろし方など全てに注意してそれを
基本形とするのはかなり難しかったけれど、6対

6で実践すると、かなり違いがでると感じました。
また、私たちのディフェンスはOFと角度が合っ
ていなかったり今までマンツーマンのように自分
のマークしかぼぼ見えず接触も弱いことを改め
て思いました。ありさんにただ触っているだけ、
もっとアグレッシブにと言われ、確かにそうだと
感じました。常にボールの動きと隣のDFの位置
から相手の攻めを読み、先に間をつめたりフォロー
の位置を素早くとることが重要だと思いました。
技術面でも佼成の方々のシュートの的確さやスピ

ド、積極性を間近で見ることができ、練習に対す
る真剣さや集中力、同じ失敗を繰り返さない姿勢
など、学ぶべきことを多く発見することができま
した。ここで学んだことをチームで活かすことが
一番大切でまた難しいことでもあると思うので、
全員で学び合い春の大会に向けて切磋琢磨してい
きたいと思います。

【I.M】3日間でDFの基礎からとても丁寧に教
えて頂くことができ本当に勉強になりました。
ありがとうございました。今までの自分たちのD
Fは足は止まってしまうし、自分のマークしか見
ていなくてボールや仲間のマークや動きが全然見
れてないDFだったと思い知らされました。そし
てOFが強くないとDFの練習にもならないな
と思いました。また、佼成の方々は体幹は全然ブレ
ず、フェイントのキレ、シュート力、判断力など
自分達とは全然違ってものすごいと感じました。

【U.C】佼成女子では練習の雰囲気づくり、ア
ップからダウンまでの徹底ぶりに驚かされました。
私たちにでも理解できるよう丁寧に教えていた
だき、ありがとうございました。

【K.M】3日間の練習で、今までのディフェ
ンスがいかに足りていなかったか、間違っていたか
を痛感しました。最初のあたりを強くすることが
基本なのに、チェンジやフォローを先に予測して
動いてしまうことで、オフェンスに抜かれること
が多くありました。丁寧に教えていただいた基礎
をマスターして、最後にやったような実戦練習で
生かせるようにしたいです。ひとつひとつわかり
やすく教えていただきありがとうございます。

【K.A】佼成の方々は親身になって指導してく
ださいました。それぞれの練習でだめなところ、
そこがなぜだめなのかを的確に教えてくださって、
何を意識して取り組めばいいのかがよくわかりま

した。できないことがあって落ち込んでしまっ
たとき、励ましてくださって
できるまで徹底して教えて
くださったこと、本当に感
謝しかたないです。ディフェ
ンスでは実戦的になってい
くほどパワーポジションの
体勢が崩れて反ってしまっ
てるのを指摘してくださり、
新たに自分の悪い癖を見つ
けることができました。学
んだことを自分のものにして絶対に春の大会でい
かしたいです。そのため平日も、さらに集中して
真剣に取り組み、今回得たものをしっかり自分の
体に叩き込みます。だめなところはお互いに言い
合ってそして皆で強くなります。佼成の皆さん、
ありがとうございました。

【K.Y】3日間を通して、今まで曖昧だったDF
を基礎から確認することができました。特にフォ
ローの位置をとることで自分のDFが大きく変わ
ったと感じました。最後の6対6では3日間の練習を
思い出してやれたことで自信に繋がりました。春
の大会までにスキルアップできるよう学んだこと
をいかして全力で練習に取り組みます!。佼成の
みなさん、本当にありがとうございます。

【K.S】佼成練習を終えて、まず思ったのは日
本一のチームでも、練習は、決して特別なことを
しているわけではないということでした。はじめ
に基礎をしっかり固めてそれをどんどん発展させ
ていくことが、いつでも大事なんだと感じまし
た。自分は基礎は基礎で理解できていても発展
した方向に繋げていけないところが弱点です。頭
の理解で終わらずに動けるようになりたいです。と
ても驚いたことがあって、それは選手の筋肉量で
した! 須田さんのDF、OFどちらも見ても、あ
の俊敏さとDFの当たりの正確さ、自分がいくら
当たってもピクともしない強さには本当に圧倒さ
れました。他の先輩に家で筋トレはしてるんです
か? と聞くと、家ではマッサージのほうを重点
的にしているとおっしゃっていて、やはり普段の
練習から思いっきり体がぶつかりにしているから
あの体になっていくのだなあと思いました。

【S.M】DFを基礎から丁寧に教わり、今までの
自分達のDFは全然できていなかったことを実感
しました。パワーポジションの体勢や足の動かし

方など基本的なことからできていなくて、なんと
なくやっていた自分をすごく反省しました。私
は今まで、DFは苦手だからと少し逃げていたと
ころもあって、でも今回の経験を通してこのまま
じゃいけない、もっと上手になりたいと強く思
いました。みんなよりも下手くそでできないことも
多くて、悔しかったし嫌になることも何度あり
ました。でも今回学んだことは、まだできなく
ても、学校でしっかり練習をして誰よりも成長し
てやろうと思ひ、できる限り沢山吸収してきたつ
もりです。これからの練習が肝心だと思うので、学
んだことを生かして実践できるように頑張ってい
きたいです。

【S.R】はじめはすごく緊張していたのですが、
佼成の先輩方はとても優しく言われた通りにう
まくできない私に何度も教えてくださり本当にあ
りがたかったし、とても勉強になりました。まず
基本的なことですが、練習での緊張感は見習いた
いと思いました。そして、ディフェンスは、今ま
での自分の認識が全然違っていただなあと思
いました。なによりも強く当たることの大切さを感じ
ました。最近の高いディフェンスをやっている
ので、今までもより強く当たりに行かなければ抜
かれてしまうのでしっかりと足を動かしていっぱい
喋ってディフェンスをすることを意識して、これ
からの練習を頑張りたいです。

【S.Y (GK)】1プレーごとに何がダメだっ
たかを教えて頂いて、自分の癖を知ることができ
ました。この3日間で考え方がかなり変わりました。
佼成の方々に心から感謝しています。ありがとうご
ざいました!!

【T.M (GK)】自分が今まで「なんとなく」で
プレーしてきてしまっていた事を改めて強く実感
しました。特にサイドシュートです。身長が高い
という事に頼ってなんとなくで動いて、たまたま
捕れる時もあったけど、このままじゃ絶対もっと
捕れなくなってしまうと感じました。練習の間、
言われてすぐにできない自分に嫌にもなりました。
腰が一回沈んでしまったり足をすぐに上げてしま
う癖が分かっているのに、とっさに治せないのは、
今までのプレーの積み重ねだと感じ、反省しまし
た。でも、今気づく事ができて良かったと思いま
す。これから引退までの間に、佼成で教えていた
だいた事を自分のものにして、もっと信頼しても
らえるキーパーになります!

【T. Y】1日目の基礎線から始まり最後の日の実践的なDFになるところまで練習のつながりを意識して練習することができました。6対6になってもはじめにやった2ステップなど基本的なことは変わらなくて、それをどの場面で使うかを考えるようにしたいと思います。そして“なにを目的としてこの動きをするのか”ということを知ることができたのがとても大きな収穫でした。本当に丁寧に教えてくださったので、この機会を無駄にせず個人として、そしてチームとしてもっと強くなれるように頑張っていきたいです。

【N. M】3日間、ディフェンスを基礎から丁寧に教えていただきありがとうございます。実戦での練習では課題がたくさんあると改めて実感しました。頭では理解していても体がついていかなないので、基礎をしっかり身につけて実戦でも活かせるように練習を積み重ねていきたいです。

【H. Y】仮成の先輩方は、初対面の私たちに真剣に向き合い、できていないことをはっきり指摘してくださり、できるまで何度も教えてくださいました。これは私たちが1年生にしてあげるべきなのに1番できていないことだと思います。また、3対3では視野を広く持つこと、とっさの判断はもちろん、仲間との信頼がなければうまくいかなないということが実感できました。今回の仮成線はディフェンスの基礎を学ぶとともに、自分自身のメンタルの弱さ、自信の無さ、視野の狭さをも実感させられる3日間でしたが、前向きに捉えて今後に生かしていこうと思います。

【M. R】3日間で、パワーポジションの重心、O Fとの角度、当たりに行く強さ、前に出るとポストを守りに行くスピードの速さ等、基本の事を見直すことが出来ました。また、抜かれた時のフォロワーの位置やポストを押しながらの守り方、コースチェックで常に6mを踏んでDFを入らせないようにする等、ボールが相手に渡ってからの対処も学ぶことが出来ました。そして、6対6のように人数が増えたら特にチェンジなのかそのままなのかの出しがとても重要である事を実感しました。仮成の方は基礎を1から丁寧に説明してくださり、上手いかなかったら何度もマンツーマンで教えてくださって本当に感謝しています。ありがとうございます。

◆1年生

【I. K】1番学んだことは、パスやシュートのフォームです。1日目は腰痛に悩みながらでしたが、しっかり理解することができました。腰から回すこと、肘の位置、逆の腕の使い方など、まだまだ改善点がたくさんあることに気づきました。また、ディフェンスのパワーポジションも丁寧に教えていただきました。自分の体は固いようでも中々上手いかなかったのも、もっと柔軟体操をしようと思いました。柔軟が怪我を減らすことにも繋がるのだと、今、腰痛を通して強く感じています。また2日目は阿部さん、3日目は金城さんに個人レッスンをいただき、感謝しかありません。お二方のシュートを見て圧倒されました。いつか私も、そんなシュートが打てるようになりたいと思います。

【I. S】私は、基礎である投げ方、パスの仕方が全然正しく出来ていないことに気がきました。しかし、仮成の方々に教えてもらったとおりの腰、重心、手の使い方を意識して投げしてみると、最初は安定した位置に投げることができなかったものの、慣れてくると以前よりも安定して遠くに飛ばせるようになった気がします。教わったことを忘れず、自分のものにできるように練習していきたいです。また、仮成の方々のハンドボールに対する真剣な姿勢を目の前でみて、それに比べると、私はまだまだハンドボールに対する気持ちが弱いこともわかりました。私たちのために時間を作って、たくさんのことを教えていただいた仮成の方々に感謝したいです。

【O. S】まず驚いたのはパスキャッチのフォームが全く違っていたことです。いつも自分たちでパスキャッチをしているので、フォームもみんな似ていてあまり気にしていなかったのですが、仮成の先輩は肩の位置、腕の使い方や特に逆の手の使い方が丁寧にボールが安定していて、どの場面に置いてもしっかりしているのがすごいです。

【K. S】最初はだいぶ緊張していました。でも、優しく丁寧に教えて下さったので嬉しかったです。あんなに時間をかけてパスを見直す機会はなかなかないと思うので、すごく貴重な時間でした。肘をあげることや腰を下げるなど、直したと思っ

ても、またダメだったり、動きながらになると注意が甘くなってしまうのでむききに戻っても自分で確認したり仲間にチェックしてもらおうと思います。この貴重な練習を無駄にしないように1年間頑張って、また来年吸収できるように日々練習に励みたいです。

【K. M (GK)】私はシュートコースをよむということが充分にできていなくて、ほぼノーマークのシュートのときとかは相手のくせとか勘とかでキーピングすることが多かったのですが、仮成の方から、ひじから上を見てコースをよんで、そこへ体の軸から両手まで全部をもっていくということも教えてもらいました。仮成の方のキーピングを見ていたらシューターがボールを離した後にジャンプして自分が最大にジャンプしたところにボールがちゃんと当たるようにしているのを見て、シューターとのタイミングを意識することが大切だと学びました。また、止めるときに使う力が、仮成の方と比べて自分は小さすぎると感じました。仮成の方は全身で止めに行っていて、それができるようにするには、まず私はコースをよんで、そこに自信を持って体全体を大きく使って止めに行けるように練習していきます。仮成の方は私のキーピングに一回一回アドバイスをしてくださり、そのたびにどこをどう直すかを丁寧に教えてくれました。それを基にして、自分自身や先輩や同級生とも一回一回のプレーを分析したり次はどうしたらよいかを考えていこうと思います。

【S. H】私は仮成での練習で、まだまだやるべきこと、出来ていないことが沢山あるんだと改めて実感しました。パスキャッチやS字でパスする時、いつもしている事でも少し意識を変えるだけで違うし、ポジションシュートの時、いつも決まった少ないパターンでやっていたけれど、色々なシチュエーションでのパスのもらい方を考えて本番のように練習することが大切だと思います。

【S. R】仮成の皆さんがパスの仕方やステップの踏み方など、何度できなくても詳しく丁寧に教えて下さり、とても嬉しかったです。ただただ感謝の気持ちでいっぱいです。特に印象に残ったことは、ナイスパス、肘上げる、パス前といった練習中の周りの声掛けが大切ということです。今まで注意されたことがあったのに、できていな

かったと気づいたため、これからはこういった声掛けをしようと思っていきます。意識して、これからできるようになるために頑張ります。

【T. R】仮成に練習に行かせて頂いて、パスを基本から見直すことがとても大切なことだと実感しました。具体的な改善点を教えて頂くことができて、今まで自分の中で苦手だったパスを、もう一度考えることが出来ました。教えて頂いたことを忘れることなく相手を取りやすい、いいパスをできるように練習していきたいです。ポジションシュートは、他のポジションとの連携など、普段私たちがやっているものよりも実戦が想定されていて驚きました。

【T. M】私は今回の仮成線、改めて自分が基礎からしっかりと出来ていないのだなと実感しました。自分では意識していたつもりでも、ボールを投げる時、肩が下がってしまっていたり、腰を使っていなかったりと基礎から見直していなくてはならないと思いました。今まで以上に気を付けてパスキャッチをしようと思いました。また、仮成の方々が私たちに教えてくださっている時、この練習は試合ではこんな場面で役に立つから、ここに気をつけて練習しようなどと常に試合を意識して練習している所がとても印象に残りました。

【N. T】仮成の先輩方はパスやシュート、パワーポジションなど基礎がしっかりあって、その基礎があってこそ、この前試合で見たようなプレーが出来るのだとわかりました。私も来年良い選手になるためには基礎が欠かせないと思いました。また、仮成の選手は自分のプレーに自信があるからこんなにわかりやすく教えられるのだと思いました。それは今まで積み重ねてきた努力の裏づけがかかるからだと思います。私はまだたくさん努力が必要だなと思いました。とても充実した時間をありがとうございました！

【N. N (GK)】仮成線が一番気付かされたのは自分の位置取りが甘すぎるということです。小川かなさんに練習中、注意を受けました。そこで平日、キーピングをするときに位置取りを意識してやってみたところ、ボールの動きに対し細かい動きができていないことが自分でよく分かりました。

【N. M】最初に感じたのは練習に対する姿勢や考え方でした。基礎のパスキャッチなどとても大

事にしていて、基本のフォームを徹底しているなという印象を受けました。その基礎を今回の仮成線では丁寧に、どこをどうした方がいいよと丁寧にわかりやすく説明していただき、とても勉強になりました。また、自分のものになっていないので日々の練習で1本1本大事にして、教えていただいたことをしっかり意識しながら練習して、試合でも生かせるように頑張っていきたいです。

【F. M】今まで何が正確なのかかわからず色々悩んでいたパスのフォームについて沢山教えていただけだったので、それが1番学んだことでした。肘をあげたり腰を使うことなど分かってはいたけど実際にできていなかったことに加え、構える時ボールを後ろに向けることや斜めに腕を振ることなど知らなかったことまで、隔々まで直していただいて自分のフォームの変化を感じられたことがとても嬉しかったです。丁寧に教えて頂いて今まで1番濃い3日間でした。経験できたことに感謝です！！

【M. M】仮成線に行くと、本当に沢山のことを学ぶことが出来ました。パスキャッチやシュートなど基礎の基礎から教えて頂いて、今までの自分とは大きな違いがあることに気がきました。最初はあまりにも違って落ちて込みそうになりましたが、丁寧に教えて頂いて、最後の日に凄く良くなったと言っ下さって本当に嬉しかったです。これからも絶対忘れずに頑張りたいと思います。そして練習への自分の姿勢を大きく変えることが出来た機会でした。やる気、声出しでチームを盛り上げること、声掛けがチームの向上に繋がること、これはたとえ技術が無くても出来ることだと思うので続けていきたいです。

【Y. S】本当にたくさんのことを学べました。特に、練習に対する姿勢は本当に勉強になりました。行動がはやく、ファイトだけでなくどこを直せばいいのかがお互いの声かけが緊張感を作り上げていて、同じ練習メニューでも質は全然違ったものになることを実感しました。自分達の限られた練習時間を後悔せずに過ごせるように今後見習っていきたいです。最後に自分達の練習時間を削って基本から丁寧に教えて下さった仮成高校の皆さん、貴重な機会をいただき心から感謝しています。ありがとうございます。

(それぞれの感想文から重複を避け抜粋しました)