

ハンドボール部 学びのコンテンツ

ねらい 体を動かすことにより、心身の健康を保つ

ハンドボールに関わる動きを通して、部活動再開後に具体的な練習が行えるようにする

課題 自主自立を目指し、自分に合ったトレーニングなどを探し、計画的に運動を行う

○以下の内容は《①YouTube 検索、②アプリ》より動画で学ぶことができます。

ご家庭によっては、利用制限をかけていたり Wi-Fi 環境がなかったりしており、ギガ制限等で見られない場合があるかとは思いますが、ご了承ください。

① “ハンドボール” “深見” で検索【今までの練習の復習になります】

↓

↓ 下の “○○” の枠内はタイトル名です。上記で検索するとヒットしやすくなります。

↓

“2017U-12 指導者研修会 実技編”【深見先生の講習会で学んだことの復習[1:32:02]

“エルボー系 8m”【キャッチボールの基本的な動き[3：43]

“オープン”【上記同様[4：17]

“滝ノ水中学校ハンドボール部”【試合動画を…パスキャッチやシュートフォームの確認】

“ボールの正しい握り方、投げ方のポイント”【深見先生が説明しています。[1：49]

“サイドシュート”【深見先生が説明しています。[3：59]

※その他、“滝ノ水中学校”や“深見先生”などからさまざまなことを検索してみてください。

② トレーニングやストレッチのアプリを入れて計画的に体を動かしましょう！

↓

注意点！ 必ず無料アプリからインストールするようにすること。【有料は必要なし】
無料でも“アプリ内課金あり”というものがあるので、課金しないようにすること。
動きの説明や人が見本となっている動作しているものを選ぶこと。
姿勢や負荷のポイントをきちんと確認すること。【ポイントを無視するとケガをする】
うまくいかないからと言って途中でやめず、まずは1週間継続すること。
時間とセット数は各自の判断で決め、徐々にペースアップをしていくこと。
継続できない計画は立てず、1日の生活のルーティーンの中に組み込むこと。

検索参考例…以下は参考のため、自分に合ったアプリを探してください。

『プランクワークアウト-自宅トレーニング、30日のプランクチャレンジ無料』

『ストレッチエクササイズ-自宅トレーニング・柔軟トレーニング』

『開脚トレーニング-180度 開脚、自宅トレーニング無料』

③ その他…トレーニングやランニングやキャッチボール（壁当て）などが屋外でできる場合

- ・周囲の状況や環境をよく観察してから、迷惑が掛からないように工夫する。
- ・感染予防対策を徹底してから行い、自宅に戻ったらすぐにうがい手洗いをを行う。
- ・ボールはハンドボールだけではなく、他のボールを使用して投げ方などを行う。

日本ハンドボール協会HP 《日本代表選手より応援メッセージ動画が閲覧可能》

・ニュースの欄→“[JHA #STAYHOME プロジェクト #3 公開のお知らせ](#)”

ハンドボール動画を見て、練習や試合のイメージをつけておくこと！

可能なら できる範囲で 実践 しておくといいですね。