

研修員報告 〈ハンドボール 山田 永子〉



平成16年度・長期派遣（ハンドボール）



I. 研修題目

ノルウェーにおけるハンドボールの指導法、強化システムを学ぶ

II. 研修期間

平成16年8月1日～平成18年7月12日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

Bekkelagets Sport Club

(2) 受け入れ関係者

Henning Andersen

(3) 研修日程

①通常研修

1年目…シニアB、U-19女子チームのアシスタントコーチ

2年目…シニアAチームのアシスタントコーチ

シニアBチームのヘッドコーチ

②特別研修

2005年 全日本女子チームの通訳兼アシスタントコーチ

ヨーロッパハンドボール協会（以下EHFと省略する）

ユースコーチセミナー受講

2006年 EHFトップコーチセミナー受講

世界女性スポーツ会議熊本参加

第18回ハンドボール世界男子学生選手権大会の総務

2005年～2006年 ノルウェーハンドボール協会指導者講習会受講

（指導者ライセンス1取得）

IV. 研修概要

(1) 研修題目

ノルウェーにおけるハンドボールの指導法、強化システムを学ぶ

(2) 研修方法

Bekkelage Sport Club（以下BSKと省略する）で実践的にコーチングを行うと同時に、クラブ内での6歳から始まる若いカテゴリーの指導へ参加、見学、そしてノルウェーハンドボール協会が主催する指導者講習会を受講し、ノルウェーの指導者育成

システム、指導法を包括的に勉強した。

そして、特別研修として2005年5月から全日本女子チームの監督となったオランダ人監督、ベルトバウワー氏の通訳兼アシスタントコーチとなり、2005年12月の女子世界選手権に向けたヨーロッパでの強化合宿、本大会に帯同した。2006年2月には18歳以下の女子代表チームが同年8月にカナダで行われる第1回目の世界大会に向けた強化合宿をノルウェーで行い、その滞在中のアレンジを行うと同時に、指導スタッフにも加わった。2006年6月22日～7月12日にかけて、ポーランドのグダニスクで行われた第18回世界男子学生ハンドボール選手権大会に総務として男子チームに帯同した。

また、EHFの主催するコーチングセミナーを受講し、そしてヨーロッパで行われる規模の大きいプライベート大会、さまざまな年代のヨーロッパ大会などを視察、情報収集を行った。

ドイツ、デンマークを中心として、他国のクラブチームのリーグ戦や練習を見学し、そのクラブチームの指導者、マネージャーとのネットワークを作ることを心がけた。

(3) 研修報告

①研修先について

〈クラブの紹介〉

研修先のBSKは1909年に創設されたクラブチームである。サッカー、ハンドボール、室内ホッケーなどの競技を中心にオ



Bækkelagets SK
Kvinner Elite
Håndball



リエンテーリング、自転車、スキーなどの種目が行なわれている。毎年8月の第1週目に開催される20歳以下を対象としたサッカーのノルウェーカップ国際少年大会はBSKがメインとなって運営し、その売り上げはクラブの主要な財源となっている。サッカーコートは20面以上準備し、宿泊施設、食堂、移動などをクラブのスタッフ・選手を動員して運営をするなど、施設・スタッフともに充実しているクラブだと言える。(http://www.bekkelagets.no/)

クラブチーム全体の運営は、引退した指導者など8名が中心となって行なわれている。以前はそれぞれの種目で指導者として活躍されていた方が運営側に転向してお





り、仕事の合間に講習をするなど指導の補助もしている。

ノルウェーでは子供達が5、6歳からスポーツクラブの活動に参加し始め、5～8歳まではクラブ内のさまざまな種目を週代わりで体験する。

ハンドボールでは、8、9歳から成年まで年齢別にチームが構成され、それぞれのチームにコーチが1人～6人、サポーターが2人～4人担当している。コーチは指導に専念し、サポーターはそれ以外の必要な業務を担当している。

施設はメインとなっているBSK体育館を始め、近隣の2つの体育館、そしてノルウェーオリンピックセンターの体育館を借りて練習をしている。

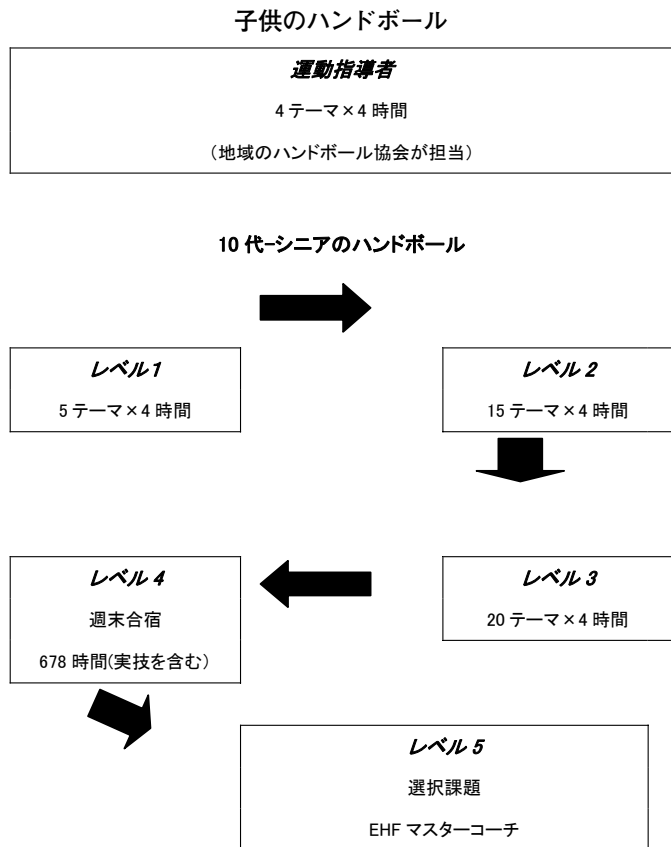
(<http://www.bsk.oslo.no/>)



②ノルウェーにおけるハンドボール指導者ライセンスについて

ノルウェーのハンドボール協会が発行している指導者のライセンスは下の図のように、9歳までの「子供のハンドボール」を指導する運動指導者のライセンスと10代からシニアを指導するライセンス1～5で構成されている。

ライセンス取得のために必要な実技・講義はレベル1が4時間（講義&実技）を5テーマ、レベル2では15テーマと筆記試験、レベル3では20テーマと筆記試験である。レベル4は週末に合宿があり、合計680時間を受講する。そして最終的には実技と筆記試験に合格した後、ライセンス発行になる。レベル5はスカンジナビア（スウェーデン、デンマーク、ノルウェー）が共同で開催している。それを取得すればEHFマスターのライセンスを同時に申請することが可能である。レベル5の取得のためには10年以上のコーチ経験が必要で、また他にも様々な基準をクリアしなければならないので、これまでに指導経験が



(レベル1, 2, 3は地域のハンドボール協会が担当、
レベル4, 5は中央のハンドボール協会が担当)

あっても、受講してから最低2年必要であると言われている。これらのカリキュラムは2、3年ごとに修正、変更が見られる。

レベル1～3は地域のハンドボール協会が、それに対してレベル4、5は中央のハンドボール協会が担当して開催している。レベル1～3の講義は1-2-3と順番に取得しなければいけないものではなく、興味、またはスケジュールに合わせて自由に受講することが可能である。

そのほかにも若手リーダー指導者研修や、ナショナルスタッフによる速攻、ディフェンスの指導といった局面ごとの講習会も各地で盛んに行なわれている。

講習会では世界のトップレベルのゲームに見られる戦術、技術の変化に対応する適切な指導方法の提案や、新しい流れを考慮した改正本の説明など、現在のノルウェーハンドボール協会の活動、強化の考え方に触れるには、とても良い機会になっていると感じた。また、指導方法はもちろんのこと、コーチ同士のつながり、情報交換の重要さは非常に強調されている点である。

③所属先における実践指導

〈1年目の実践指導〉

1年目はシニアBチーム、U-19女子チームのアシスタントコーチとして活動した。夕方は休む間もなく体育館が利用されており、それぞれのチームが1時間半程度を使用する。練習前にランニングなどのウォーミングアップを済ませるなど工夫されているが、これまでの私の経験では、「3時間は練習する。」というものであり、この1時間半という練習時間は非常に短い気がした。しかし、指導に携わってみると、言葉の違い、選手の感覚の違いに戸惑い、また、練習をうまく進められる場合も進められない場合も、決められた時間内に終わらせなければならないために十分な計画、準備が必要であり、私にとって非常に良い練習であった。練習の具体的な内容に関してはヘッドコーチとのスタッフミーティングで計画し実践した。時間的には、最初の1時間を私が担当し、その後ヘッドコーチが担当するパターンで練習を行った。

公式戦では対戦チームの情報が皆無である状態からのスタートで、不安があったが、ヘッドコーチがゲームの総指揮をとり、私はゲーム中にヘッドコーチとの話をしながら、選手とコミュニケーションをとっていった。日本語では気軽に交わすことができる言葉のキャッチボール、コミュニケーションが、不慣れな言葉ではスムーズに行かず、フラストレーションが溜まったが、なんとなく言葉を交わすのではなく、伝えたいことがはっきりして、ある目的に向かって明確に言葉を発すること、それを根気強く伝えようとすることで選手との信頼関係は築いていくことができたと思う。

以下の点を注意しながら練習を進めていくことを学んだ。

- i. 練習の始めに練習の流れと目的を説明、終わりに反省と課題
- ii. 競争とペナルティー
- iii. ポジティブな声かけ
- iv. 楽しみ

i. について、練習の前には必ずコーチから今日の練習の内容と目的の説明をし



た。選手が全体の流れ、目的を理解した上で練習に入ること、選手に練習の見通しができ集中しやすい環境を作ることができる。そして、練習の最後には今日の練習の集中度、理解度、質の評価をし、次の練習に向けての課題を伝える。

ii. について、練習の課題には人と競う要素を多く含めた。競う内容は様々だが、対峙して競ったり、それぞれの結果を競ったりする練習方法を多く入れた。そして負けたほうに「ペナルティー」を与えるという方法をとった。人と競わない場合には目標値を決め、それをクリアできない場合にペナルティーを与えた。ただ数をこなすのではなく、その数値に意味を持たせるように注意した。同じ動作の繰り返しや、フリーの状態が強度が個人に任されたトレーニングは日本人選手の場合は我慢強く、自分に厳しく集中してトレーニングしようとするが、目的の分かりにくい反復や、つまらない練習課題、終わりの見えない練習ではノルウェーの選手は取り組まない。コーチの意識が自分に向いていないと感じても同じであった。つまらないと感じたらベンチに座ったり、間食を始めたりし、逆に楽しければ、「まだまだやる!!」と練習に励んだ。最初は非常に戸惑ったが、ノルウェーの選手はそういった規律で育ってきているのだと受け入れ、どうやったら練習の効率が上がるのか、考えるようになった。選手の態度が自分の指導の良し悪しとはっきり比例するので分かりやすいとも言える。

iii. について、コーチは練習中、「褒める」、「励ます」、「盛り上げる」、「アドバイスをする」、休まず声をかける。その声かけは必ずポジティブな声かけである。ネガティブな声や、見ているだけの部外者になることはしない。

iv. について、練習を通して、「ハンドボールを楽しむ」という要素を忘れないことを意識した。

〈2年目の実践指導〉

2年目はシニアAチームのアシスタントコーチとして活動した。シニアチームはノルウェーのトップリーグに2005～2006シーズンから昇格し、初めのシーズンから5位という好成績を収めた。

戦術的にはヘッドコーチの構想をもとに、私はフィジカルな面を中心に指導に携わった。コーチミーティングで話し合った具体的な戦術課題をもとに、練習の導入部分30分から45分を私が担当した。シニアチームは17歳から34歳まで年齢層が幅広く、全員がモチベーションを高く保ちつつ、練習を進めていくのは簡単ではなかったが練習内容、目的を明確に提示し、常にポイントの声かけをすることで、質の高いものになった。フィジカル面の指導の場合は自分が実際にやってみせることができたので、選手にもやること自体をしっかりと理解してもらえた。見せた後は、留意点を声かけするだけだったが、もし戦術面の練習を進めていく場合には、もっと言葉のキャッチボールをしなければいけないと感じた。



〈ハンドボール教室開催〉

*夏休みハンドボール教室

2004年8月にBSKのトップ選手と指導者が講師となり、ハンドボール教室を開催した。4日間に渡り、7歳から14歳までの子供が午前中9時半から11時半、午後は1時から3時まで練習した。ノルウェーに渡って間もない頃に実施された行事で、ノルウェー語の分からない私は、割り当てられた時間に子供達と一緒にハンドボールを楽しんだ。



*冬休みアクティブ教室

2005年2月の最終週（ノルウェーの冬休み）に、“冬休みアクティブ教室”（一般公開のスポーツ教室）を開催し、その責任者として運営を担当した。ハンドボールチームが開催するスポーツ教室であるが、ハンドボールに限らず様々なスポーツに親しむという企画だった。成年のハンドボール選手数名が指導の補助になり、6歳から13歳までの男女30人弱が参加し（1日完結型で参加費約1700円／1日）、5日間に渡ってハンドボール、インナバンディ（室内ホッケー）、サッカー、バスケットボール、テニス、体操（マットやトランポリン、フラフープなどを準備）の6種類をローテーションで行なった。

*SKIハンドボール教室

2005年10月3～7日にSKIクラブからの依頼を受けて秋休みハンドボール教室を開催した。SKIクラブのスタッフと事前に打ち合わせを行い参加人数、年齢、指導内容の要望、SKIクラブ側のサポート内容などを確認した。100人を超える参加者が見込まれると聞き、BSKのトップチームの選手を指導員として参加させ、常時6名が指導に当たった。私が指導案を事前に作成しそれに沿って指導員に指導してもらい、練習後に担当した指導員と相談し、進行具合をみて次回の指導案に修正を加えていった。指導員が毎回入れ替わるので、引継ぎ面に気を配り、できる限り流れのあるトレーニングができるようにした。



〈事前の打ち合わせ内容〉

- i. 人数（約100名）
 - グループⅠ 8～9才 40名
 - グループⅡ 10～11才 35名
 - グループⅢ 12才 25名
- ii. 指導内容の要望
 - a. ボールを使った遊び
 - b. 少人数のコンビネーション



（スペースを攻める）

- c. 運動量を多く
- d. 技術練習
- iii. スケジュール
 - 月曜日～水曜日（すべてハンドボール）
 - 午前の部 9：30～11：30
 - ランチ（SKIクラブが準備）
 - 午後の部 12：30～14：30
 - 木曜日（ハンドボール2時間×1＋エアロビクス&栄養指導）
 - 金曜日（試合）
- iv. SKIクラブ側のサポート
 - ・各グループにSKIクラブから2名のスタッフが補助員として加わる。
 - ・練習の間の休憩にフルーツを準備する。（特にグループⅠ・Ⅱ）
 - ・選手の参加カードの作成・自己紹介カードを作成する。（写真付）

〈指導のねらい〉

以下の3点を指導のねらいとして指導案を作成した。

- i. 常にシュートを狙うことができる動き作り
- ii. スペースを攻める
- iii. 色々なバリエーションに挑戦する

〈感想〉

グループⅠは実際には7才から9才のハンドボール経験者、未経験者が参加し、練習を進めるのが非常に難しかった。最終的には7才と8～9才のハンドボール経験者、8～9才のハンドボール未経験者の3つのグループを作り、SKIクラブの補助員をフルに利用して指導に当たるように修正した。ボールを使った遊びに多くの時間を費やしたが、色々な個人技術を試してみること、そして少人数のコンビプレー（2対1）が練習を重ねるうちにできるようになった。

グループⅡは新しいフェイント動作、クロスプレイ時のパスの方法などに挑戦し、少人数のコンビネーションではスペースを攻めながら継続する3対2、3対3、ポストプレイヤーを加えた練習まで進み、終盤の練習試合ではそれらを利用したプレイが見られた。クロスプレイを試合で使うまでには至らなかったが、パスの仕方、攻める方向、パスのタイミング、ボールを受ける側の準備など練習し、パラレル（平行）プレイが徐々にスムーズになっていった。

グループⅢはグループⅡと同じような進行から、よりクロスプレイを利用



した5対5、6対6まで進んだ。グループⅢは飲み込みが非常に早く、最終的には試合の中で新しいフェイントやクロスプレイに挑戦する場面が見られた。

SKIハンドボール教室ではこれまで指導したことのない選手を対象に指導案を作成し、指導後に次回の指導案の修正を加えると共に、毎回入れ替わる指導員に状況や雰囲気を与え、自分も指導員として加わった。めまぐるしい5日間だったが、SKIスポーツクラブの補助員の方や、指導員となったBSKの選手のお陰で無事に終了した。

④選手を見ていて感じる環境の違い

ノルウェーに2年間滞在し、いろいろな年代の選手と関わってきた。日本で生きる指導、システムは何だろうと常に探し、考えてきた。模索する際に、まず、日本とノルウェーの違いは何か？と考えると、「絶対的なアドバンテージとしてハンドボールに関しての情報が多い。」ことが挙げられる。幼い頃からハンドボールに触れ、世界のトップレベルの試合を体育館で、またTVで見ている。

そして、実際の指導の現場において「試合の数の豊富さの違い」は大きい。試合数の豊富さは、練習で上達するというより、実際の試合で上達を図ろうとする意図が見られた。指導者講習会では、「選手一人一人に試合を楽しむチャンスを与えることは指導側の義務である。コートに立つのは7人なので、15人以上になった場合は2チームを作り選手の試合時間をちゃんと確保するように。」と指示されている。

9歳から年間を通して試合が行われる。それぞれの年代ごとにリーグが生まれ、15歳までは同世代同士の対戦になっている。16歳からは希望があれば、それ以上の年代の試合にも出ることも可能である。16歳から19歳のタレント選手はシーズンを通して常に試合に追われている。16歳であれば、17歳～シニアの試合すべてに出ることが可能であるため、例えば、私が研修中のクラブチーム（BSK）のKristine選手は16歳で17歳チーム、19歳チーム、シニア、ナショナルの試合に出ていた。実際には16歳と17歳の試合だけでも多いときには週2、3回あり、それに加えてほかの試合に出場していた。彼女の場合は、コーチが両親であり、疲労度を調節しながら参加する試合を調節していたため、うまくそのシステムを利用していった。選手の能力やモチベーションに合わせて、試合数や参加するレベルを上手く調節することが出来れば、選手の可能性を伸ばすとても素晴らしいシステムだと感じた。ハンドボールはチーム競技だが、個人差を考慮したトレーニング環境ができています。私見では、大体16歳は多少体格的に劣り技術的にも差があると感じるが、17歳チームでは半数、19歳の選手はほとんどシニアと見劣りしない。実際には19歳の選手は各クラブチームで19歳区分とエリート区分を兼ねて試合をしている選手であり、同じカテゴリーで試合をしているため見劣りはしない。

⑤全日本女子チームの通訳兼アシスタントコーチとして

2005年12月の世界選手権に向けてオランダ人の監督ベルトバウワー氏の通訳兼アシスタントコーチとして、ヨーロッパでの強化合宿、事前合宿、本大会に帯同した。ベルト氏はEHFのコーチング講師の一人で、これまでオランダのナショナルチームや、デンマークのトップチームGOGのヘッドコーチなどをされていた人である。



現在はオランダオリンピック委員会のコーチング講師をしながら、日本女子代表チームのヘッドコーチをされている。

ベルト氏との会話は英語、時にはスカンジナビア語だが、ノルウェー語とデンマーク語は少し違うため、通常は英語でコミュニケーションをとった。彼は、ヨーロッパ諸国の特徴をよく把握しているため、それに対して日本がどのような戦術で戦えばよいのか方法が明確であり、それを選手に実行させる練習を着実に進めていった。同年の6月から世界選手権まで国内国外合宿を合わせて51日間行い、明確なチームの戦い方のコンセプトを打ち出して世界選手権に向かった。結果は予選リーグ敗退であったが、短期間でチームを作るノウハウ、ヨーロッパのチームの情報、大会中の相手の分析など、これまでの日本の監督にはなかった新しい方法を学ぶことができた。特に通訳として、コート以外の場所でも日頃から常に会話をするように心がけ、彼のコーチとしての姿勢、信念を間近で勉強することができたのは貴重な経験だった。

⑥EHFコーチングセミナーを受講

2006年2月にヨーロッパハンドボール協会が主催するトップコーチセミナーを受講した。今回のセミナーではトップレベルのゲーム展開がスピード化するなかで、非常に注目されている速攻時に有効な個人、グループのトレーニングとGKに関する講義と実技が行われた。速攻時における瞬時の反応とボールコントロール、GKとDEFのコラボレーションは、非常に役に立つものだと感じた。



⑦ユース、シニアのヨーロッパ大会視察
〈女子ヨーロッパ選手権大会〉

この大会はハンドボールの本場であるヨーロッパで開催される大会のため、オリンピックや世界選手権と並ぶトップレベルの大会である。優勝はノルウェー、準優勝はアテネオリンピック優勝のデンマーク、3位は地元のハンガリーであった。ノルウェー国内では大会前のスポンサーカップ（モルベルリンカップ）からノルウェーチームの予選リーグから決勝リーグまですべてTV生放送、デンマークチームの全試合（録画）を放送していた。ノルウェーのテレビ局TV 2は、今回のヨーロッパ選手権の番組が至上最高ランクの視聴率78.8%を記録したことに対して、「これからも、ハンドボールを全面的に支援していく」と資金面、放送面に太鼓判を押している。



ノルウェーの女子ナショナルチームの通常の活動とヨーロッパ大会前の準備について調査を行った。

《ノルウェーの女子ナショナルチームの通常の活動について》

女子ナショナルチームは、16、17、19、シニアリクルート、シニアと分けられ、それぞれ毎月一回合宿を行っている。合宿の日数は3日から1週間程度。基本的に毎月行われている。合宿する場所は毎回異なるが、オスロにあるオリンピックセンターが練習場所、宿泊施設、食堂など設備が整っている上、集合場所として便利なため頻繁に使用されている。

シニアリクルートとシニアに関しては、オスロにあるオリンピックセンターで毎週一回火曜日、または木曜日に朝8時半から11時まで練習会が開かれている。ナショナルチームのコーチが指導する練習会で、オスロ周辺に住んでいる参加可能な代表選手達と有志者で行われている。

2005年2月は10～13日にオスロのオリンピックセンターで行なわれた。今回は16歳からシニアまですべてのチームが集まった。いつも合同合宿をする訳ではないのだが、今回は16歳チームが国際大会を控えていることや、ヨーロッパカップなど国内リーグ以外の試合

の関係でシニアリクルート、シニアの選手があまり集まることができなかったため、合同で合宿を開催して、練習試合を中心に行なっていた。(練習内容を下に記載した。)

シニアがナショナルAだと考えると、シニアリクルートがナショナルB、19歳チームがナショナルC、合同合宿をすることにより、トップチームへの意識が高まり、沢山の選手がシニアチームの予備軍として時期を待っている、選手層の厚さを感じた。

最近の話では、スタートメンバーの大半が大会前にケガで戦力を失い、2006年12月の世界女子選手権で過去最悪の9位に

合宿メニュー

1日目	
13:00	集合
14:00～16:00	体力測定+速攻練習
17:00	夕食
18:00～19:30	技術テスト(課題を与えて選手を評価)
2日目	
8:45	朝食
10:00～12:00	練習試合
12:45	昼食
15:45～16:30	ミーティング
17:00～19:00	体カトレーニング
20:00	夕食
3日目	
8:45	朝食
10:00～12:00	ポジションごとトレーニング+6対6
12:45	昼食
16:45	チャンピオンズリーグ観戦(Nordstrand-Volgograd)
19:00	夕食+交流会(それぞれのチームで芸だし10分)
4日目	
7:30	朝食
9:00～11:0	ディフェンストレニング
解散	



なったことから、協会の危機感が高まり、今後の対策として15人の2チームを結成することに決まった。ヘッドコーチとアシスタントがそれぞれのチームを交互で担当し、怪我人が続出してもノルウェーのナショナルチームとしての戦力が変わらないように、30人を同時進行で強化していく方針をとっている。女子世界選手権直後のすばやい対応策が、今後どのような結果をもたらすのか見ていきたい。

《ヨーロッパ大会前の準備》

アテネのオリンピック予選が終わってから（ノルウェーは出場していないので、観戦のためにアテネ入りした）、ノルウェーチームは10月4～6日、10月18日～21日と国内で合宿を行い、10月22～24日までドイツでドイツ、フランス、ロシアと試合を行った。11月22～28日にスポンサーの開催するモンベルリンゲンカップ（ノルウェー）でフランス、ロシア、クロアチアと3試合、そして12月1～7日までフランスで事前調整をした。その間に、オランダ、スペイン、フランスと3試合している。ノルウェーは1週間程度の短い合宿を頻繁に行い、他国のナショナルチームと頻繁に試合をしていた。

日本はそれに比べるとナショナルチームとの試合数が少なく、また大会前に長期にわたって合宿をしているのが現状である。

また、ノルウェーチームの監督の仕事に関して話を聞いたが、今年で13年目のナショナルチーム専属の監督で、合宿時以外は選手とのコンタクト、リーグ戦を見て回り、選手の選出、NOC（ノルウェーオリンピック協会）との調整、ハンドボール協会の強化担当として講習会を企画、講義をするなどプロのコーチとして忙しく活動されているようだった。

〈ヨーロッパオリンピックユースフェスティバルを観戦して〉

7月4～7日、イタリアのリグニアーノで行なわれたEOYH（ヨーロッパオリンピックユースフェスティバル）〈ユース…1988年生まれ以降の選手〉を観戦した。1991年にベルギーのブリュッセルで第1回が開催され、2年ごとに開かれるこの大会は今年が8回目となる。競技種目は陸上、バスケット、カヌー、自転車、サッカー、体操、柔道、水泳、テニス、ハンドボール、バレーで、ハンドボール競技においてはロシア、ノルウェー、デンマーク、スロベニア、オーストリア、ウクライナ、セルビアモンテネグロ、イタリアが参加した。（最終順位もこの順番）

シニアと同様の傾向として、体格的にはロシアが圧倒的に勝り（スロベニアも）、ディフェンス面で有利に見えたが、その中で比較的形態面で劣るデンマークが戦術的な広がりを感じた。攻撃時に感じることで、デンマークの選手の動きは曲線的で、ボールをもらう前に何かしらアクションを起こしている。これはシニアに至っても同じように感じられる点である。その曲線的な動きにより、視野が確保され、ディフェンスからのプレッシャーを最小限にしながらシュートを狙う状況を作り出している。これは日本の選手が身につけなければならないハビットの一つだと思う。

また、ロシアには180cm以上の大型のサウスポーが2名おり、これまでサウスポー不足だったシニアの強力な新戦力になると予想される。

今回は、それぞれのチームを2～3試合程度観戦した。その中で、それぞれのチームがこれまでに見たシニアチームの特徴と重なるところが多々あることに気づいた。

私見ですが、その原因として考えられるのは、

- i 一貫指導がされており、共通する考え方、ハビットがある
- ii 常に形態的に恵まれた選手がいる
- iii ポジションを決定する際の共通した考えがある
(例えばウクライナは大型のバックプレイヤーと非常に小型のバックプレイヤーのコンビネーションがよく見られる)
- iv ユースからシニアまで合同合宿を行なうことやTV放送などで共通したイメージが色濃く伝わっている

⑧全日本女子U-18チームのノルウェー遠征のアレンジ

2006年2月25日～3月5日に全日本女子U-18チームがノルウェーで合宿を行った。同年の夏にカナダで開催される第一回U-18世界選手権大会に向けた強化合宿である。

到着後2日間は日本チームのみで、コンディションを整えながら、戦術確認を行った。そして3日目からノルウェーの同世代のチームと合計10試合を行った。

今回、対戦したチームは、U-17カテゴリーでノルウェー2位のBSK、同じく学校カテゴリーでノルウェー1位のWangなど、ノルウェーの同世代のトップチームであったが、その相手に同等、それ以上の力があることを見せ、非常に将来性のある選手が集まっている年代だと感じた。

その中で、世界選手権などを戦っている全日本女子チームがヨーロッパの強豪と戦うときに課題としている点、「ディフェンスにおける大型ポストの守り方とブロックの仕方」は今回の遠征中でも一番の修正課題となった。これはチームでの戦い方ではなく、個人の技術、戦術的な課題になるが、それを克服するためには、日本の選手がヨーロッパ選手のシュート技術、ブロック技術を習得していくことが必要である。これまで、シニアチーム以下の年代が大会以外にヨーロッパ遠征をする機会はほとんどなかった。今回のように、若い世代が早い段階でヨーロッパとの違いに気づき、よい刺激を受けることはトップレベルに近づく1歩として欠かせない経験だと思った。

また、私事ですが、今回の遠征のアレンジをすることで、人から人へ、さらにここでのネットワークが広がった。

*宿泊場所について

今回利用したノルウェーオリンピックアトッペンはずべての種目のアスリートが使いやすいように工夫されており、今後のために紹介したい。





宿舎はSognsvannにあるOlympiatoppen Sports hotelを利用した。

Olympiatoppen Sports Hotel (<http://www.iss.no/view.asp?ID=640>)

広いスペースのフィジカルトレーニング場が宿舎の下にあり、宿泊者は無料で使用できる。充実したウエイト器具にバランスボールのトレーニングやボクシングのできるガラス張りの空間もある。アスリートセンターが隣接しているため、徒歩2分で体育館（ハンドボールコート3面）、ダンスなどができる小ホール、プール、冬季でも使用可能なサッカーコート、多目的グラウンドを使用することができる。この時期は、施設のそばにある森でクロスカントリーをする人が溢れていた。



⑨語学について

ノルウェー人は英語を堪能に話すが、日常会話としてはもちろんノルウェー語が主流で、クラブ内、指導はすべてノルウェー語で会話を行った。ノルウェーに渡ってからオスロにあるフォルクユニバーシティで週4回、午前中3時間半の3週間集中講義を6段階に渡って受講し、半年かけて徐々に



マスターしていった。研修1年目はたどたどしかったものの、2年目からは慣れと自分が指導のメインとなり言葉を発しなければならない責任感がプラスされ上達していった。また、ベルトバウワー監督就任後に、全日本女子チームの通訳兼コーチをすることが決まり、英語を勉強し始めた。やらなければならない状況になり、必死に勉強した結果、スムーズに通訳できるレベルまで語学力を上げることができた。

⑩今後、海外研修をされる方へ

今回の研修は、指導者を養成するための学校があるわけではなく、実際の現場に飛び込んで、クラブの中で実習の場をいただき、また、現地の語学学校、協会の指導者講習などを自分で組み合わせて研修を行っていった。これは2年間という研修期間でなければ成しえなかったものだと思う。ヨーロッパ諸国ではスポーツ学校を設立し、例えば、デンマーク、ドイツ、オランダが姉妹校として交流しながら、選手の

育成、指導者の養成を行っている。学校とスポーツクラブが合併しており、そこに入学すると指導法の講義、実技授業、クラブでの実践、宿舎、食堂など、すべてが準備されている。1年間の研修を考えている方は、すでにカリキュラムが組まれている、食事、住居などの環境の整った所に行くことで、短い研修期間を充実したものに行けると思う。長期の方でも、最初の1年目を、カリキュラムが整えられている場所で過ごし、その期間に2年目の研修場所を見つけることも有意義だと感じる。

⑪研修成果の活用計画

- i. 滞在中にできたコネクションを活かして、国際大会前に必要な情報(動画やチームの情報)を日本のナショナルチームに伝える。
- ii. 滞在中から行ってきたが、日本の選手が海外のチームへの移籍を希望する際のアドバイスや、実際に足がかりとなる人物を紹介することや、そこでの意思疎通の手助けを続けていく。
- iii. 指導方法に関しては、「これが絶対に正しい答え。」というものはないと思う。これまでに見てきたもの、勉強してきたものを整理し、その時のトップレベルのハンドボールの傾向を見落とさず、これから指導する選手・チーム、そして大会・対戦相手を考慮しつつ、その際に最善と思う方法で指導していきたいと思っている。

〈今後の予定として〉

8月以降はノルウェーのKlemmedsrudスポーツクラブで16歳、17歳のチームを指導し、BSKで選手として活動する予定である。研修中に取得したノルウェーハンドボール協会の指導者ライセンス1に続き、指導者ライセンス2の取得を目指したい。そして、継続してネットワークを広げること、新鮮な情報を日本に伝えること、また、JOCのコーチングスタッフとして与えられたカテゴリーでの仕事を全うするのが自分の役割だと考えている。

(4) 終わりに

最後になりましたが、2004年8月から約2年間、JOCのサポートのお陰でノルウェーでの研修を充実したものにすることができました。これから日本のスポーツ界、そして、自分の種目であるハンドボールのために、尽力していきたいと思えます。

本当にありがとうございました。