

# 令和5年度 ハンドボール部の指導方針等について

令和6年1月31日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	頻度
主顧問	長谷川 大晃	石原 賢治	週5日
副顧問	佐々木 諒人	中村 有美	週2日

## 2 年間目標

- (1) 「生徒が自立した組織づくり」  
チームの方針や課題などを生徒が自ら考え、目標達成に向けて努力できる生徒。
- (2) 「大会目標の設定」  
インターハイ予選でチーム創部以来悲願であるベスト16以上を目指し、チームで日々課題に取り組む。

## 3 指導方針

- (1) 練習量の管理  
練習は週5日に設定。平日は2時間半、週末は4時間程度という短時間の中で集中力を高める。更に月4回程度練習試合を実施することで、自分たちの成長や課題を確認し、課題の克服に取り組む。試合、ミーティング、練習のサイクルを行うことで、チームのレベルアップを促す。
- (2) 生活習慣や規律の徹底  
挨拶や正しい言葉使い、遅刻や欠席等の連絡を確実にするなど社会性を身に付けるとともに、一人ひとりが部の一員である意識を持ち、協調性や責任感を養う。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
生徒のチャレンジに対して褒めることを心がけ、生徒の委縮やネガティブなプレーをなくす。ミスに対して指摘しないこと。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
暴力やいじめをなくすことを徹底する。
- (3) 事故防止・安全配慮  
天候や練習環境に応じた練習メニューを実施し怪我を未然に防ぐ。練習の負荷等もコントロールし、疲労の蓄積を防ぐ。

## 5 活動の手順

- (1) 更衣・練習用具の準備（部室の整理整頓・貴重品の管理・施錠）
- (2) ミーティング（練習方針の共有）
- (3) ウォームアップ
- (4) 基礎練習・応用練習・実践練習
- (5) クールダウン
- (6) ミーティング（振り返り・活動日時の確認）
- (7) コート整備・片付け・更衣