

体育

➔ 中・高学年 | 「ゴール型ゲーム」

思いっきりシュートでだれもが熱中！ ハンドボール

1. ハンドボールの特性

ハンドボールの魅力は何と言っても思いっきりボールを投げてシュートできることである。サッカーなどに比べ、シュートするのに高度な技術は必要ない。手でボールを扱うのでパスもつながりやすく、チームの作戦や戦術を実現しやすいのがよい。

2. 気持ちのいいシュートを目指して

みんながシュートを決められるように、小さく片手で持てる「スポンジボール」を使うのがおすすめ。



◀ スポンジ製のた
め軽く投げやすい

次に、チーム内でシュート練習。キーパーを中央に立たせたら、ゴールの四隅をねらうよう指導する。特にキーパーの足元は入りやすい。また、フェイントも大変効果がある。一度上に投げるふりをしてから下の隅をねらえば、ボールの威力が弱くてもシュートが決まる。さらに、ゴールエリアに飛び上がって空中で投げるというスカイプレーまでできるようになれば、もうハンドボールの^{とりこ}虜。

3. ルールを工夫して、パス回しを充実させる

スポンジボールはドリブルがしづらいので、自然にパス中心のゲーム展開になるが、コート内の人数をできるだけ少なくすると、全員がボールに触れるようになる。キーパーを含めて4人対4人が理想的。キーパーを除く3人なら一人ひとりが必ずボールに触れられ、シュートも打てる。また、攻め方の基本である三角形を作って攻めることも学習できる。

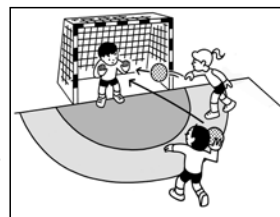
さらに、外野にも1チーム3～4人くらい置き、ボールがコートの外に出た場合は先に取ったほうの

ボールにする、というルールにすれば、外野の子もボールを意識して動くようになる。ボールがコートの外に出てもすぐに外野の子が投げ入れるのでゲーム展開も早い。また、意図的に外野にパスをして、走り込みながらパスをもらい、シュートするという攻撃の仕方を学ぶこともできる。

さらに、チーム全員がシュートしたらボーナス点3点などとすると、まだシュートしていない子にもパスが回り、チーム全体のやる気も高まる。

4. 「半分くらい」を目安にゴールエリアを設定

ハンドボールは、強いボールがゴールに飛んでくることが多いので、ゴールキーパーは恐怖感をもちやすい。そこで、ゴールエリアの広さを工夫し、投げたシュートのうち半分が決まり、半分はキーパーが捕れるくらいにする。この「半分くらい」というのが、子どもたちが熱中するポイントである。ゴールエリアを広めにとり、あまり至近距離からシュートを打たせない。ただし、女子は投げる力が弱いので、女子用のゴールラインを男子のゴールラインより少し内側に引く。すると、女子も落ち着いてシュートできるようになる。



5. おわりに

ルールやゴールエリアを工夫することで、ハンドボールは、だれもが思いっきりシュートを決め、楽しめる競技になる。私のクラスで実践したときは、窓から見える校庭が空いていると「体育コール」が起こるほどだった。体も心も熱くなるハンドボールは、寒い冬の体育におすすめの教材である。