

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
競技プログラム ハンドボール競技【キッズ第6期生】

ハンドボール競技プログラムでは、仲間同士の関わりを深めるアイスブレイクから始まり、次に、基本技術を学んだ後に、簡単なルールでのゲームを行いました。

1日目は、アイスブレイクを行った後、ハンドボールのパスワークを学びました。

2日目は、ボール投げ・ボール運びゲームの動きづくりに始まり、パス&キャッチ、ドリブルからのジャンプシュートといった基本技術を学びました。

3日目は、2対1などの対人プレーの練習、2対2～6対6などの簡単なルールでのゲームを行い、めまぐるしく攻守が入れかわるハンドボール競技の楽しさを体感しました。

日時：令和3年11月20日(土)・27日(土)・12月4日(土)18:00～19:30

会場：富田学園体育館 岐阜市野一色4丁目17番1号

講師：岐阜県ハンドボール協会

日比野 起年 氏 熊谷 尚也 氏 鳥居 正嗣 氏

協力：岐阜東高校ハンドボール部 岐阜大学ハンドボール部

- 目標：
- ・ハンドボールの基本動作(ボール操作・動き方)を学び、ボールゲームに必要なコーディネーション能力を高める。
  - ・代表的なシュート技術である「ジャンプシュート」を身につける。
  - ・簡単なルールでゲームを行い、チームプレーの楽しさを体感する。

- 内容：
- ・動きづくり(様々な鬼遊び・ボール投げ、ボール運びゲーム)
  - ・基本技術(パス&キャッチ・ドリブル&フェイント・シュート&GK)
  - 対人プレー(1対0→1対1・2対1→2対2)練習
  - ・ゲーム(シュートゲーム・速攻ゲーム・2対2～6対6簡易ゲーム)



## 清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト」競技プログラム

- 1 種 目      ハンドボール競技（キッズ第6期生）
- 2 日 時      令和3年11月20日（土）・27日（土）  
                  12月 4日（土）  
                  18：00～19：30

- 3 会 場      富田学園 体育館  
                  〒500-8765  
                  岐阜市野一色4丁目17番1号  
                  TEL：058-246-2956

- 4 講 師      岐阜県ハンドボール協会  
                  ひびの かすと 先生  
                  日比野 起年 先生  
                  くまがいの なおや 先生  
                  熊谷 尚也 先生  
                  とりい まさし 先生  
                  鳥居 正嗣 先生



協力：岐阜東高校ハンドボール部  
岐阜大学ハンドボール部

- 5 目 標
- ・ハンドボールの基本動作（ボール操作・動き方）を学び、ボールゲームに必要なコーディネーション能力を高める
  - ・代表的なシュート技術である「ジャンプシュート」を身につける
  - ・簡単なルールでゲームを行い、チームプレーの楽しさを体感する

- 6 内 容
- ・動きづくり（様々な鬼遊び・ボール投げ、ボール運びゲーム）
  - ・基本技術（パス&キャッチ・ドリブル&フェイント・シュート&GK）対人プレー（1対0→1対1・2対1→2対2）練習
  - ・ゲーム（シュートゲーム・速攻ゲーム・2対2～6対6簡易ゲーム）

- 7 プログラム参加に関する注意
- 必ず「プログラム参加者及び保護者へのお願い（4月下旬郵送）」を参照の上、参加をお願いします。プログラム開始の前までに事前学習資料（ハンドボール）を読んでおいてください。

