

## 授業の計画～ハンドボールって楽しんだ！！～

目標	ノーマークでシュートするためにはどうすればよいか？
----	---------------------------

1	ハンドボールのルールを知り、ゲームに挑戦しよう。
2	基本的なボール操作(パス・ドリブル)を身に付けよう。
3	基本的なボール操作(シュート)を身に付けよう。
4	有効なスペースを見つけて攻撃しよう。
5	有効なスペースを使って攻撃しよう。
6	相手のポジションに応じたよりよい攻撃方法を考えよう。
7	相手のポジションに応じたよりよい攻撃方法を考えよう。
8	チームの特性をいかしゲームに取り組もう。

### ～ウォーミングアップと基礎練習～

ウォーミングアップ	<input type="checkbox"/> ランニング3週( ①ランニングパス ②サイドステップ ③クロスステップ ) <input type="checkbox"/> 体操→補強(・両足ストップ10回・ケンケン左右交互10回・馬跳び10回)
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

基礎練習	<input type="checkbox"/> 対面パス(ショルダーパス・バウンドパス) <input type="checkbox"/> 三角パスゲーム(1分間) <input type="checkbox"/> 2対1(パラレルカットイン・クロスカットイン)
------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# NO.1 ハンドボール

## 学習課題

ハンドボールのルールを知り、ゲームに挑戦してみよう！

### ルール

- ・一定時間内に相手ゴールにシュートして得点を競う。
- ・コートには7人のプレイヤーでゲームを行う。
- ・ゲームの開始は攻撃側のスローオフで開始する。
- ・パス・ドリブル・シュートを使い攻撃を行う。

**ボールの扱いの違反**

【 】 ドリブルした後、ボールをつかみ、再びドリブルする。

● **オーバータイム**  
3秒を超えてボールを持つ。  
【 】 ボールを持って、3歩を超えて動く。

● **ジャググル**  
ボールを空中にはじいて移動し、床に触れる前にキャッチする。ファンブル(ボールのつかみ損ない)はよい。

**相手に対するプレイの違反**

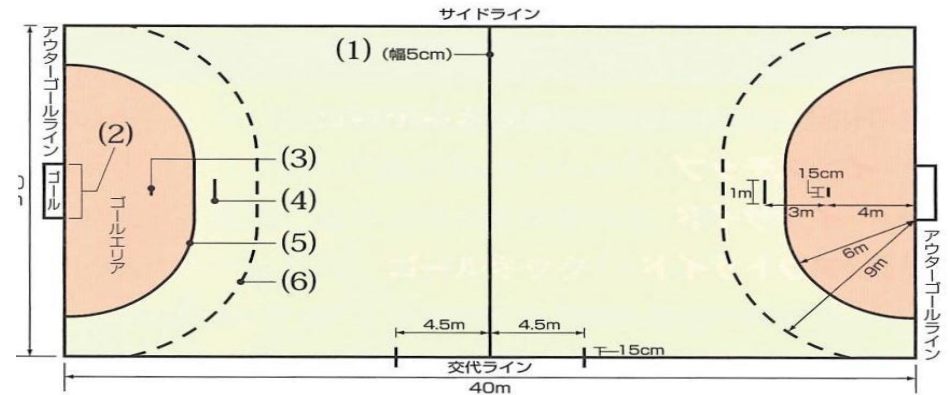
【 】 相手プレイヤーを腕や手で捕まえる。

【 】 相手プレイヤーを押す。

【 】 ボールを持っている手などをたたく。

※開いた片手で相手のボールを取ることや、相手のプレイヤーの進路を遮るために胴体を使うこと、および相手に正対して曲げた腕を使って相手の体に触れたり、相手の動きについていったりすることは許されている。

● **チャージング**(攻撃側の違反)  
相手プレイヤーに突き当たる。



(1)	(幅5cm)	(4)	7mライン
(2)	ゴールライン	(5)	
(3)	ゴールキーパーライン	(6)	

※ゴールキーパーエリアにはゴールキーパーしか侵入することはできない。

ゲームを行ってみての感想

### 振り返り自己評価

	S	A	B	C	自己評価(S~C)
取り組む意欲	積極的にゲームを行いアドバイスもできた。	積極的にゲームを行った。	ゲームに参加できた。	ゲームに参加できなかった。	
競技への理解	ハンドボールの特性やルールをばっちり理解した。	ハンドボールの特性やルールをおおむね理解した。	ハンドボールの特性やルールを少しは理解した。	ハンドボールの特性やルールを理解できなかった。	

# NO.2 ハンドボール

## 学習課題

基本的ボール操作(パス・ドリブル・シュート)を身に付けよう!

### ハンドボールの基本的ボール操作・・・パス・ドリブル・シュートの3種類

#### パス

ショルダーパス	使われる機会がもっとも多いパス。
アンダーハンドパス	後方の味方にパスを出すときに使う。
リストパス	側方の味方にパスを出すときに使う。
プッシュパス	近くの味方にパスを出すときに有効。

#### パス

しっかり上体と腕を使い、3本の指の  
スナップをきかせる!!



パスゲームを終えての感想

#### ドリブル

ワンドリブル	大きく移動したいときに使う。
連続ドリブル	相手コートに走り込むときに使う。

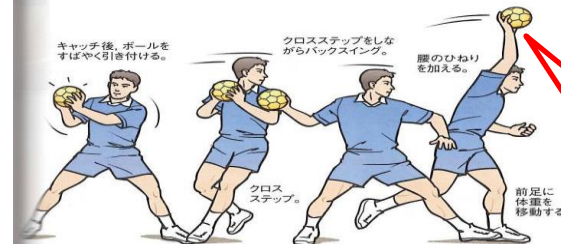
#### ワンドリブル



#### シュート

ステップシュート	安定したコントロールで打てる。
ジャンプシュート	走るリズムに合わせて打てる。

#### ステップシュート



クロスステップをしながら、大きくバックスイングして打ち込もう!

#### 振り返り自己評価

	S	A	B	C	自己評価(S~C)
取り組む意欲	積極的に練習を行いアドバイスもできた。	積極的に練習を行った。	練習に参加できた。	練習に参加できなかった。	
競技への理解	ボール操作のこつをばっちり理解した。	ボール操作のこつをおおむね理解した。	ボール操作のこつを少しは理解した。	ボール操作のこつを理解できなかった。	



# NO.3 ハンドボール

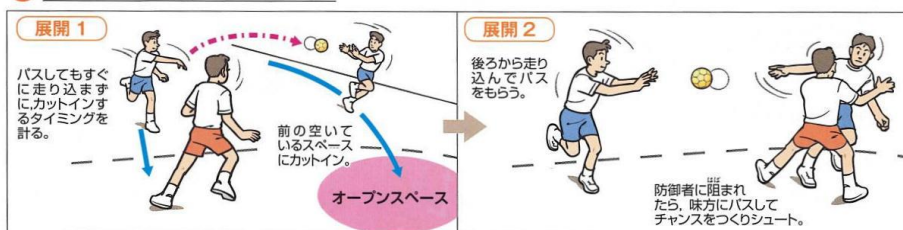
## 学習課題

基本的ボール操作(パス・ドリブル・シュート)を身に付けよう!

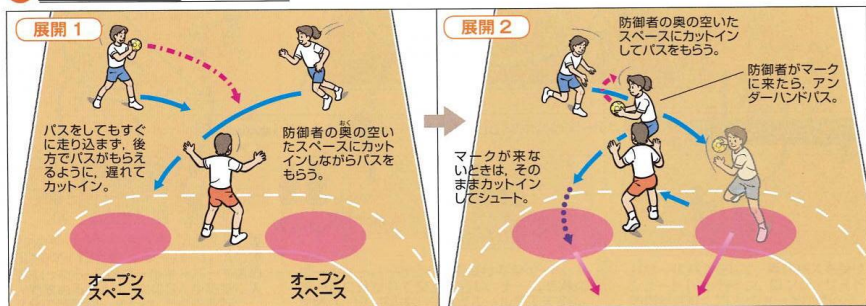
アウトナンバー(数的有利)・・・攻撃側が守備側よりも人数が多く有利な状態のこと

アウトナンバーの攻撃の行い方 ●カットイン・・・相手のいないところへ切れ込んでいくこと

1 **カットイン** 攻撃側2人、守備側1人で行う。攻撃側はパスをつないで、シュートを狙う。

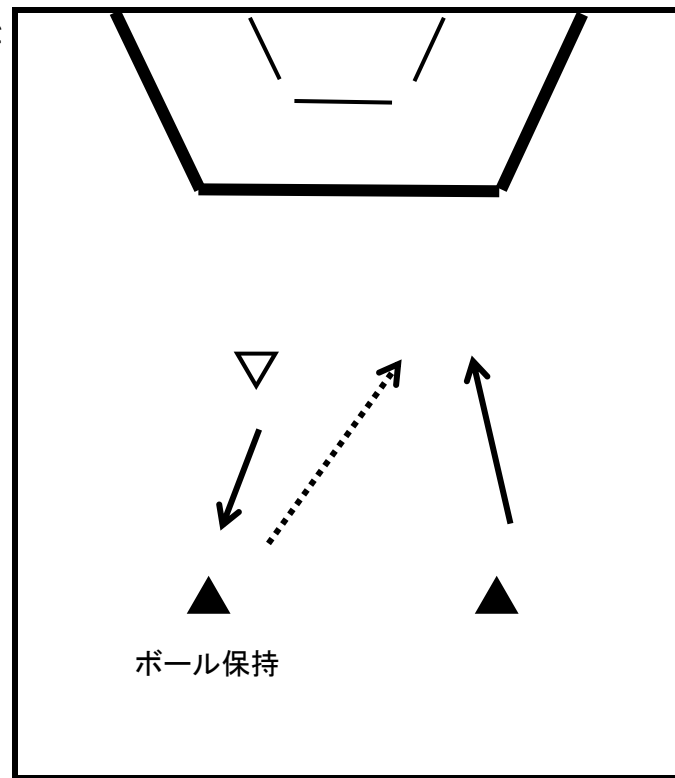


2 **カットイン**



感想  
(困ったことや難しかったことなど)

基本の平行の攻撃  
ボールの動き .....→  
人の動き →



### 振り返り自己評価

	S	A	B	C	自己評価(S~C)
取り組む意欲	積極的に練習を行いアドバイスもできた。	積極的に練習を行った。	練習に参加できた。	練習に参加できなかった。	
競技への理解	ボール操作のこつをばっちり理解した。	ボール操作のこつをおおむね理解した。	ボール操作のこつを少しは理解した。	ボール操作のこつを理解できなかった。	

# NO.4 ハンドボール

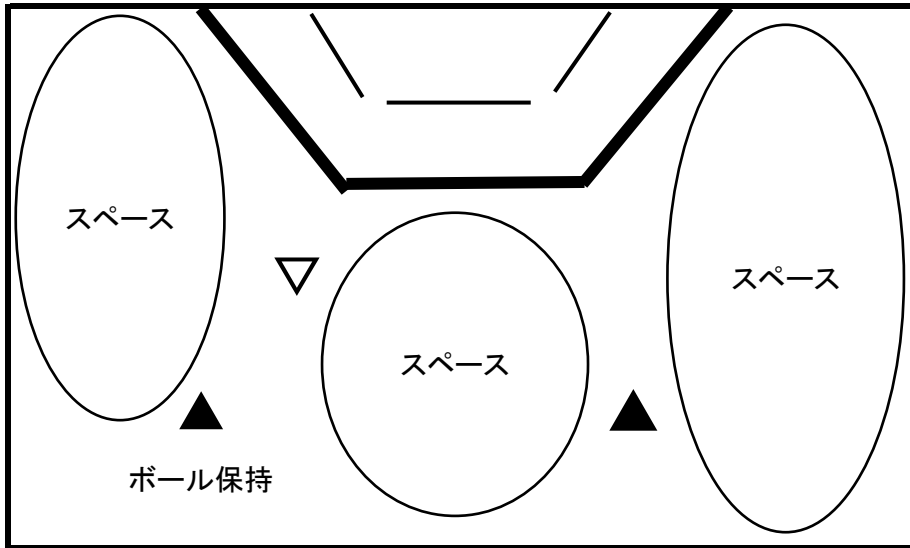
## 学習課題

有効なスペースを見つけよう。

スペース…コート上で相手が守備していない場所のこと

2対1での平行の攻撃

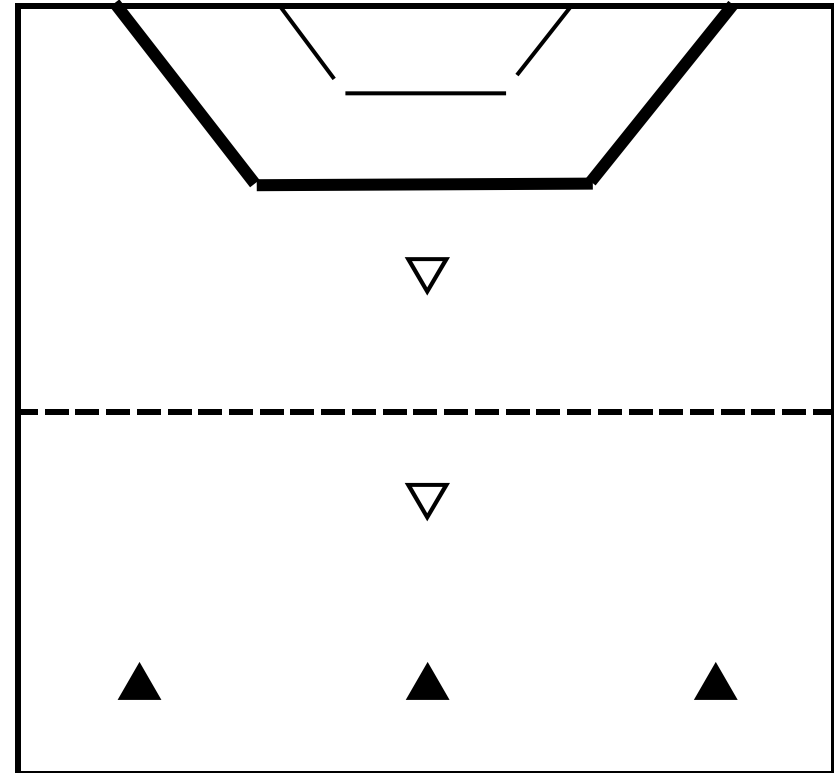
有効なスペースとは…



今日の授業で分かったこと

3対2の時のスペースを考えよう!

ボールの動き --->  
人の動き ——>



振り返り自己評価

	S	A	B	C	自己評価(S~C)
取り組む意欲	積極的に練習を行いアドバイスもできた。	積極的に練習を行った。	練習に参加できた。	練習に参加できなかった。	
課題への考えや工夫	自己やチームの課題を見つけられた。また、スペースを見つけるポイントを発見した。	自己やチームの課題を見つけられた。	チームの課題を見つけられた。	何も見つけられなかった。	

# NO.5 ハンドボール

## 学習課題

有効なスペースを使って攻撃しよう。

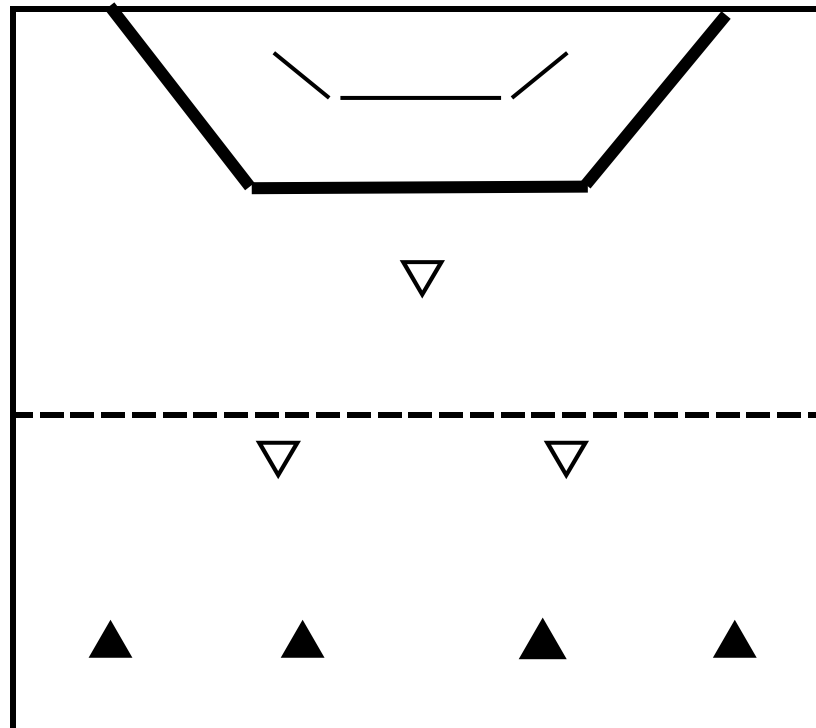
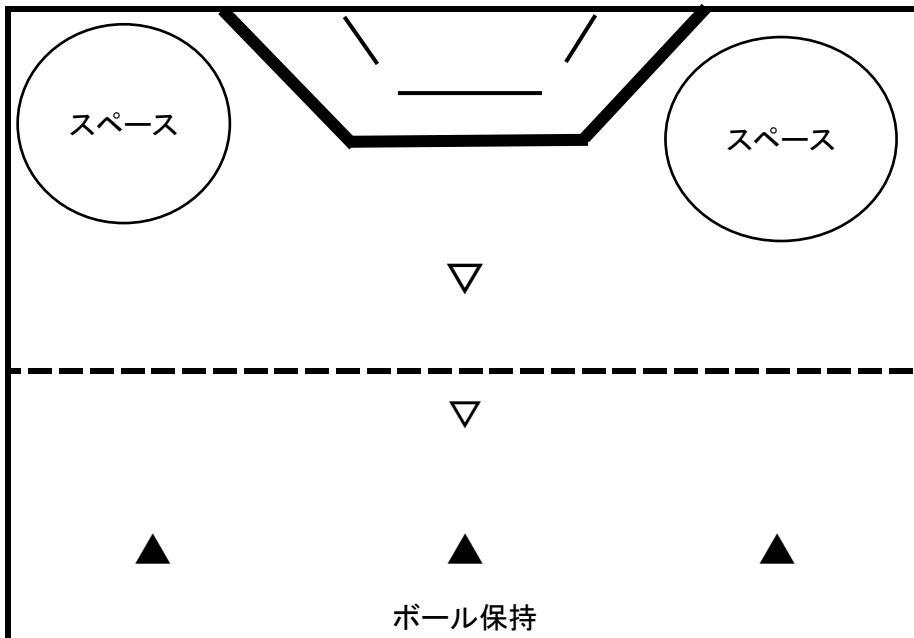
有効なスペース……ノーマークでシュートが打てる、得点しやすい場

4対3の時のスペースを考えよう！

ボールの動き ----->  
人の動き ----->

有効なスペースをうまく使うためには……

3対2



今日の授業で分かったこと

### 振り返り自己評価

	S	A	B	C	自己評価(S~C)
取り組む意欲	積極的に練習を行いアドバイスもできた。	積極的に練習を行った。	練習に参加できた。	練習に参加できなかった。	
課題への考えや工夫	自己やチームの課題を見つけられた。また、スペースを使った攻撃のポイントを発見した。	自己やチームの課題を見つけられた。	チームの課題を見つけられた。	何も見つけられなかった。	

# ハンドボール

## 学習課題

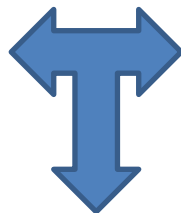
相手のポジションに応じたよりよい攻撃方法を考えよう！

有効なスペースをうまく使うためのコツは… **ボールを持っていない人の動き**

成功したプレー

失敗したプレー

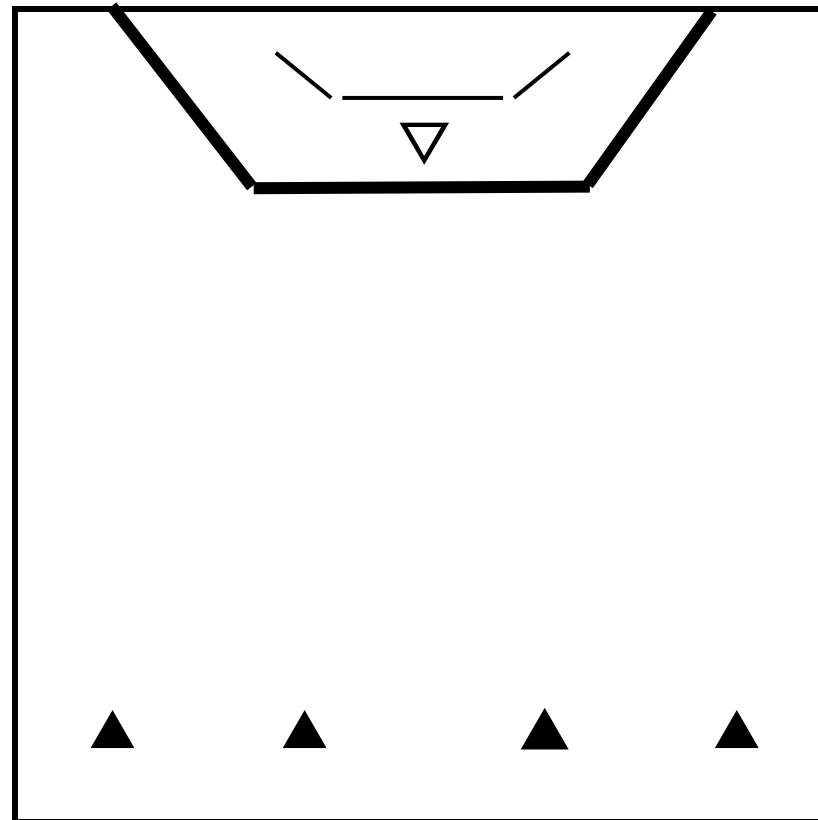
どうしたら？



今日の授業の感想

相手に応じた攻撃を考えよう！

ボールの動き   
人の動き



### 振り返り自己評価

	S	A	B	C	自己評価(S~C)
取り組む意欲	積極的に練習を行いアドバイスもできた。	積極的に練習を行った。	練習に参加できた。	練習に参加できなかった。	
課題への考えや工夫	自己やチームの課題を見つけることができた。また、相手の動きに応じたポイントを発見した。	自己やチームの課題を見つけることができた。	チームの課題を見つけることができた。	何も見つけられなかった。	



# ハンドボール

## 学習課題

チームの特性を活かしてゲームに取り組もう！

チームの作戦



ハンドボールの授業を通しての感想

### チームの戦歴

対戦相手	得点	一言コメント
	-	
	-	
	-	



### 振り返り自己評価

	S	A	B	C	自己評価(S~C)
取り組む意欲	積極的に練習を行いアドバイスもできた。	積極的に練習を行った。	練習に参加できた。	練習に参加できなかった。	
競技の技能	基本的ボール操作をマスターできた。また、パスを受けるための動きができた。	基本的ボール操作をマスターできた。	基本的ボール操作が最初に比べて上達した。	基本的ボール操作が全く上達しなかった。	

# ハンドボールチームカード

チーム名

これだけは頑張るチームの目標



メンバー	(            )
・キャプテン	(            )
・記録	(            )
・用具	(            )

チームの足跡～こんな風に話しました～

月日	発見！チームの課題はこれ！	➔	ゲームを終えてどうだったか??	➔	新たな課題や修正点
	<b>攻撃回数</b>		<b>ノーマークシュート数</b>		<b>得点</b>
(例)	正 正	8回	正	5回	下 3点
前		回		回	点
後		回		回	点

月日	発見！チームの課題はこれ！	➔	ゲームを終えてどうだったか??	➔	新たな課題や修正点
	<b>攻撃回数</b>		<b>ノーマークシュート数</b>		<b>得点</b>
前		回		回	点
後		回		回	点

月日	発見！チームの課題はこれ！	➔	ゲームを終えてどうだったか??	➔	新たな課題や修正点
	<b>攻撃回数</b>		<b>ノーマークシュート数</b>		<b>得点</b>
前		回		回	点
後		回		回	点

月日	発見！チームの課題はこれ！	➔	ゲームを終えてどうだったか??	➔	新たな課題や修正点
	<b>攻撃回数</b>		<b>ノーマークシュート数</b>		<b>得点</b>
前		回		回	点
後		回		回	点

月日	発見！チームの課題はこれ！	➔	ゲームを終えてどうだったか??	➔	新たな課題や修正点
	<b>攻撃回数</b>		<b>ノーマークシュート数</b>		<b>得点</b>
前		回		回	点
後		回		回	点



# ハンドボールチームカード

チーム名

これだけは頑張るチームの目標

メンバー  
キャプテン ( )  
記録 ( )  
用具 ( )



チームの足跡～こんな風に話しました～

月日	本時の学習課題		発見！チームの課題はこれ！		新たな課題や修正点
/		➔		➔	
/		➔		➔	
/		➔		➔	
/		➔		➔	
/		➔		➔	



チーム分析～データから探るチームの課題～

	攻撃回数		ノーマークシュート数		得点	
(例)	正	正	8回	正	5回	下 3点
①前			回		回	点
①後			回		回	点
②前			回		回	点
②後			回		回	点
③前			回		回	点
③後			回		回	点
④前			回		回	点
④後			回		回	点
⑤前			回		回	点
⑤後			回		回	点

