

## 日本一の佼成女子を訪ね充実した練習を体験

### 佼成女子を訪ねた3年生の言葉



4月6日・佼成女子にて

**【I. K】** わたしは怪我でほぼ見ているだけだったので悔しかったです。でも、周りで人一倍声を出して、よく観察し、自分の中のイメトレもできました。そばからみて、みんなのDFがどんどん良くなっていてとても嬉しくなりました。今までOF側が切り込んで複雑になった時に出ていなかった声が出るようになってきました。

一番大きいのは、ポストの守り方をしっかり教えていただいた事だと思います。佼成練習後の日々の練習や試合でも、活かせてきて少しずつ良くなってきていると思います。感謝の気持ちでいっぱいです。

**【I. S】** 佼成の方々にDFの基本姿勢をはじめとして動き方やポジションの取り方など、何から何まで細かく教えていただいたおかげで、何を目的として相手OFを動かし、何を伝えるために声を出すかなど、その理由からしっかりと理解することができました。今までは、よく分かりもせず周りの人に似せてディフェンスの練習をしていた私にとっては刺激的な一日でした。教えていただいたことをひとつも落とさず、これからの練習に繋げようと思います。

**【O. S】** DFを教えていただいて、たくさんの知識を得ることが出来ました。まず、わたし自身が苦手としていたポストの守り方について、あやふやだった立ち位置を理解し、普段自分がどれだけクローズに立っていたか自覚することが出来ました。遠慮せずに常にポストを身体で押して自分が優位に立てるように動かしていかなければいけないと思いました。

2対2では、ポストを見ている人が「そのまま」や「チェンジ」と大きな声で指示を出していかないと絶対に守れないことを改めて実感したと同時に、状況に応じてどちらにするべきか瞬時の判断力をつけなければならないと思いました。

そして6対6の時にフォローに行くことと、

そのために立ち位置を考慮することがどれほど大切かが改めてわかりました。自分の隣が抜かれた瞬間、躊躇わず思いきりフォローにいかなければ、それはただの1対1であって、たとえフォローしてもコンタクトが弱くてボールを回されてしまっは意味が無いこと。6人全員がひとつとなって守っていかなければならないことを学ぶことができました。

**【K. S】** わたしは、結局ずっと緊張したままでしたが、最後にクールダウンしている時に気さくに話しかけていただき、同年代の人たちなのだ実感して、さらにすごい人たちだなと思いました。

普段やったことのない形でのポストを守る練習もあり大変でしたが、前で当たるとかフォローの位置をとるとか基本的な大事な要点はたくさんあるけれど、DFをする中で一番大切なことは声を出すことなんだなと思いました。下手でも声掛けは誰にでもできることなので、まずそこから徹底していきます。

緊張感があって、自分のミスをすぐに指摘してくれる環境で練習でき、緊張し怖かったけれど楽しかったです。教わったことを定着できるように、また後輩にも伝えていけるようにあと数ヶ月練習を頑張ります。

**【K. M・GK】** 練習は半日でしたが、普段の練習では気づけないことに気づけたり、新たなキーピングメニューなど知ることができました。

アップのときに、今まで何を目的にやるのか曖昧にしか理解できていなかったことを丁寧に教えていただけたおかげで、より意味のあるアップを学ぶことができました。

ステップ台を使っの練習で、足の筋肉の鍛え方や肩甲骨の使い方などの身体づくりの練習は今までの自分に足りなかったことだったのでごくたけになりました。

教えていただいたことを、あと的高校ハンドボールは短い間ですが、しっかりと習得して生かしていきたいと思います。去年、そして今年も教えていただいたことができ、すごくいい経験になりました。ありがとうございました。

**【S. R】** DFの基礎からとても丁寧に教えていただくことができ本当に勉強になりました。

今まで「フォローの位置」や「ボールとマーク」の言葉の意味をあまり理解できてなかったことに気がつき、今回、佼成のみなさんに

教えていただいたことよって、これらの言葉やDFのしくみを理解することができました。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。佼成の皆さん、本当にありがとうございました。

**【T. M】** 佼成での練習を通して、改めてディフェンスやフットワークの基礎などがきちんとしていなかったのがわかりました。

いつも練習で気をつけていると思っいても全然できていなかったことに気づくことができて良かったと思います。ポストの振り方やフォローの位置が自分が思っていたものと違っていて、これからは正しい位置で練習していきたいです。また、アウトに抜かれないというのは大切だとわかってはいましたが、今まで以上に抜かれないようにしようと思っしました。佼成の方々はわたしたちのディフェンスよりすごく早く動いていて、なにより本当に一人ひとりが声を出していたのが印象的でした。

自分たちはまだまだ声が出ていないと思うので、テンションが下がらないように声を出していこうと思っしました。貴重な体験をさせていただきありがとうございます！

**【T. R】** 佼成の方々には一からディフェンスを教えて頂いて、自分たちは隣のフォローの位置をとる事、声を出して隣のディフェンスとコミュニケーションをとる事が不足していたと感じました。

何度も何度も繰り返し注意して頂いた事で練習が終わる頃には自分の中で意識を変える事が出来て、本当に勉強になりました。ポストの守り方も、自分が今までやっていたディフェンスの仕方では不十分だったんだという事に気づかせて頂きました。

今回教えて頂いた事を忘れる事なく練習を積み重ね、公式戦に向けステップアップ出来たらいいなと思っます。出来なくても最後まで丁寧に教えて下さった佼成学園のみなさんには感謝でいっぱいです。ありがとうございました！

**【N. T】** 佼成女子に行っ一番良かったと思っしたのは、練習が楽しかったことです。純粋にハンドボールが楽しく感じたのは久しぶりだったので本当に嬉しかったです。

決して楽な練習ではなかったですが集中して真剣に、かつ楽しんで取り組めたのは佼成のみなさんが真摯に教えてくださったからだと思います。佼成で練習が出来て本当に良かったです、ありがとうございました。

**【N. N・GK】** わたしは今回佼成の方に多く

のことを教わっ忘れていたハンドボールの楽しさ、魅力をまた知ることができた気がしました。

やはり佼成のみなさんに教えてもらうことで、できなかったことができるようになり、そうすると見えてなかったものが急に見え出した気がして、一日だけでしたが自分自身の成長を実感することができました。

また、教わっいくなかで誰でも基礎は同じなのだわかりました。それを怠らずに常に大事にしていることがあのすごいプレーにつながっていることを、わたし自身も体験させてもらって普段の一つひとつの練習の積み重ねを大事にしようと思っました。

それとこれまでは打たれたその方向に動いていたシュートが、よく考えればパターンによってはコースが特定できることもあることがわかり、教わった次の日の練習でもディフェンスとの絡み合いで打たれたシュートコースを特定することができ、キーピング力の向上につながりました。

ハンドボール、やっぱり楽しいです！。できるようになった→できない→できなかったことができるようになる。このプロセスの経験回数一つでも多く増やしていこうと思っます。

**【N. M】** 今回ディフェンスを教えていただいて、今までのディフェンスがディフェンスと言えるほどのものではないことをとても痛感しました。ディフェンスフットワークのサイドステップやクロスステップなど基礎から丁寧に教えていただいて、以前は手から相手を守りに行くことが多くフェイントをかけられるとすぐに抜かれてしまうことが多かったのですが、足を使って身体から相手をディフェンスしていくことよって、以前より少し守ることができるようになりました。

また、ポストの守り方やフォローの仕方も丁寧に教えていただいたので、しっかり練習して自分のものにし、試合で少しでも活かせるようにしたいと思っます。本当にありがとうございました。

**【F. M】** 今回DFを一から学んだことで、今まで何となくやっていたDFがどれだけチームの勝敗にとって影響を及ぼすものだったのかを思い知らされました。

これまでサイドは自分のマークさえ見れば大体は大丈夫だという安易な認識がどこかあり、フロウター任せになっている部分がありました。しかし、実際はポストや45度DFの位置を気にしながらフォローに動かなけれ

ばならず、もっと広い視野が必要だというのが今回でよくわかりました。

私は特に45度へのフォローができないことが課題だったので、これをきっかけに克服したいです。

また、DFの基礎を学んだことで、DFの一つひとつの動きの意味がわかるようになりました。そのため以前よりも少し自信がついて、自分のマークがボールを持ったときに思い切って当てるようになりました。コースチェックも前よりはできるようになったと思っます。

今回の佼成での練習を通して、ハンドに対する意識が自分も周りのみんなも変わったように感じます。より真剣に考えるようになりました。貴重な経験ができて本当に良かったです。

**【M. M】** 昨年は三度練習と一緒にさせて頂きましたが、今年はスケジュールの都合上、一回ということになり、昨年よりさらに佼成の方から沢山のことを学び絶対に充実した一日にするのだという強い気持ちを持って練習に望みました。

部活の練習に対する意識、雰囲気から、私たちとは全く違い今年も圧倒されました。

今回教えて頂いたのはDFが中心ですが、今まで自分たちがいかにその場しのぎのDFしてきたのかを痛感させられたと同時に、正しいDFをすればするほどチームの雰囲気の向上にも繋がるということがよくわかりました。

何かの声が欠けるとチームのDFが崩れてしまうということも実際にプレーして感じました。自分のことだけではなくフォローの位置に入ること、プレーの先を読むことがどれほど重要なのかもよく分かり、すごく学びの多い一日であったと思っます。

佼成の皆さんから教えて頂いたことを全て試合で出せるよう、日々の練習から意識を高めてやっていきたいです。本当にありがとうございました！

**【Y. S】** 先日はお世話になりました。細かく指導して頂いて多くのことを学べました。特に、フォローの位置をとることは大変勉強になりました。運動して守ることを実感できました。また、フォローすることから視野を広く持ち、常に複数のことを想定することを学べました。そうすることで初めて本当のディフェンスの一片を見た気がします。

今回勉強させて頂いたことを少しでも後輩に伝えます。貴重な時間をありがとうございました。

〈2年生は次号～6月発行～に掲載予定〉