



第3回 アスリート育成指導者講習会 レポート

～世界で活躍しているトップアスリートによるGKの強化～

平成30年7月10日(火)18:00～21:30 桐蔭横浜大学体育館にて第3回アスリート育成指導者講習会が開催されました。

講師はノルウェーのTone Wølner (トウネ・ヴォルナー) 選手 (Storhamar Håndball) と内林 絵美 (うちばやし えみ) 選手 (Gjovik HK) という世界のトップアスリートですので、平日の遅い時間にもかかわらず84名という多くのハンドボールが参加しました。

講習会は2部構成で行われました。

第Ⅰ部は、GKの基本的な技術・戦術等の講習でした。

まずは基本姿勢の説明があり、重心の位置、構えなど、面を大きく保ち、それを崩さないことが重要なテーマでした。ビズを使ったスライディングの練習方法が印象的でした。

また、位置取りについては、「小さいGKは、むやみに前に詰めないで下がって捕ったほうがよい。自分より大きいシューターに上も下も打ちぬかれてしまうから」や、「50-50 (ちょうど真ん中) の位置にしない。どっちもあって迷ってしまうから」という、今までの考え方とは異なる新しいものもありました。

最終的にはDFと協働してコースを限定させることが大切だということを強調されていました。

この後、ポールやビズを使ったウォーミングアップと8種類のサーキットトレーニングを行いました。どちらもゴールに入らずに少ないスペースでできるものであり、今後の練習に大いに参考になりました。

第Ⅱ部は、桐蔭横浜大学の選手を中心とした上級者がモデルとなり、より高度な内容になりました。

手始めに、テンポよく各コースに放たれるシュートを、第Ⅰ部で説明した理論を実践してキープしていきました。

次は、DFを入れてシュートブロックを意識したGKとDFの協働をテーマにしたドリルでした。ポスト、サイドなど様々なポジションからのシュートに対して、さらにはクロスやブロックプレー、ダブルポストなど、シュート前のシチュエーションを変化させる複合練習に進化していきました。

「フットワークと位置取り」「誘い込みと爆発力」が重要ということ学びました。

ゴールキーパー (GK) に特化した講習はあまりなく、国際舞台で活躍しているトップアスリートから直接指導を受けることで、(指導者向け講習会でありながらも) GK がとても生き活きと躍動している姿に目を見張るものがありました。

(文：県内高校ハンドボール部顧問)

