

# 初心者におけるハンドボール投げの指導に関する事例的研究 —大学生を対象として—

鈴木 志廣 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)  
指導教員 仲宗根 森敦

キーワード：ハンドボール投げ，初心者，腕のしなり

## 1. 緒言

ハンドボール・ソフトボール投げの記録は、文部科学省の平成 26 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から、昭和 60 年度に比べて低下しており、投球能力は低下し続けている。筆者は、自身の 14 年間の野球経験の中で、投手を 10 年間行ってきた。この経験により、投球能力が身につく、投球動作の感覚がある。この感覚を、児童へ伝える方法が分からないことから、本研究で、筆者が練習を行ってきた練習方法や実際部活動で培った声かけの有効性を明らかにし、教育現場に還元することを目的とし、明らかにする。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象は、本大学のハンドボール投げが苦手な学生・これまで投運動に関する指導を受けたことがない学生 3 名を対象とした。まず被験者によるハンドボール投げの測定・撮影をした。そして、撮影した VTR 資料から被験者に合った指導内容を作成し、その作成した指導内容を被験者に行ってもらった。行った指導方法の反省を踏まえ再指導の記録を行い、その再指導の結果から考察をする。

## 3. 指導の結果・考察

それぞれの課題練習で効果がみられた。本研究では、体重移動・ラケット振り・バウンド投げ・ノーステップ投げを課題練習とした。その中でも最も効果があったのは、体重移動であった。体重移動は、被験者 3 名とも行い、目的は共通していた。それは、開かずにまっすぐ踏み出すことと、下半身の力を伝えることだ。この練習により、体重移動ができるようになり、体の開きが遅くなった。そして、体の開きが遅くなったことにより、下半身の力がうまく伝わり、腕のしなりが発生した (図 1)。図 1 の指導前後の投球動作を見てわかるように、腕のしなりが発生するだけでなくフォームに変化が出てきた。まず、ステップの歩幅が広くなり、左手が開かないようにするために壁のようにして耐えるような使い方を身につけることができていた。そして、ボールを離す場所 (リリース) の時に下半身から上半身へ力がしっかりとボールに伝わっていた。さらに投げ終わりの腕も力が抜けていることがわかる。



図 1. 指導前後の投球フォーム  
(上, 指導前・下, 指導後)

被験者 3 名ともに共通していたことは、今回の研究で行う課題練習の難易度が高いことであった。その場合は、筆者が被験者の練習風景を見て声かけを行った。体重移動を行う際の声かけで有効だったのは、横に向いている時間を長く・しっかりとボールを持っている手を下ろすなどの声かけが有効だった。そして、体重移動を行う際に、真っ直ぐに投げるだけでなく、自分の近くでバウンドさせた。近くでバウンドさせることにより、ボールに力が伝わり、ボールの勢いが良くなった。体重移動だけでなく、バウンドをさせるように、投げさせることも有効だった。

## 4. まとめ

本研究では、筆者の経験を基に考案した指導内容によって、ハンドボール投げの記録向上を目的に本学生に行った指導で、投げる動作が得意な学生は、投球動作を自分なりに改善していた。投げるのが苦手な生徒は、指導前とは全く違ったフォームに変化し改善された。今回の研究では、体重移動・ラケット振り・バウンド投げ・ノーステップ投げなどの課題練習と声かけを行う事によって、ハンドボール投げの記録向上に変化があり、指導の事例を行っていくことで有効性が明らかになった。

引用・参考文献

文部科学省 (2013) 「平成 25 年度 全国体力・運動能力 運動習慣等調査結果」