

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2024年11月23日（土・祝） 18時25分から20時30分まで

2 会場

ウイングアリーナ刈谷 サブアリーナ

3 プログラム名

ハンドボール

4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県ハンドボール協会 白築 麗子、鈴木 姫らら（他3名）

5 活動内容

今回はハンドボールの2回目の競技体験でした。ウォーミングアップに続いて、パスゲームを行いました。味方に取りやすいボール投げることや空いている味方にパスをつなぐことを意識して練習を行いました。その後、ハンドボールの基本的なシュート（ステップシュート・ジャンプシュート）の練習を行いました。

休憩後、実践に近い状況の課題練習として3人対2人、4人対3人を行いました。状況を判断し、空いている味方にボールをつないで、シュートをする練習でしたが、最初は状況の判断が難しく、上手くできませんでしたが、講師の助言により的確な判断ができるようになり、スムーズにプレーができました。

最後は、ハンドボールの特性やルールを理解しながら、ミニゲームを行いました。前回よりも素晴らしいプレーが多く見られました。シュートが決まったり、ゴールキーパーがシュートを阻止したりすると、喜びの歓声上がり、楽しくゲームができました。たいへん盛り上がった競技体験となりました。



シュートの練習



3人対2人



白熱したミニゲーム



集合写真

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2024年11月16日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市東スポーツセンター

3 プログラム名

ハンドボール

4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県ハンドボール協会 菅谷 美奈、花井 美月（他4名）

5 活動内容

今回はハンドボールの1回目の競技体験でした。最初は、ボールを使ったウォーミングアップから始まり、ボール慣れや基本的なハンドボールの投げ方を身に付けました。その後、4グループに分かれ、ハンドボールに必要な動きを学ぶ課題練習（正確にボールをコントロールする・動きながらパスをつなぐ・ジャンプシュートを身に付ける・相手に応じた動きを習得する）を行いました。特にハンドボール特有のジャンプシュートでは、最初はスムーズに打つことができませんでしたが、講師の助言により力強いジャンプシュートを打てるようになりました。最後は、課題練習で身につけた動きを用いながら、楽しく白熱したミニゲームを行いました。次回は、基本的なハンドボールのルールを理解しながら、さらにスピーディーなプレーや白熱したゲームができるようにしていきたいと思います。



ボール慣れ



ジャンプシュートの練習



白熱したミニゲーム



集合写真