

未来のアスリート発掘事業

活動報告(特別プログラム)

1 8 期 生

ジュニア指定者

特別育成プログラム

県内プロチームに学ぶ
～アランマーレ富山編～



日 時 令和5年12月2日(土)

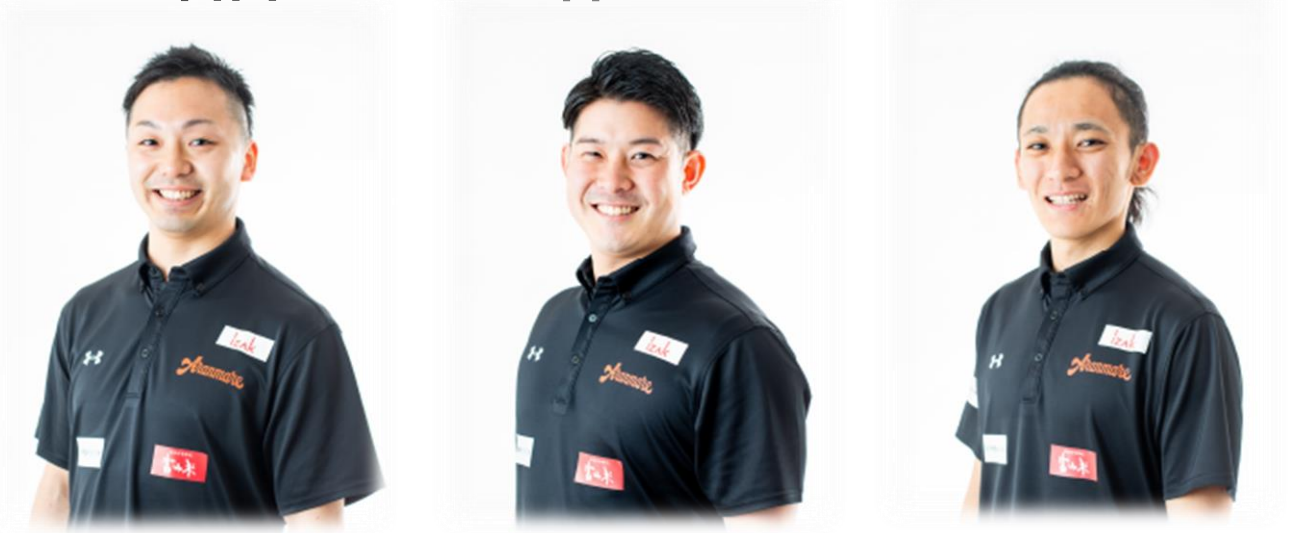
13:30～16:00

場 所 富山県総合体育センター

大アリーナ

講師

(株)プレステージ・インターナショナル アランマーレ富山のスタッフの皆さん



(アランマーレ富山ハンドボールチーム公式サイトより)

<https://www.aranmare.jp/handball/>

指導していただいたコーチングスタッフの皆さんから、以下のようなアドバイスをいただきました。

◇福田 HC (ヘッドコーチ)

頭を使う・自分で考える

- ⇒ 身体を使って、どうやったらできるか考える
- ⇒ よりはやくうまくなるために、思考を止めない

◇横川 PC (フィジカルコーチ)

身体のことを知る(怪我をしないため・能力をあげるため)

- ⇒ 安全に楽しむために、身体をどう動かすか?
- ⇒ 安全に楽しむために、相手とどう接触・コンタクトするか?

◇菊池 GKC (ゴールキーパーコーチ)

失敗してうまくなる

- ⇒ 初めてやることは、失敗するのが当たり前

アランマーレ富山の選手には、様々なトレーニングについて児童と一緒に活動して動きの手本となったり、一緒にミニゲームに参加したり、チームごとの振り返りでアドバイスをしたりするなど、積極的に関わっていただきました。



アスリートの感想

特別育成プログラム「県内プロチームに学ぶ～アランマーレ富山編～」

今回、初めてハンドボールをしました。ハンドボールは、ボールスキルやステップ等が自分の競技（バスケットボール）ととても似ていました。特に声をかけ合って協力することがとても大事だと分かったので、バスケットボールでも生かしていきたいです。

私はふだん、ボールを使った運動はしていないので、初めはできるか心配だったけれど、アランマーレ富山の選手が優しく教えてくれたので、楽しくできました。

アランマーレ富山の選手と一緒に活動したり、しゃべったりできてとてもうれしかったです。ハンドボールをする上で基礎も大事ですが頭を使うことが大切ということを知りました。自分ができなかった動きやボールの使い方があったので、振り返ってできるようにしたいです。

協力してボールスキルやミニゲーム、フィジカルトレーニングに取り組みました。フィジカルトレーニングでは、相手との距離を保つことが難しかったです。ミニゲームでは、相手と近づき過ぎないように努力した。チームとの連携プレーが上手にできました。ただ、もう少しチームで作戦を考えるべきでした。

ハンドボールを初めてして、ルールや何もかも分からなかったけれど、アランマーレ富山の選手が優しくコツ等を教えてくださったおかげで、楽しく活動できました。ミニゲームでは、他のアスリート生と協力したり、アドバイスし合ったりできたのでよかったです。

ボールの取り方のコツや動き方等、アランマーレ富山の選手にたくさん教えてもらいました。フィジカルトレーニングでは、今後に生かせることを教えてもらったので、たくさん生かしていきたいです。

初めてのハンドボールだったので、すごく緊張していて不安だったけれど、アランマーレ富山の選手の皆さんが話しかけてくれたり、ハイタッチをしてくれたりしたおかげで、不安や緊張がとけて楽しくプレーができました。素晴らしい選手には、コミュニケーション力が大切だと思ったのでコミュニケーション力を高めていきたいです。

今回は、アランマーレ富山の選手と一緒に活動できて、よかったです。これから、自分の活動に生かせそうです。

フィジカルトレーニングはきつかったけれど、他のアスリート生と協力しながら取り組むことができてよかったです。

ミニゲームでは、チームでよい作戦を考えて、点数を入れたり守ったりできて楽しかったです。

私はボールを使用した運動が苦手ですが、アランマーレ富山の選手に優しく教えていただいたおかげで、「パス」「キャッチ」に積極的に取り組むことができました。シュートゲームでは、考えて動くことを意識して行うことができてよかったです。貴重な経験になりました。

ハンドボールは、守備の仕方等が自分の取り組んでいるスポーツと全然違っていたので、とても難しかったです。でも、点を取ることができたし、自分のスポーツに生かせるところがいくつもあったので、とても勉強になりました。

ミニゲームをしているときに、ボールが浮いてしまったので、すぐ修正できるようにしたいと思いました。今日は、みんなと協力してミニゲームをすることができたからよかったです。

ハンドボールを初めてしたけれど、頭で考えながらすると楽しくプレーすることができました。最初に「今日は、どうやってボールをもらうかなど頭で考えながら楽しんでください」と言われました。そのことを考えながら楽しくできたので、今日の目標は達成できたと思います。レスリングでも、どうやって相手をいなすか、どこでタックルに入るかと考えながらすることを、今までより意識してやろうと思いました。

最初は、ハンドボールは簡単だと思っていましたが、実際にやってみると、とても難しかったです。特に印象的だったのが、頭を使ったことです。相手への当たり方やパスの出し方等、いろいろなことを考えてプレーすることが大切だと分かりました。

私は球技（ソフトボール）をしているから、生かせるかもしれないと思いながら取り組みました。とてもソフトボールと似ていて、びっくりしました。

初めてハンドボールをしました。初めてだったのでとても不安だったけれど、失敗から逃げずに仲間と協力し、楽しく取り組むことができました。仲間と声をかけ合うことが大切だと思いました。

どうすれば得点を決められるのか、相手をおかわせるのか、味方と連けいできるのかなどを考えてプレーしました。練習内容がとても工夫されていて大満足です。試合で生かす方法を考えました。

今回、アランマーレ富山の選手の皆さんと練習できたことで、プロ選手がやっている練習内容を知ることができました。ハンドボールに特化した練習があったけれど、自分がやっている競技（テコンドーや競泳、水泳等）に生かすことができればよいと思います。自分にとって、よい経験となりました。

ボールを使って競技するのは野球と同じなので、習ったことを野球でも生かしていきたいです。

今回のプログラムで、2つのことが特に心に残りました。1つ目は「しゅん時に判断をする」ことです。私は、バスケットボールをする中で、速攻で2対1になった時、自分でシュートか仲間にパスをするか迷う時があるので、しゅん時に相手の動きを読み取って、少しでも多く点数を取りたいと思いました。2つ目は「場のふんい気を盛り上げる」ことです。久びさのハンドボールだったし、アランマーレ富山の選手との活動だったのですごく緊張しました。でも、アランマーレ富山の選手が場を盛り上げてくれたから、楽しくハンドボールをすることができました。

ハンドボールに似たスポーツをしているので、とてもよい経験になりました。フィジカルトレーニングで、フィジカルが弱いということに気付けたから、家でトレーニングをしたいです。

相手が次にどうくるかなどを考えたり、みんなで協力してパスを回したり、いろいろなことをしました。この、めったにできない貴重な体験をこれから生かしていきたいです。

ハンドボールの基礎や応用について、実際に体を動かして、楽しくハンドボールができてよかったです。アランマーレ富山の選手とたくさん交流できてよかったです。

ハンドボールを見たことはあるけれど、やったことはなくてできるか心配でした。でも、楽しんでやることができました。アランマーレ富山の選手のみなさんが、優しくアドバイスをしてくれたり、名前を呼んでくれたりしてうれしかったです。チームになったアスリート生と練習して、作戦を立てて、協力しながら実現して点を入れるところは、ルールがバスケットと似ていたからできたけれど違う楽しさでした。いろいろなことをしてみたいと思いました。

ハンドボールのことは全く知りませんでした。でも最初、トア(行本)選手に声をかけてもらい、おもしろく練習ができました。またミニゲームでは、キイ(檜木)選手やジュリ(兼子)選手等が優しくアドバイスをしてくれたり、ほめてくれたりして、とても楽しくハンドボールができました。これからは、パスやシュートの位置、仲間に合図すること等に気を付けて、いろいろなスポーツに挑戦したいです。

アランマーレ富山の選手といっしょに楽しく活動することができました。ボールスキルでは、素早く反応したり、相手と違うことをしたりと、たくさん頭を使いました。ゲームでは、ディフェンスのいない所にシュートを打つことができたので、良かったです。

フィジカルトレーニングでほめられたので、サッカーの守備でも生かせるようにがんばりたいです。

自分がやったことのないことばかりだったから、楽しかったしサインをもらえました。活動では、他のアスリート生と協力できました。

最初は、アランマーレ富山の選手に圧倒されて緊張したけれど、選手の皆さんが優しく声をかけてくださり、緊張がほぐれました。野球とは違ったスポーツで上手くできるか心配でしたが、仲間にパスしたり、積極的にシュートを打ったりできるようになりました。とてもよい経験になったし楽しかったので、アランマーレ富山の選手の試合を観てみたいと思いました。

ボールスキルをあげることができたし、他のアスリート生と協力できたから、うれしかったです。これからも、他のアスリート生と協力できるようにしていきたいと思いました。

今回は、ハンドボールをしました。初めてなのに、とっても上手な人ばかりですごかったです。仲間といっしょに、どうしたら勝てるか考えて取り組むことができました。

私は、アランマーレ富山の選手の皆さんといっしょに、トレーニングやミニゲームができてうれしかったです。ハンドボールは初めてで緊張していたけれど、アランマーレ富山の選手の皆さんが、優しく教えてくださったので上手にできました。初めてやることが少しあったけれど、できたのでうれしかったです。今回やったことを、これから生かしていきたいです。

アランマーレ富山のコーチの方から「頭を使いましょう」と言われて、どうやって？と思って取り組んでいました。ボールの使い方を自分で考えてやっていたら、「頭を使っていていいね！」と言われたのでうれしかったです。

保護者の感想

実業団のチームの方から直接ご指導をいただき、とても貴重な経験になったと思います。この経験を自分の競技でも生かせるようにがんばってほしいと思います。

娘の憧れである、アランマーレ富山の選手の皆さんの練習から見学させていただき、ありがとうございました。皆さんと直接ふれ合い、ご指導いただいたことで、娘のモチベーションが上がりました。家やチームに戻っても、教えていただいたトレーニング等を行っていました。

考えることが大切であるということを学び、併せて楽しむことも学びました。本当によい経験をさせていただきました。ありがとうございました。

今日はお忙しい中、アランマーレ富山の皆さんにご指導いただき、大変ありがたいと思いました。午前中に練習をされた後にもかかわらず、一緒にトレーニングにも参加してくださり、プロのレベルを肌で感じる事ができたと思います。貴重な機会に感謝です。

ボールを使うことが苦手で、思うようにボールを投げられなかったと思いますが、失敗を恐れずに挑戦している姿がよかったと思います。トップアスリートの方々に指導していただき、とてもよい経験になったと思います。

初めてのハンドボールでしたが、アランマーレ富山の選手より指導を受け、楽しくよい経験をさせていただきました。合間の言葉がけ、励まし、ハイタッチ、話合いと、コミュニケーション力の高さを感じました。チームを強くするコミュニケーション力が学べたと思います。

プロの選手と一緒にトレーニングできることは、大変光栄であり、本人にとっては大変貴重な体験ができたと思います。どのようなスポーツでも、基本は同じと思いますので、大変よかったと思います。

プロの方々に直接指導を受けて、本人もとても勉強になったと思います。ミニゲームでは、チームで協力してプレーしている姿が見られてよかったです。

他のスポーツに出会って楽しそうでした。よい機会を与えてくださり、ありがとうございました。

今回のプログラムで教わった「失敗を恐れない」「自分の頭で考える」は常日頃からコーチに言われていて、子供にとって今まさに壁となっていることでした。プロ選手を育てる指導者の皆様から、改めてその大切さを教われた、よい機会だったと思います。スポーツに限らず、日常生活の中でも意識して、自分の可能性を広げていって欲しいです。

バスケットやサッカーとスピード、テンポが異なるので、おもしろい体験ができてよかったと思います。

本人の周りに、ハンドボールをしている人がいるので、どういう競技なのか実際体験し、知ることができ、よい経験になったと思います。

チームの仲間と協力し合ってプレーし、とても楽しんでいたと思います。プロの方々が、明るく楽しく教えてくださり、よい経験をさせていただけました。ハンドボールの試合を観たいと思いました。

今回のハンドボールで、チームワークの大切さを体験できたと思いました。「どんな声かけをし合えば盛り上げられるか、やる気が湧いてくるか経験できた」と目をキラキラと輝かせながらうれしそうに話してくれました。アランマーレ富山の選手やコーチの方と接し、上を目指したいと目標ができたようです。ありがとうございました。

すごく楽しそうな1日でした。絶対にないプロ選手との練習は、貴重な体験です。ハンドボールをやりたいと言っていましたが…、近くではチームがなく残念です。

せっかくのアスリート事業なので、知らない、やったことがない競技をもっと体験できると、子供たちの秘められた能力を見つけられるかと思いました。

プロスポーツ選手と接する機会が今までなく、とても貴重な体験をさせていただきました。それだけでなく、アランマーレ富山から20人以上参加していただいたので、ほぼマンツーマンで指導していただき、とても勉強になったと思います。これからも、このような機会を設けていただけると幸いです。

現役のプロスポーツ選手との交流は、普段自分がやっている競技（バスケットボール）とは異なっても、身体の動かし方やメンタルの持ち方等、参考になることがたくさんありました。もし次回があるなら、富山グラウジーズの選手にご指導いただけたら幸いです！

ハンドボールはしたことがありませんでしたが、本人がやっているスポーツ（サッカー）にも共通する動きがたくさんあり、とても勉強になりました。違うスポーツをやってみることは、いい経験になったと思います。

プロ選手と交わることは、なかなかできないことなので、貴重な体験をさせていただいて感謝しています。

プロの競技選手と関われることは、なかなかないので、とても貴重な体験ができたと思います。やっている競技が柔道で、ボールを使つての動きは普段あまりやることがないので、いい刺激になったと思います。そして何より、楽しそうに活動していたので、とてもよかったなと思いました。ありがとうございました。

特別プログラムの企画、ありがとうございました。今まで野球というスポーツしか経験がありませんでしたが、このようにプロ選手と一緒にハンドボールを体験させていただき、スポーツの視野が広がりました。最後まで観覧していましたが、アランマーレ富山のどの選手も18期生・ジュニア指定者も、いきいきと活動している姿が印象的でした。

骨折をして片手が使えないのに、器用にこなしているのが見られ、皆さんと協力して（助けてもらいながら）チームとして一つになっている姿が見られてよかったです。

今回は、大好きなハンドボールをプロの方に教わり、すごく楽しそうでした。技術だけでなく、基礎をしっかりと学び、体の使い方を学ばせていただきました。家でもできそうだったので、取り入れたいです。

みんなとコミュニケーションをとれる、よい機会でした。もっとたくさんの仲間と仲良くなれるプログラムがあるとよいと思いました。

アランマーレ富山の選手の方々が、大きくて驚きました。体が大きいのか、プレー・動作が力強く見えました。