

“走るハンドボール”で実業団とも渡り合える実力を磨く

# 日本体育大学 ハンドボール部 (男子)

過去23度のインカレ優勝を誇る日本体育大学。毎年、高校までに実績のある選手たちがその門を叩きます。2019年度には、日本代表経験のある宮崎大輔選手が再入学。大先輩からの刺激を受け、チームは4年ぶりにインカレ決勝進出、7年ぶりに関東学生秋季リーグを制しました。再び勢いに乗る伝統校で、練習法やカラダづくりの工夫を聞きました。



1937年創部。部員数65名。日本でも有数の古豪チーム。歴代の日本代表選手を多く輩出している。2019年インカレ準優勝、関東学生秋季リーグ1部優勝。

日本体育大学ハンドボール部  
https://blog.nittai.ac.jp/handball/



高校時代から実績のある選手が多いので、その素材を生かすための細かい部分を重視しています。指示待ちにならない選手、「なぜ走るのか」をしっかり理解できている選手は伸びますね。伝統の速攻を極めて、実業団とも渡り合える力をつけていきます。



松井幸嗣監督

神奈川県出身。現役時代はロサンゼルス五輪日本代表として活躍。2004年男子日本代表監督に就任し、翌年には世界選手権で指揮を執った。日本体育大学の副学長も務める。

オフの日は甘いものを食べに行ったり、買い物したり、ゲームをしたり、自由をしています。得点力のある選手になるために、苦手なフィジカルトレーニングもしっかり積んでいきたいです。

4年生 / 副主将(レフトウィング)  
向井京馬さん

大分高校時代は春夏の全国大会で準優勝。恩師の勧めで日体大に進学し、今シーズンから副主将を務める。動画サイトで実業団選手のプレーを見て参考にしている。

注目の選手



学生スタッフは全員、選手兼任です。僕は試合中にスコアを書き、前半のシュート決定率やキーパーのセーブ率などを、後半に生かせるように算出しています。裏方としての自覚をもって、インカレ優勝に貢献したいです。

4年生(選手兼主将)  
佐藤勇太さん

1年時から選手兼スタッフメンバーとして活動。監督からの指示を選手に伝達する際は、一人ひとりに合わせた声のかけ方、接し方で工夫している。

中学生の時から日体大の速攻に憧れていました。その伝統を継承し、インカレ優勝と日本選手権で決勝進出するのが目標です。まずは春のリーグ戦に向けて、上級生が手本になるようなチームづくりをしていきたいです。

4年生 / 主将(ゴールキーパー)  
中村光さん

小学4年からハンドボールを始め、ゴールキーパーも10年超。2019年にはU21の日本代表に選出された。目標の選手は日体大OBで現・大崎電気の木村昌史選手。



朝



昼



夜

練習前後には栄養士がサポート寮の食事をカラダ作りの基本に

全員が寮生活のため、基本の3食がおそろにならないのが強み。また、昨年1月からは、外部の栄養士にサポートを受けている。練習前に補食としておにぎりが配られ、練習後にはプロテインがすぐに摂取できる万全の態勢を敷いている。「僕は体重が軽いので、たくさん食べるようにしています」(向井選手)。「それまではスピードはあっても、体の線が細く、フィジカル勝負で勝ちきれない部分があった。栄養サポートを開始してからは少しずつ体ができてきたと感じます」(松井監督)



CLOSE UP  
栄養

CLOSE UP  
トレーニング

ランニングがすべての土台  
ポジション関係なく走力を鍛え上げる

速攻を武器とするチームの練習は、とにかく走るメニューが多い。オフシーズンは外周を走ってから体育館に入り、フットワーク。そこからランパス(走りながらパスを回す)練習を、長い時間で1時間半は行う。疲れた状態でも集中力を保ち、パスミスやキャッチミスを少なくするのが目的だ。「走り込んでいると、試合の後半15分で差が出てくる。だから毎日やるのが大事です」(松井監督)。専門のトレーナーが主導し、週2回は器具を使ったトレーニングを行う。走力・筋力・集中力のバランスが、好成绩を生むカギだ。



学業との両立を目指し  
全員が寮生の特色を生かした生活指導

各部員の成績を監督が適宜チェック。学年ごとに示されている点数ラインを下回らないように取り組んでいる。インカレやリーグで優勝したいと意気込んで入学しても、学業がおそろさになってしまったら元も子もない。そこでテスト前になると、部員たちは練習後に寮の部屋に集まり、一緒に勉強することが多い。「スポーツの指導方法を学べたり、先生役で模擬授業したりもするので、やりがいがあります」(佐藤選手)と、体育大学ならではの授業をモチベーションにする部員もめずらしくない。

CLOSE UP  
学業との両立