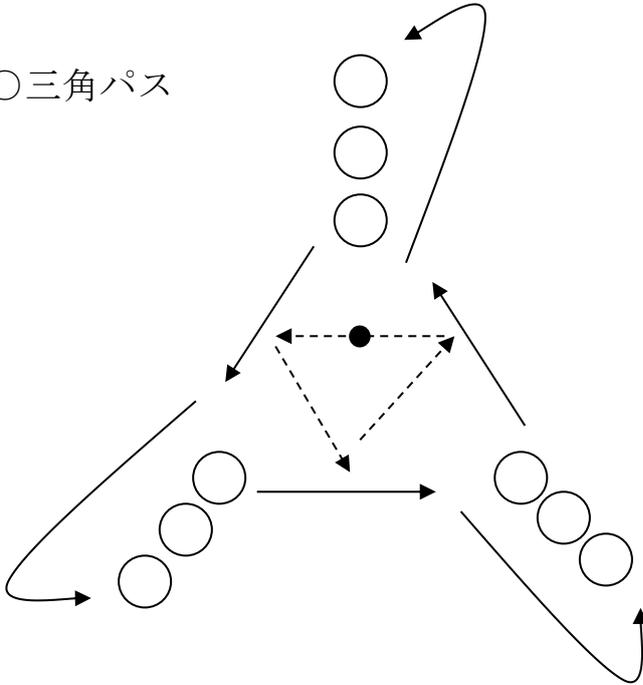


種目	ハンドボール	準備運動・場の設定
----	--------	-----------

【ポイント】

対面パスに慣れてくると、実際のゲーム場面に即したパス練習が必要になってくる。ゲームの重要な場面で動きながらボールをさばけるように、ボールと味方の動きを意識させた練習をさせたい。

○三角パス

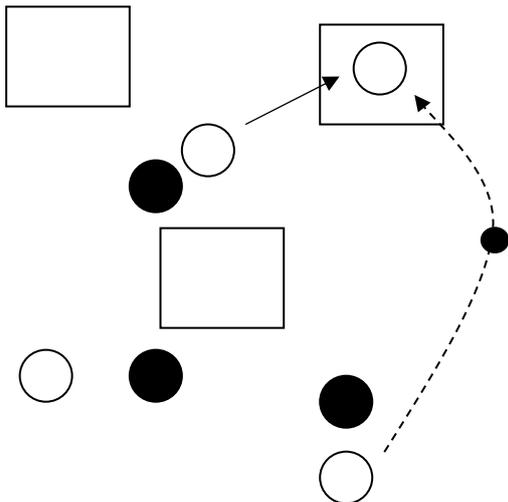


- ・走りながらキャッチしたり、パスを出したりできるように、走っている人の前にパスを出すようにさせる。
- ・前の人がキャッチしたら走り出すようにさせる。
- ・パスの連続回数を数え、目標回数に到達できるように促す。  
(バリエーション)
- ・ボールを1～3個まで増やし、レベルアップすることができる。

【ポイント】

ボールのあるところに固まる状況（だんご状態）をなくすために、オープンスペースを意識した動きを習得させる。

○シートゴールゲーム



- ・2チームに分かれ、ハーフコートで行う。パスを繋ぎ、シート内でパスをキャッチすると1点。時間内に多く得点した方が勝ちとする。防御は身体接触しないようにボールを奪う。
- ・相手の動きを「先読み」して、ついてくる相手を振り切って、得点できる、空いているスペースに動く。  
(バリエーション)
- ・ハーフコートだけでなく、オールコートにして行うこともできる。

種目	ハンドボール	用具の工夫・ドリルゲーム
----	--------	--------------

**【用具（ボール）の工夫】**

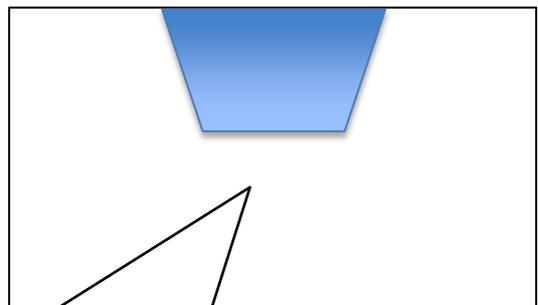
ボール操作が苦手な児童が多くいるので、ボールの空気を十分に抜いた状態で学習を行う。ボール操作が苦手な児童は、空気のたくさん入ったボールをキャッチすることが難しく、弾いてしまうことが多い。



したがって、ボールの空気を十分に抜いておき、片手でも掴むことができるようにしたり、弾いてしまうことを軽減したりすることをねらう。

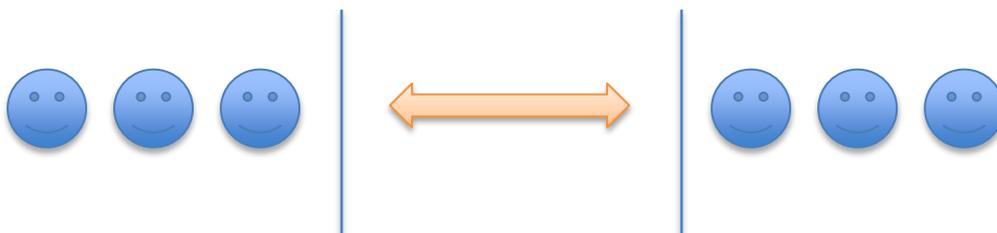
**【用具（ゴール）の工夫】**

正面からだけではなく、サイドからの攻撃（シュート）の有効性に注目させるためにゴールの形状を工夫する。ボール運動領域における子どもたちの願いは、「たくさん得点を決めたい」である。シュートチャンスを多く設けることで得点機会を増やし、みんなが得点することができるようにしたい。



防球ネットを3枚並べて、台形の形をつくる。  
または、跳び箱を並べてゴールをつくることも可。

**【パスキャッチラリー】**



チームを半分に分けて向かい合い、お互いにパスキャッチの交換を行う。

時間は30秒～1分間程度に設定し、何回パスキャッチの交換ができたかを競う。ただし、他のチームとの比較もいいが、自分たちのチームの伸びの方を大切にしたい。

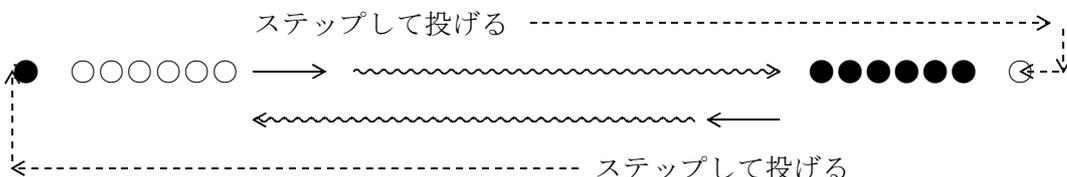
パスは、ワンバウンド、ゴロ、ノーバウンドなど学級の実態に応じてルールを決めるといい。

種目	ハンドボール	ドリルゲーム・場の設定
----	--------	-------------

【ポイント】

- ドッジボールのように抱え込んでキャッチする児童が多い。

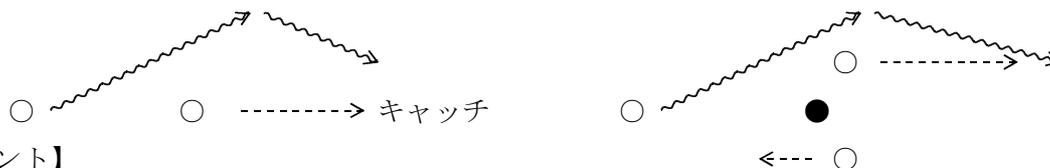
「パスを早く回すとともに、フットワークも意識させたい。」



- 「できるだけ手でキャッチする」「動きながら投げたり受けたりする」
- 時間を決めて何回できるか競う ・回数を決めてタイムを競うなどのゲーム化をする

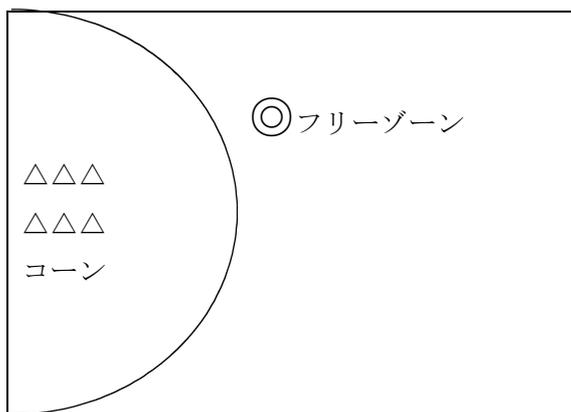
【ポイント】

- ボールを回してもなかなか攻められない。  
「空いているエリアを使ってパスをさせたい。」
- 頭越えのボールを出す練習をしてノーバウンドやワンバウンドでキャッチできた回数を競う。
- 3対1のパスゲームを行う。おとりの動きも学習させる。



【ポイント】

- ロングシュートの打ち合いになってしまい、ゲームが単調になる。  
「パスを回して、ゴールエリア付近からしっかり狙うようにさせたい。」



- コーンを並べて狙うことで、ロングシュートは打ちづらく、得点はしやすくなる。
- 上達すれば、キーパーを置くなどして、難易度をアップする。

【ポイント】

- ボールを受けたり投げたりするのが苦手な児童の活躍の場を確保したい。  
「妨害されずにシュートを打たせたい。」
- ◎のところからは、だれにも妨害されずにシュートを打つことができるという「フリーゾーン」を設置する。苦手な児童は、そのゾーンを使えるようにチームで相談させる。
- ポストプレーとしての活用もできる

種目	ハンドボール	準備運動・ドリルゲーム
----	--------	-------------

【ポイント】

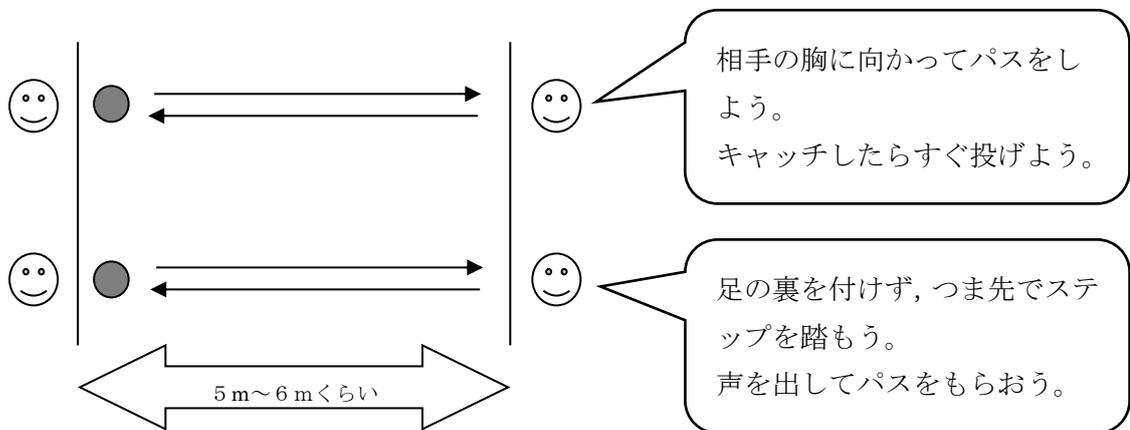
子どもたちは、ボールを受けたい、ボールに触りたいという意識が高ければ高いほど、ボール保持者に近づいてボールを受けようとすることが多い。

**「シュートを打つためにパスをつなぐ」、「ボールを速く相手ゴールまで運ぶ」、「正確にパス・キャッチする」という意識をもたせたい。**

○キャッチ&パスゲーム

2人組でキャッチボールをする。30秒間で何回パスができたか競う。

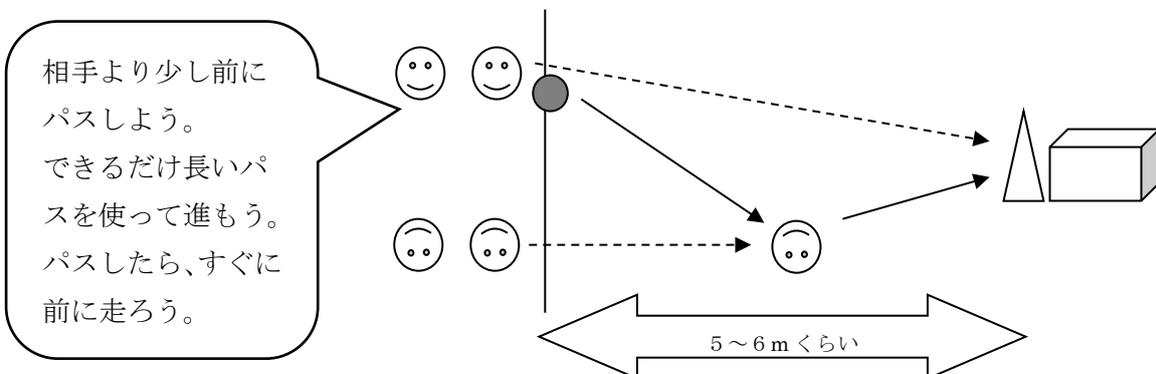
- 回数を増やすためには速くてキャッチしやすいパス、正確なキャッチが大切だと気付かせたい。
- ※ 毎回、記録することで、児童の伸びも分かる。



○ボール運びゲーム (1チーム5~6人)

2人組でゴール (コーンや大きめの箱) までボールを運ぶ。

30秒間で何回ゴールまで運べるかを競う。 → 少ないパスでゴールまでいけばよいことに気付かせたい。



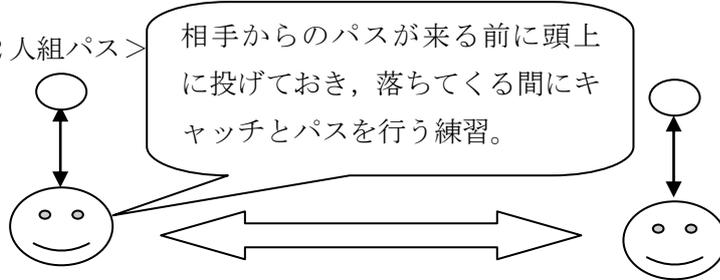
種目	ハンドボール	準備運動・ドリルゲーム
----	--------	-------------

【ポイント】

動きの中で、ボールを受ける・パスする・シュートするという動作は、ミスをする機会の方が多い。指先でボールを操る感覚を養い、手の動きとその他の体の動きが連動する感覚を身に付けさせたい。

準備運動

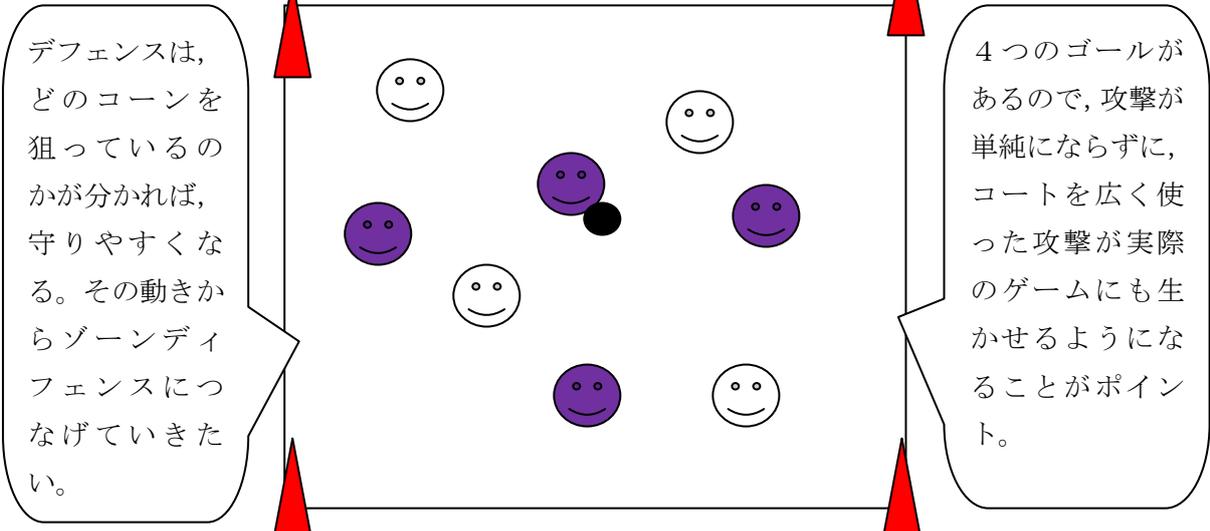
< 2人組パス >



通常のパスは、1つのボールをキャッチ・パスで繰り返していくのだが、その応用編。相手からのパスをキャッチする前に事前にボールを持っておき、それを自分の真上に投げ（頭上にパス）ておき、落ちてくる前に相手のボールをキャッチしてパスしてから、自分の真上のボールをキャッチするという練習。お互いにボールを持っておけば、さらに難易度は上がる。素早くキャッチ・パスをする練習になる。

ドリルゲーム

< コーナーシュート >

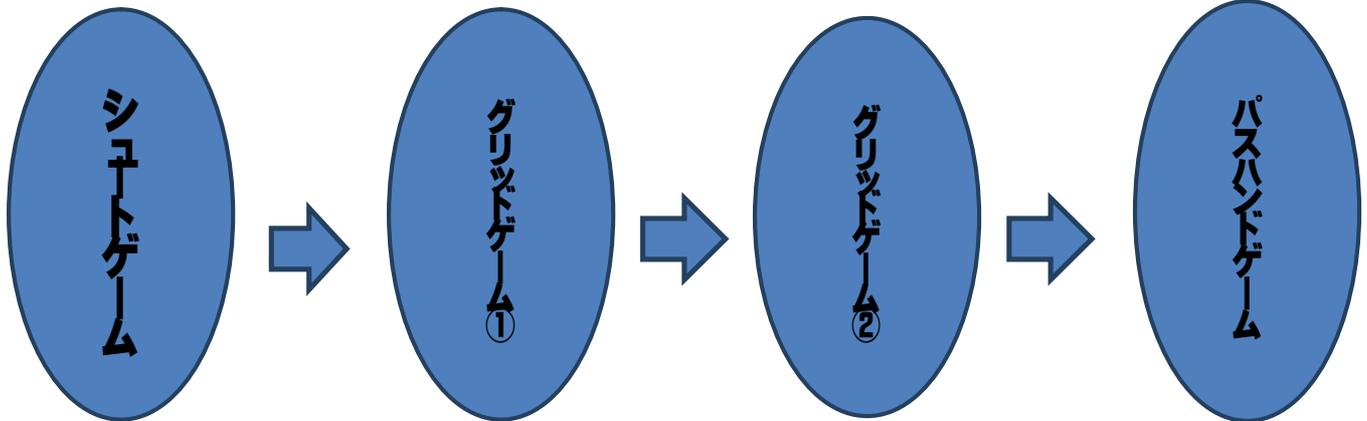


[ルール]

・ディフェンス側は、全員にパスを回す。全員にパスが回ったらチームのうち誰かが、ボールを保持した状態で4つのコーンのいずれかにタッチをすれば得点となる。ただし、次の攻撃からは一度タッチしたコーンは、使えないので残りの3つのコーンのいずれかをタッチしなくては得点とならない。得点が決まる、もしくは、ディフェンス側がボールをカットすればその攻撃は終了となる。5分間は、攻守は変わらず、一定の時間を与えることで動きのこつをつかめる場合もあるので、一回ずつは代わらないようにする。

種目	ハンドボール	簡易化したゲーム
----	--------	----------

## ハンドボール(ゴール型)を簡易化したゲーム



[ポイント]

- ・苦手な児童に得点の楽しさを味わわせてから！
- ・同じ学習課題で、ゲームの難易度を上げる！
- ・簡易化されたゲーム(ねらいの妨げとなる障害をそぎ落とす)にするために！

### グリッドゲームⅠ

○ ゲーム時間内にスタートゾーンからパスをつないでゴールした数が得点。  
**攻守の切り替え無し。**  
 ○ 攻めは全員がスタートゾーンにそろってからスタート。守りは守備ゾーン①に2人、守備ゾーン②に1人、ゴールキーパー1人で行う。  
 決められたゾーンでしか守備ができないために、数的優位な状況で攻撃ができる。特に守備ゾーン①は、簡単に突破できるため、コートを広く使ってノーマークが作れるように意識させる。

得点がたくさん入りだしたり守備者が「守備ゾーン①は意味がない。」というような意見が出されたりし始めると、グリッドゲームⅡに移る。

### グリッドゲームⅡ

○ ゲーム時間内にスタートゾーンからパスをつないでゴールした数が得点となる。**攻守の切り替えは無し。**  
 ○ 攻撃は全員がスタートゾーンにそろってからスタートする。守りは自由に動き回ることができる。  
 グリッドゲームⅠから守備のグリッドがはずれるため、ゲームの難易度が少し上がる。しかし、数的優位は変わらないため、グリッドゲームⅠで意識した動きを用いて、コートを広く使ってノーマークが作れるよう攻撃することを意識させる。

攻守の切り替えがないために守備者がゴールの近くに下がりゾーンディフェンスを始めるとパスハンドボールに移る。

### パスハンドボール

○ ドリブルはなし、パスだけでゲームを進めていく。  
 ○ 自分のゾーン内からは、シュートすることはできない。相手のゾーンに入ると、シュートをすることができる。  
 ○ 攻撃の際は、ゴールキーパーも攻撃に参加することができるようにし、攻撃側が有利な状態を作り、ゲームに対してより意欲をもって取り組めるようにする。  
 ○ 守備の際は、ゴールキーパーはエリアの外に出ることはできず、フィールド内の守備は3人で行う。

種目	ハンドボール	ドリルゲーム
----	--------	--------

### 《サークルキャッチゲーム①》

#### 【ポイント】

・ハンドボールに必要な不可欠なリードパスと走りながらのキャッチ技能の習得を図る。制限時間内に多くの得点を取るために、効率の良いリードパスとキャッチが必要となる。

	<p>---&gt; . . . パスの軌跡</p> <p>—&gt; . . . プレーヤーの動き</p>
	<p>[ルール]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・②がサークルに走り込み、①が②にパスをする。</li> <li>・サークル内で②がキャッチできれば得点。</li> <li>・30秒間で何得点できるかを競う。</li> </ul>

### 《サークルキャッチゲーム②》

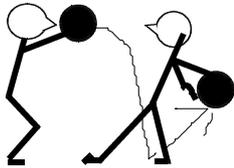
#### 【ポイント】

・サークルキャッチ①よりも長い距離をパスでつなぎ、サークル内でのキャッチを目指す。距離が①よりも長くなった分、移動やパスの速さ、正確さが必要となる。パスの際に声を掛け合う児童がいれば、全体に紹介し賞賛することで、掛け声の大切さについて価値付けるようにする。

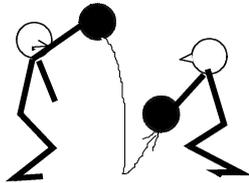
	<p>---&gt; . . . パスの軌跡</p> <p>—&gt; . . . プレーヤーの動き</p>
	<p>[ルール]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パスをつないでサークルまでボールを運ぶ。</li> <li>・サークル内でキャッチできれば得点。</li> <li>・30秒間で何得点できるかを競う。</li> </ul>

種目	ハンドボール	準備運動・パスゲーム
----	--------	------------

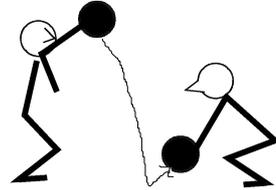
**バウンド キャッチ (いろいろな位置で)**



体をそらして股下からキャッチ



腰の位置でキャッチ

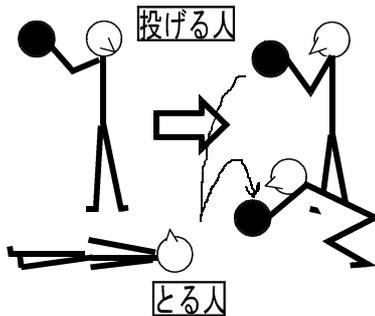


ひざの位置でキャッチ

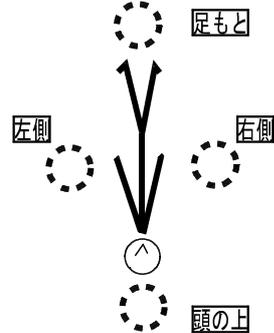
【ポイント】 ボールのバウンドをよく見てキャッチしよう。

**ワンバウンド キャッチ**

ボールをとる人は、あおむけ(うつぶせ)の体勢から、体を起こして、体の周りでバウンドしたボールをワンバウンドキャッチする。



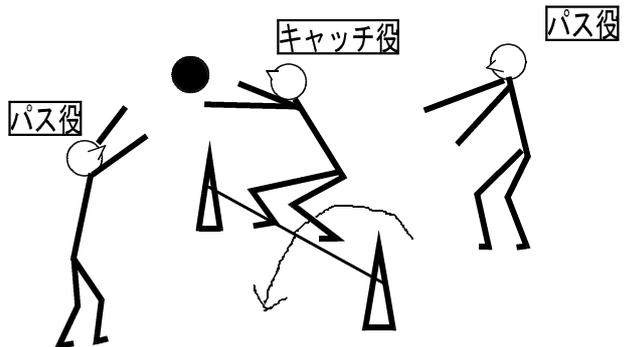
バウンドさせるところ



【ポイント】 素早く起きてキャッチしよう。

**ジャンプ & キャッチ**

- ・パス役2人、キャッチ役1人。
- ・パス役がボールを投げ、キャッチ役がゴムひもを跳び越えながら、ジャンプしてボールをキャッチする。
- ・ゴムひもに引っかからずにジャンプしてキャッチできたら1点。
- ・1分間で何点得点できるか競う。



【ポイント】 空中でしっかりキャッチしよう。