

研修員報告 〈ハンドボール 田中 茂〉



平成13年度・長期派遣
(ハンドボール)



I. 研修題目

スペインのハンドボール技術及び練習法・指導法の習得

II. 研修期間

平成13年8月18日～平成15年8月7日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・スペイン (カタルーニャ州ハンドボール協会)
- ・スペイン (バルセロナ FC BARCELONA)

(2) 受け入れ関係者

- ・JAUME CONEJERO (スペインカタルーニャ州ハンドボール協会会長)
- ・MONTROYA MANUEL (スペインカタルーニャ州ハンドボール協会強化担当)
- ・RIVERA VALERO (FC BARCELONA ハンドボールチーム監督)
- ・RUBIELLA ANTONIO (FC BARCELONA ハンドボールチームコーチ)
- ・TONI GIRONA (FC BARCELONA B ハンドボールチーム監督)

(3) 研修日程

①通常研修

カタルーニャハンドボール協会内にて選手強化システムの研修

- ・FC BARCELONAチームの練習・試合を通し監督の指導法観察。また、FC BARCELONA B チームコーチとして練習・試合の指導及び研修観察。
- ・9/22～5/26 2001-2002年シーズンスペインリーグ視察 1部
- ・9/22～5/26 2001-2002年シーズンスペインリーグ視察 2部
- ・9/14～5/28 2002-2003年シーズンスペインリーグ視察 1部
- ・9/14～5/28*2002-2003年シーズンスペインリーグコーチとして参加

②特別研修

2001年

- ・9/7～9 ピレネーカップ (スペイン・タラゴナ)
- ・9/16 SUPER COPA (スペイン・アンダルシア)
- ・11/10～5/25 COPA EHF (スペイン・バルセロナ)
- ・12/29～30 COPA ASOBAR (スペイン・レオン)

2002年

- ・1/10～20 スペインナショナルチーム合宿参加 (スペイン・バレンシア)
- ・5/16～19 COPA REY (スペイン・アリカンテ)

- ・ 6/25～7/7 世界学生ハンドボール選手権視察（スペイン・バレンシア）
 - ・ 7/10～30 指導者ライセンス取得講習受講トップ指導者（スペイン・バルセロナ）
 - ・ 9/2～4 レフリー講習会特別聴講生として参加（スペイン・バルセロナ）
 - ・ 9/6～8 ピレネーカップ（フランス・モンペリエ）
 - ・ 9/20～6/10 指導者ライセンス取得講習受講“C”級ライセンス（スペイン・バルセロナ）
 - ・ 11/9～5/20 COPA EHF（スペイン・バルセロナ）
 - ・ 12/28～30 COPA ASOBAR（バヤドリイード）
- 2003年
- ・ 5/28～6/1 COPA REY（スペイン・カンタブリア）
 - ・ スペイン指導者講習会発表者として参加（スペイン・グラノジェール）

Ⅳ. 研修概要

（1）研修題目の細目

- ・ スペイン（カタルーニャ州）スポーツの歴史的背景について
- ・ スペインリーグ組織、運営について
- ・ スペインハンドボール指導者育成システムについて（ライセンス研修制度）
- ・ スペインハンドボール指導者、選手について（コーチング学、理論）
- ・ FC BARCELONAの組織、会員、運営について
- ・ スペインナショナルトレーニングセンターシステムについて

（2）研修方法

- ・ スペイン、カタルーニャ州協会に所属しカタルーニャの歴史、スポーツの歴史を学びハンドボール協会内部での強化システムなど組織的取り組みを学ぶ。
- ・ カタルーニャを中心にスペイン強化担当のMONTROYA MANUEL氏と共に各地のハンドボールクラブを回り強化システム、練習方法を学ぶ。
- ・ スペイン指導者育成講座（トップ指導者研修）に出席しヨーロッパのハンドボールに対しての指導法、練習法、戦術等を学ぶ。
- ・ 指導者ライセンスコースを受講し基本となる部分の習得。
- ・ FC BARCELONA Bチームコーチとなり実際に練習、試合を通し指導者としての勉強を行う。

（3）研修報告

① スペイン・カタルーニャ地方のスポーツの歴史（FC BARCELONA）

1957年からFC BARCELONAの本拠地となった、Estadio Camp Nou。欧州最大の収容人数を誇る、115,000人の観客収容施設。スタジアムの施設内にはバスケットボール、ハンドボール、ローラーホッケーが使用するPALAU BLAUGRANA 体育館、アイススケート場、また、多くの観光客の観光スポットとなっているFC BARCELONA博物館がスタジアム内に併設されており、FC BARCELONAの栄光



の歴史が展示されている。

・カタルーニャの歴史

カタルーニャ地方は伝統的に民族意識とスペインからの独立心の強い地域で、歴史的には1936年の市民戦争、その後、1975年までフランコ将軍によるマドリードを中心とした独裁政権が続き、フランコ独裁政権が没するまでの間、カタルーニャ等の地方は服従を求められ、文化や言語などに対して非常に厳しい弾圧をうけた。



ESTADIO CAMP NOU

・カタルーニャとFC BARCELONA

このような歴史的背景のなか、カタルーニャの人々はフランコ政権下、集会をすることも、カタルーニャ語を話すことも禁じられていた。唯一スタジアムのみ自分たちがカタルーニャ人であることを誇り、大声で母国語（カタルーニャ語）を口にすることができたのである。

そのためFC BARCELONAはカタルーニャの人々の唯一のシンボルであり、カタルーニャ人であることの主張の場としてサッカーを中心としたスポーツが栄え、歴史あるクラブに発展していった。

カタルーニャ人であることと共に、カタルーニャ語に対しても無限の誇りを持っている。

以上のように、FC BARCELONAがあるカタルーニャ地方は、スペインの中でも非常に特殊な地域だといえる。

現在も過去の歴史に対しての反発から、スポーツ（FC BARCELONA）に対し武器を持たない、ルールのある戦争を人々はスポーツに求め、カタルーニャ人としての誇りをスペイン全土に示しているように感じる。

FC BARCELONAの発展はスペイン（カタルーニャ州）の歴史と非常に密接しながら発展をとげてきた特別なクラブである。

②スペインハンドボールの紹介

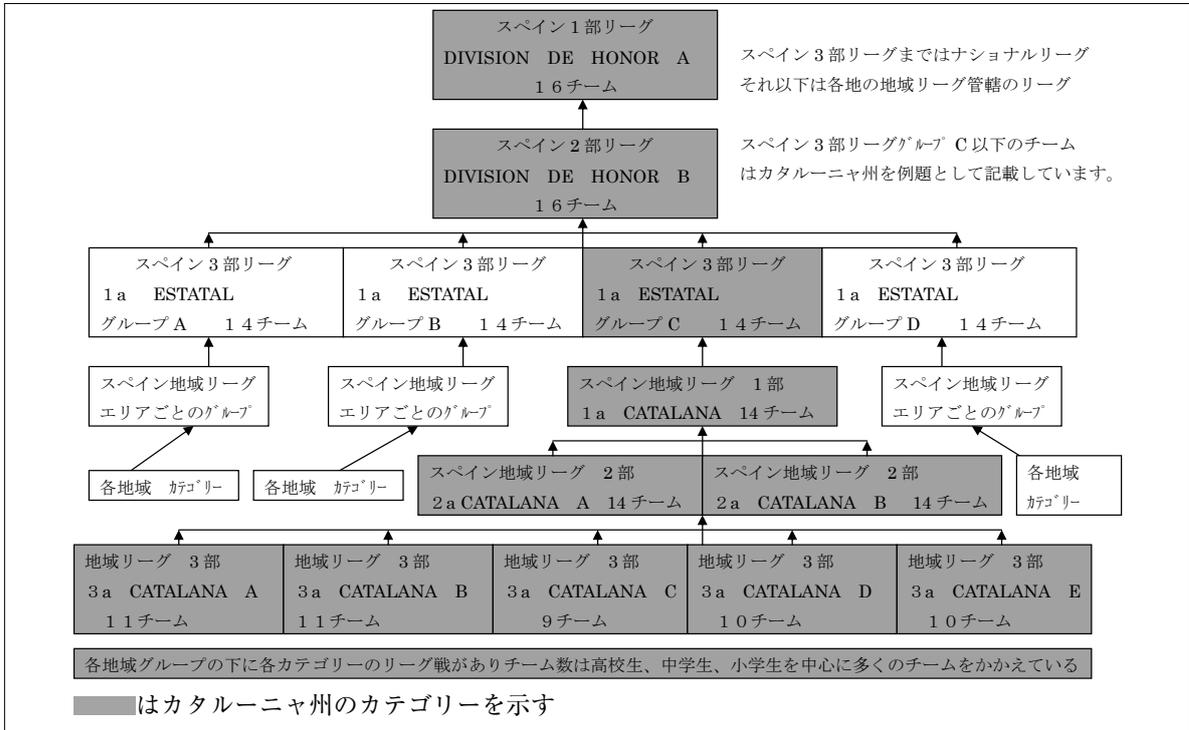
1)スペインハンドボール

スペインリーグはトップリーグを中心にピラミッド方式のリーグ構成になっており、3部にあたるナショナルリーグはスペインを4分割した地区のリーグ戦となっている（別表・次頁参照）。3部のナショナルリーグ以下のチームは各州ごとにリーグ戦が行われ地域協会が管轄し運営を行っている。そのチーム数は各協会によって違うが、チーム数は非常に多く、今回は、私が所属していたカタルーニャ州のカテゴリーを記載しております。

・期間、対戦形式

リーグはどのカテゴリーも9月下旬から始まり翌年の5月中旬までの長期にわ

スペインリーグ組織図 (地域リーグ組織図)



たりシーズンインとなり試合がホーム&アウェーの2試合総当りの試合システムをとっている。

5月中旬以降は各カテゴリの入れ替え戦が行われ、試合会場は入れ替え戦を行うチームが、試合を有利にするために試合会場の権利を買う方式を採用している。

・スペイン国内カップ戦

その他に国内カップ戦がリーグ戦の合間に開催される。

9月 SUPER COPA 前年リーグ戦1位VS COPA REY 1位の対戦

12月 COPA ASOBAR リーグ戦15節終了時点の上位4チームが出場

5月 COPA REY リーグ戦最終順位の上位8チームが出場

・クラブヨーロッパ選手権

また、リーグ戦以外に1部リーグには、前年の成績上位チームに出場権が与えられる、ヨーロッパクラブ選手権 (COPA DE EUROPA、COPA EHF、RECOPA) の各大会も国内リーグ戦と同時期開催で、ホーム&アウェーでの試合を行っていくため、スケジュール的にもハードなシーズン過ごすことになる。

昨年のヨーロッパクラブ選手権成績は (2002年—2003年シーズン)

COPA DE EUROPAがPORTLAND SAN ANTONIOが準優勝

COPA EHFがFC BARCELONAが優勝

RECOPAがCIUDAD REALが優勝

ヨーロッパクラブ選手権でも各国代表クラブを抑え優勝、準優勝とスペイン自体のレベルは非常に高く、今期も昨年以上に海外からの選手がスペインでプレーし世界でもっともレベルの高いリーグへと成長している。



FC BARCELONA (リーグ優勝チーム) VS
CIUDAD REAL (リーグ2位)



FC BARCELONA (リーグ優勝チーム) VS
PORTLAND SAN ANTONIO (リーグ3位)

昨期のスペインリーグ (ASOBAL) 2002-2003シーズン

・ 試合環境

リーグ戦は各会場4,000～10,000人の観衆がホームチームを勝利させるために、さまざまな応援やチームのバックアップを行う。

アウェーチームの攻撃の際には、ものすごいブーイングなどでプレッシャーを与え、ホームチームのプレーに対しては選手を勇気づける応援によって、選手が高いモチベーションを1試合通して保つ事ができる。

なかには、観客が興奮し過激な応援となり、アウェーの選手は当然であるが、それ以上に審判がブーイングの対象になることも多く、ハーフタイム、試合終了時にはガードマンが審判を取り囲みガードする光景を多く見る。

試合会場は常に熱気が漂う独特な雰囲気の中かで試合は行われ、観客は試合を見るのではなく、試合にどんどん入っていくと言った表現があてはまる。

観客はどの会場も満員で、観客の熱狂的な応援が続き、選手以上に興奮している。また、選手は観客の期待に応えるためにも最高のパフォーマンスが常に要求される。

2) 選手登録枠

また、スペインリーグはベンチ登録14人で構成され、また、自チームの選手であれば年齢に関係なくトップリーグでの試合出場が可能であり、16・17歳の選手でも優秀な選手ならばカテゴリーの枠を超えてトップリーグでプレーを行うことができる。

これは、選手の年齢等の枠が無く、優秀な選手は常にトップリーグでプレーができ、選手のモチベーションを常に高い位置で保つ事が可能なシステムであるし、選手を育成していくための経験の場を与えることでも最善のことである。

また、外国人としての登録枠は各チーム2人までとなっているが、EU圏内の国の選手に対しては外国人枠に入らない。

よって、現在のスペインリーグはフランス・ドイツ・スウェーデン等の国の選手を多く抱え、世界最高峰のリーグへと発展をとげている。

3) チーム運営

試合は常にホーム&アウェーの試合であり、試合会場となる体育館には地元企



業などのスポンサー広告が所狭しと張り出され、メインのスポンサーに関してはチームユニホームに大きく広告を出している、チームとしての第1の収入源はスポンサー契約による収入であり、第2にTVの放映権（放映権に関してはリーグ協会が一手に引き受け、協会から各チームに分担金として支払われる）第3に会員収入（ソシオ）各チームは多くの会員確保のために、地域に密着した様々な地域貢献を行っている。第4に試合に対する入場者収入の4項目が大きなチーム収入となる。

これ以外にはリーグ全体のスポンサー収入がリーグ協会から分配される。（スペイン郵便局・旅行会社・銀行・スポーツメーカー・飲料会社等がリーグスポンサーとしてスペインリーグを支援している。）

③スペインハンドボール指導者育成システムについて（ライセンス研修制度）

1)ライセンス取得までの経緯

- ・スペインではチーム指導者になるためにはライセンスの取得が義務づけられている。
- ・ライセンスには3種類あり、各カテゴリーによって異なる。
- ・ライセンスは段階をおっての取得となっている。

MONITOR（C級コーチ）

1年間に80時間の講習・実技講習を受け、15歳以下のカテゴリーの監督になれる。

ENTRENADOR TERRITORIA（B級コーチ）

1年間に146時間の講習・実技講習を受け、18歳以下のカテゴリーの監督になれる。

ENTRENADOR NATIONAL（A級コーチ）

2年間で150時間の講習・実技講習を受け、全てのカテゴリーの監督になれる。（月曜日から金曜日まで1日5時間を3週間行う）

*特別処置として

- ・体育大学出身でハンドボールを専攻していた者は、MONITORは免除となる。
- ・ナショナルチームの選手で2年間もしくは公式国際試合30試合以上出場選手はMONITORとENTRENADOR TERRITORIALは免除となる。

上記の2項目は外国人にも適用される。（大学での証明書・協会からの証明書が必要となってくる）

*ライセンス合否に関して

- ・最終的にはテストによる合否が決定すると共にシーズンの練習日誌の提出が義務付けられている。（ペーパーテスト、実技指導テストの2つが行われる）
- ・また、ENTRENADOR NATIONALの資格を取得する条件として3部リーグ以上のコーチを2年以上行わなければならない。

2)講習内容

各カテゴリーにより講習内容は違う。

- ・MONITORでは主にスポーツの楽しさハンドボールの楽しさを基本概念に講習は行われている。MONITORは特に子供の身体の成長に伴った実技指導を中心

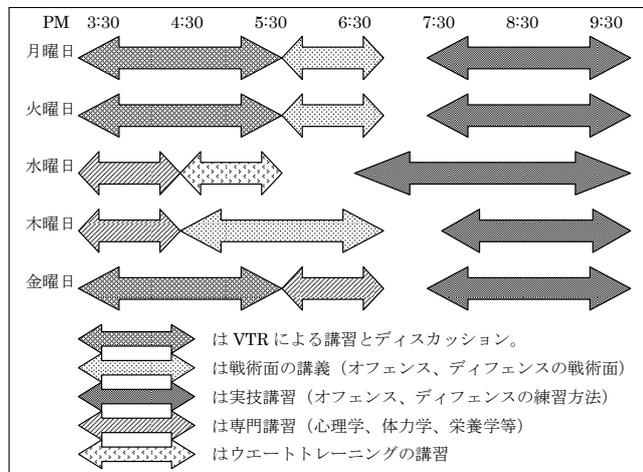
とし、ハンドボールでの基本の動きを様々な練習方法で指導ができるような講習となっている。

・ENTRENADOR TERRITORIALでは運動学、運動生理学、栄養学、運動心理学医学的なものを含み、それにビデオやディスカッション方式によるハンドボールの方法論を多く学んでいく、また精神面、技術面、体力面、組織面の全てを実技指導により学んでいく。

・ENTRENADOR NATIONALでは選手個々の能力を高めるための内容やチームの勝利のためのチーム戦術、技術指導をビデオやディスカッションを中心に行う。技術指導も実践を想定したトレーニング方法に多くの時間を使い、学んでいく。

・ENTRENADOR NATIONALの1週間の時間割（別表参照）

ENTRENADOR NATIONALの1週間の時間割



3) 講習会報告

私が今回この講習会に出席し、多くのことを学んだ事に違いはないが、スペインと日本の戦術面に対しての考え方が大きく違っている事に気がついた。

ルールの改正に伴い、各国共に選手の大型化、スピード化が今まで以上に要求される様になり、大きい選手でもスピードが要求されるようになった。

選手の力を最大限にまた、チーム力を最大限に出せるようスペインでは、どんなに優秀な選手でも、フルタイム試合に出場させる事を避けている、これは講習のなかでも科学的な根拠のもとに推奨されている。

日本はまだ、チームのほとんどの選手が1試合をフルタイム出場しているのが現状だと思う。試合が始まり調子が悪ければ選手を変えていく方法をとっている。

チーム力、スタメンとそれ以外の選手間に力の差があるための戦術ではあるが、チーム力をあげていくためには贅沢なことかもしれないが、試合に出場する12人がそれぞれの個性をもった力の差のないチームを作ることが大切であると思う、選手全員が出場機会を得ることにより、試合に対しての目標が全ての選手に理解されると共に、試合に出場することにより、選手個々のモチベーションも練習の段階で高く保てるのも狙いの1つだと考える。

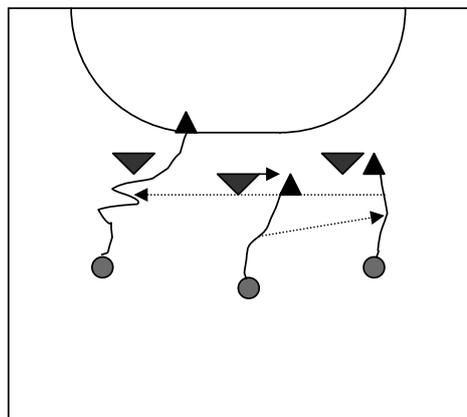
試合中の攻撃での戦術も同様に日本との考え方の違いがある。

基本的な3対3の例題をあげてみる事にした。

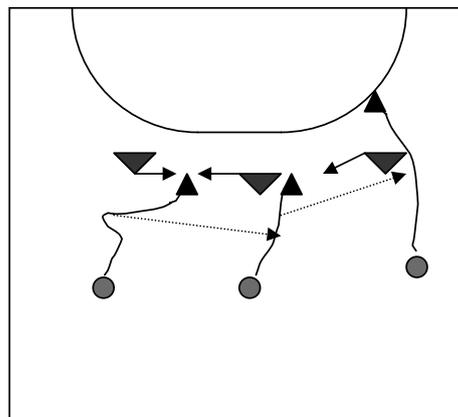
スペインでは基本的に3対3を、2人のオフェンスで2人のディフェンスを引きつけて、空いた大きいスペースで1対1をかけて行く攻撃方法をとっている。

日本では始めに1対1をかけて2人のディフェンスを引きつけ、残りのオフエ





<スペイン>



<日本>

ンス2人で1人のディフェンスを攻めていく方法である。

簡単に言えば、日本はシュートの際1人余らせる方法を取り、スペインは最後の1対1に大きなスペースを与えることを目的としている。

スペインの考えは選手の大型化に伴い1人の選手を余らせるのは難しいと考え、1人の選手に出来るだけ多くのスペースを与えることにより、1対1をやりやすくしている。

4) レフリー講習会

レフリー講習も毎年リーグ戦が始まる前の9月に行われ、これもライセンス制となっている。各カテゴリーによりレフリーの条件等が違い、1部の試合をレフリーできるのはその中でも優秀な30人と決められている。

この30人は毎年の講習会に出席することを義務づけられているし、ペーパーテスト、体力テストと基準値をクリアしていかなければならないと共に、毎試合審判委員会の委員達が試合でのレフリングを調査している。

その委員の調査結果も重要資料となり、ライセンスに値するかの評価によって、合否も決まるシステムとなっている。

④FC BARCELONA指導理論、トレーニング法

スペインでの指導理論、選手育成法は日本と大きく異なり、実戦の前に必ずミーティングを行い、トレーニングの意図、ポイント、注意点を必ず説明することから入る。

選手に監督、コーチの考えたトレーニングメニューを一方向的にトレーニングさせるやり方ではなく、トレーニングのポイントを事細かに説明し、選手からも意見、質問を聞いたうえでトレーニングを行う方法をとっている。

これは、監督、コーチ、選手の考えを統一させ、チームの方向性を決める上でも大切なものとなっている。

選手もトレーニングの意図を知り、納得しなければトレーニングを行わないと言った極端なこともある。



しかし、トレーニングが始まると、説明や選手同士の話し合いによるトレーニングのストップは一切無く、プレーを続けながら話をするといったことで、疑問点を解消していく。

コートにたてば、話し合いの場ではなく身体をフルに動かす本来のトレーニングがしっかり行われている。

このことにより、トレーニング時間の短縮、選手の集中力の維持と言った効率の良いトレーニングを行うことが可能となる。

トレーニングは1クール2時間以上行うことは決してない。

1) 年間トレーニングスケジュール (FC BARCELONA)

8月中旬 ピレネー山脈での合宿 2週間

- | | | |
|----|---|---|
| AM | クロスカントリーを中心としたランニングトレーニング
ウエイトトレーニング | ・ハーフスクワット
・スクワットジャンプ
・ベンチプレス
・クリン&ジャーク
・アブドミナル (各7回 5SET) |
| PM | チームトレーニング | ・基本部分からのトレーニング
・個人能力アップ
・チーム戦術、組織トレーニング |

9月リーグ戦前

- | | |
|----|---|
| AM | 個人能力アップトレーニング (ハンドボールトレーニング)
ウエイトトレーニング (個人) |
| PM | チームトレーニング |

9月～5月試合期

- | | | |
|----|-----------|-------------------|
| AM | チームトレーニング | ・戦術トレーニング (対戦相手別) |
| PM | チームトレーニング | ・戦術トレーニング (対戦相手別) |

* リーグ戦前、試合期に入っても必ず1週間に1回45分間のインターバル走を行う。体力の維持を目的としたトレーニングである。

6月～8月前半 個人トレーニング、OFF

* 6月からOFFになるが選手は個々にトレーニングを続けている。

トレーニング全体の特徴として、今までのヨーロッパ大型選手の特徴であるパワーや、高さを最大限に使った試合展開から、ルール変更により、クイックスタートを最大限有効に利用した戦術への変更に従い、大型選手でもスピードを要求されることにより、トレーニングにスピードをプラスしたメニューが多く含まれているのが、現代ハンドボールトレーニングの特徴である。

やはり、ルール等の変更に対して対応が早く、試合で最大限有効な方法を戦術として考え、そこから新たな練習法が次々に考えられチームがつけられる。

2) FC BARCELONA “B” 指導について

2002-2003シーズン、指導者として1年間チームに就いたのですが、私が一番感じたことは選手一人一人がハンドボールに対して自分の意見を主張できるだけ

の能力を持っていることに驚いた。日本では指導者に対して意見を言えるだけの選手がいないし、また、指導者絶対主義がまだまだ残る日本では指導者に対して自分の意見を主張できる環境もまだまだない。よって、選手がプレーに対して考える時間よりも、反復トレーニングを行い身体にしみこませる方法を多くとっていることにより、トレーニングで行った以外の状況の際に、選手に判断能力がななく的確な行動ができない。そして、トレーニングがあまりにもマニュアル化しており、指示が無ければ行動できない選手が多いのもその原因の1つである。

「状況判断能力」という選手に一番大事な判断能力を養う上でも選手に考えさせ、選手の判断のもと行動をとらせ、その後、指導者が的確に指摘し修正させていく方法をとっている。決して指導者の意見を一方的に強要することは無い。

また、指導者も指導に対してははっきりとした目的をもっている。これはトップチームと各カテゴリーの違いがはっきりとしていて、週に1回、各カテゴリーの監督ミーティングが行われ、トップからの考え方が明確に各カテゴリーの指導者に伝達される仕組みになっている。トップチームは勝つことを最大限の目的とし、その他の各カテゴリーはトップ選手に育てるための指導が行われていて、勝つことが最大の目的ではない。段階の教育がなされているため、個人の能力を最大限発揮できるよう個人を優先した教育がなされている。

そして、各カテゴリーの指導者に対しFC BARCELONAの指導理念として、一番大事なことは「選手に対し具体的に物事を言う、プレーの良し悪しをしっかりと選手に伝える。」そのためには、指導者は正しいものを身に付けるために、指導法を考え、学び、研究し、指導者としての勉強をしっかりと理論的に学ぶことが要求される。

実際に指導者の指導会、研究発表会がシーズンを通し多く開催され指導者がハンドボールを学ぶ機会が多く、情報も豊富で一貫した考えのなか指導が行われているのが現状である。

トレーニングの内容にしても、1つのトレーニングで、いくつものトレーニングが融合されたトレーニングを考え選手に指導していく。例えば、GKのトレーニングを行っている選手はGKのトレーニングしか意識が無く、フィールド選手のトレーニングとしての意識が欠ける。そこに、フィールド選手に対してGKからのリバンドボールの処理、速攻に対しての戻りといったことを、同時に組み込むことにより、1つのトレーニングで2つ、3つといったトレーニングを同時に行うことが可能となり、より実戦に近いトレーニングができるようになる。

1のトレーニングで1を求めるのではなく、より実戦に近いトレーニングを考えていくことがトレーニングの最大のポイントであって、実戦に即していない、トレーニングのためのトレーニングは行わない。

実際にトレーニング時間の短縮と共に充実した内容のトレーニングであることを常に考え、トレーニングプログラムを組んでいくことが指導者として大事な仕事であることに気づく。

日本国内での指導者に対しての指導会が非常に少ないために、各年代にあったトレーニングを行い、将来的な選手育成を行なう事よりも、各年代で完成度を高

め、試合で勝つ事のみを最優先した指導法をとっているのが現状である。

また、集団でのトレーニングが多く、個人に考えさせ個人で問題解決をさせる事がまだまだ少ないようにも思う。

⑤スペインカタルーニャ州ナショナルスポーツトレーニングセンター

ナショナルトレーニングセンターはバルセロナ市内から20kmの郊外にあり、施設は全ての競技に対応できる設備が整い、施設内には宿泊所、小学校、中学校、高校までの教育施設（クラス）もあり、選手は競技中心に生活ができるようになってきている。

選手の多くはナショナルレベルの選手や素質のあるジュニア選手であり、最高の施設と指導者のもと、科学的トレーニング、栄養士による食事の管理、メディカル（医療施設・選手へのマッサージ等も含め）心理学者によるカウンセリング等を受けることにより、トッ



宿泊施設



陸上競技場



学校教室



体力測定



メディカルマッサージ

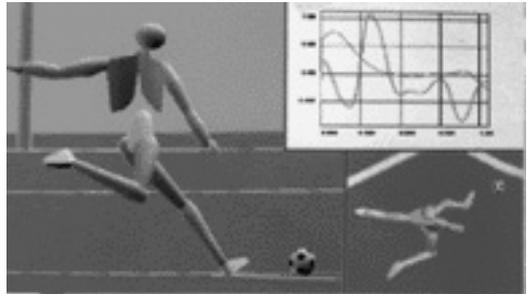


プアスリートとしての精神・技術を学んでいくシステム（育成方法）となっている。

ジュニアクラスの多くの選手は親元を離れ、国からの奨学金、または、各競技団体からの奨学金などによりこの施設内で生活を行っている。

様々な競技者（トップアスリートからジュニアクラスまで）が一同に生活しトレーニングすることにより、競技者同士の横のつながりや情報交換などがスムーズになされ、またオリンピックや世界選手権出場経験選手も多く、ジュニアからトップまでの共同生活の中で縦のつながりも、選手のモチベーションの維持、向上に非常によい環境である。

また、トップアスリートや指導者による講習会や各種大会（オリンピック・世界選手権）での体験談などの発表が頻繁に行われており、トップアスリートを近い位置で見ることにより、多くの事を学ぶ機会が与えられた施設である。



研究発表



心肺機能測定

（４）研修を終えて

研修にあたり、カタルーニャハンドボール協会会長のコノ・ハロー氏を始め、多くの方々のサポートがあり、また多くの指導者の方々の指導方法を学ぶことができました。

また、実際にチームのコーチとして受け入れていただいたFC BARCELONAでの選手指導は、私に多くのものを学ぶ機会を与えて頂きました。

私自身、日本のハンドボールを知り、ヨーロッパのハンドボールを知り、日本としてやらなければならない多くの課題がありますが、決して世界のレベルに追いつけないとは思っていません。海外研修を通じてヨーロッパの良いところ、日本の良いところも多く気づきました。今後、私自身が研修の経験をより多く伝えていく事が大事な仕事であると考えています。

最期になりましたが、このような貴重な研修の機会を与えていただいた文部科学省・日本オリンピック委員会・日本ハンドボール協会および関係の皆様にご心よりお礼申し上げます。



スペイン指導者ライセンス



FC Barcelonaオフィシャルスタッフ証

平成13年度・長期派遣（ハンドボール）

