

ハンドボール競技におけるステップ法について

佐 藤 久

I はじめに

「1963年4月、わが国では、11人制ハンドボールを廃止し、7人制ハンドボール（戸外でも行なう）に切り替えられ」¹⁾現在に至っている。これを受けて、近代ハンドボールは、技巧的で正確なパスプレー、意表を突いた高さのあるスカイプレー、ダイナミックで強力なシュートなどスピーディーでスリルに富んだ攻撃が展開されるようになった。組織的で高度な集団的プレーが形成され、競技場面で遺憾なく発揮されるためには、個々に基本技術を十分に理解し、習熟してこそ達成されるものである。

ヨアン・クンスト＝ゲルマネスク²⁾による基本の技術では、「①基本の構え、②コート内での動き、③ボールの保持、④捕球、⑤投球（パス）、⑥ドリブル、⑦フェイント、⑧シュート、⑨相手からのボールの奪取、⑩シュートブロック、⑪ゴールキーパーの技術」などをあげている。とくに攻撃技術としてのシュートは、攻撃活動の中でも最終手段として、相手ゴールに投げ入れ、得点しようとする目的をもった大切な技術である。

競技場面がつねに変化する状況において、いつもノーマーク状態でシュートできるものではない。スピードのあるボールを速く、正確にスローしなければならないシュート条件に加えて、直接マークしている相手防御者に対する欺瞞プレー（かけ引き動作）も必要な条件となる。防御者をいかに躲し、どこに置き（防御者の位置）、どのような防御姿勢にするか、ボールを受ける前からシュート時までの局面において、状況判断しながら解決されなければならない。防御者を欺き、防御隊形を崩壊させるためには、多彩なボールテクニックや巧みなドリブ

ル及びフットワークによるフェイントなどの「複合技術」が必要である。

このような技術は、「ステップ」をもとに行なわれる場合が多い。とくにシュートやパスの基本的技術を習得する上で、ステップは最も重要な要素の一つであると考えられる。

そこで本研究では、ボールをキャッチしてからシュートに移行するまでのステップ法を整理、分類し、ステップ技術の特性を抽出することを意図している。さらにゲーム分析により、ステップ法をゾーン（距離及び角度）との関係から明らかにすることによって、指導上の基礎的資料を得たい。

II 方 法

ステップ法は、日本ハンドボール協会発行の競技規則第7条「ボールのあつかい方」³⁾をもとに整理した。

キャッチしてから個人に与えられる一連の動作は、3歩→ドリブル→3歩までであるが、本研究では、シュート直前の3歩の範囲内に限定した。つまり右利きプレーヤーを対象とし、味方からのパスや自らのドリブルを完了した後に、キャッチして3歩まで（左脚が制動足となる）の過程を意味する。

なお、スローの運動形態は、考察の対象にはされていない。

また今日の競技場面で、ステップ法がどのようなゾーンで多く利用されているか、を把握するために、昭和55年度と昭和56年度の全日本総合ハンドボール選手権大会決勝戦2試合（いずれもNHKテレビで放映されたもの）をVTRにより録画再生し、スローモーション調整によって記録分析を行なった。

シュート位置を区分するために、宇津野⁴⁾の

「シュート方式の分類」(図1)を用いた。

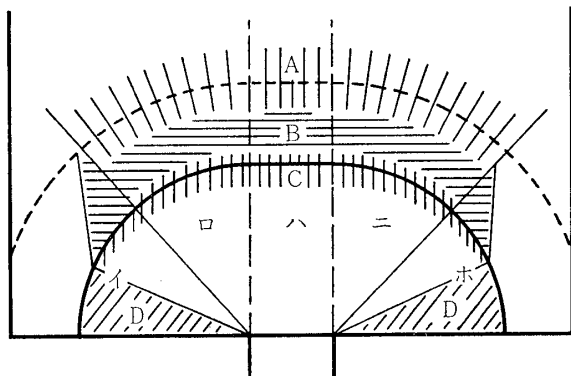


図1 シュート方式の分類 (宇津野による)

III 結果と考察

〔1〕ステップ法の分類とその特性

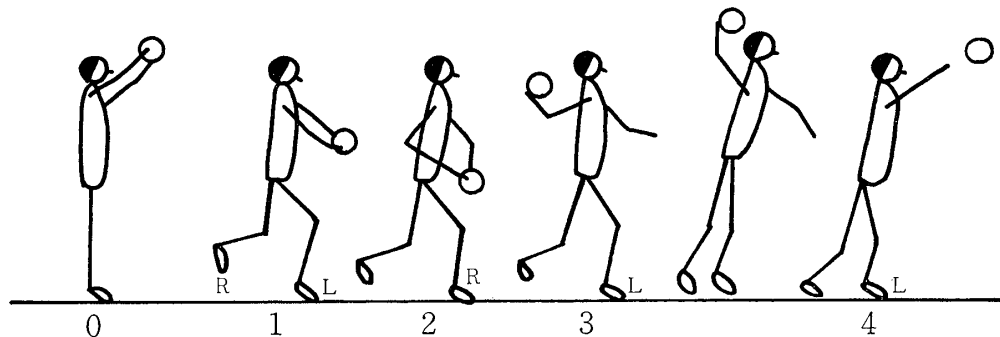
ハンドボール競技規則第7条「ボールのあつかい方」の3項によれば、「ボールをもって最高3歩まで動くことができ」⁹⁾そして「4歩目の

足が地面につく前にボールが離されれば反則にならない。走りながらキャッチした場合には、さらに1歩基準足が多くなる」⁹⁾。(図2参照)

この規則をもとに、3歩以内の運動経過からステップ法を整理すると図3のように分類できる。

ジャンプ法及びプロンジョン法は、シュート時において相手防御者よりも高く、ゴールにより近く、シュート角度のより広くとれるエリアで攻撃することを目的としたシュート技術である。ジャンプ動作が完了した後に、シュートのための運動が形成されるスカイプレーや着地と同時にシュートのための動作が完成される倒れ込みシュートなどを除いては、いずれも準備局面において導入運動としてのステップが行なわれる。主要局面でジャンプや倒れ込み姿勢となるもので、ステップ法の運動経過より形成される。このことから、ステップ法は、ジャンプや

立っていてキャッチした場合



走りながらキャッチした場合

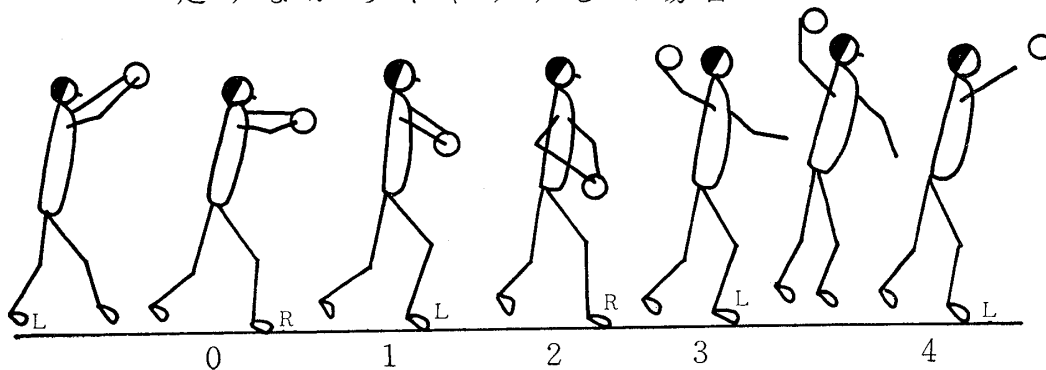


図2 3歩の規則

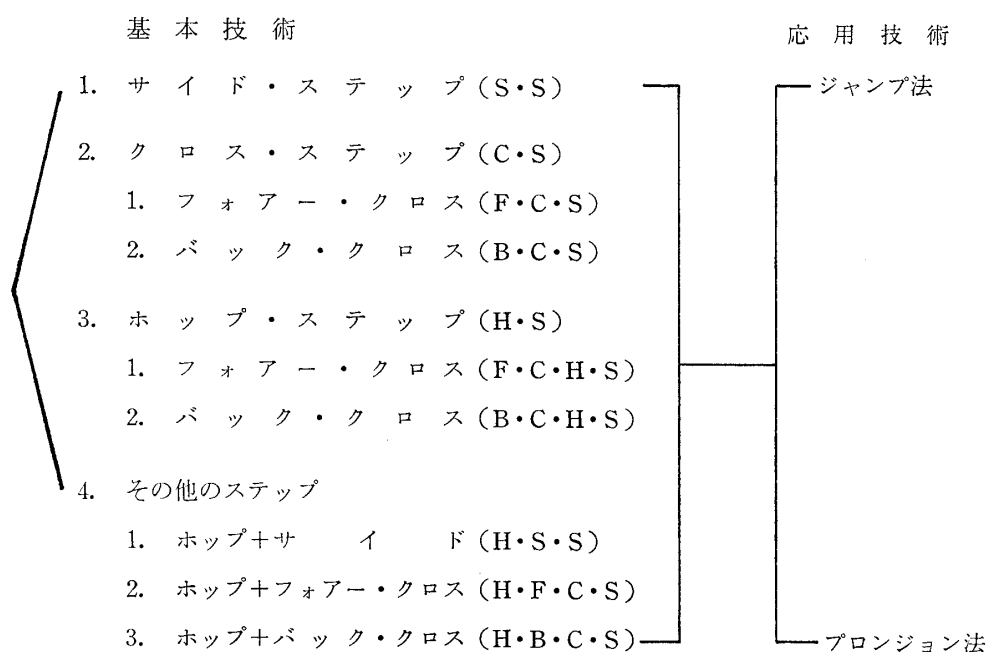


図3 ステップ法の分類

プロンジョン法の構成要素であり、またシュート法の基本技術ともいえる。

前述の競技規則によると、ジャンプしてボールをキャッチした場合、片足での着地は基準足となり0歩である。この基準足は、シュート動作に移行する過程において、重要な準備局面となることから考察の対象となるものである。

1. サイド・ステップ S・S (右→左→右→左)

サイド・ステップは、身体の正面をそのまま保ち、移動方向が側方になることから、防御活動の中でもとくに多く用いられているフットワーク技術と類似している。

右利きプレーヤーのサイド・ステップを「3歩の規則」で最大限に活用すれば、図4の(1)のようになる。

- ① 移動方向または正面からのボールを空間でキャッチし、右脚支持で着地(0歩)する。足先は、移動方向に対して右斜め前方となる。
- ② 次の左脚(1歩目)は、足先を①とほぼ同じ方向に踏み込み、軽いジャンプ動作となる。
- ③ 継ぎ足となる右脚(2歩目)は、左踵側方寄りに着地され右脚加重となる。足先

は、移動方向に対して直角におかれる。

- ④ シュートの導入運動として、ボールは後方に運ばれる。上体の捻転によりシュート方向に対して横向きとなる。この局面でシュートのための準備段階が終了する。
- ⑤ 左脚(3歩目)への重心の移動とともに右脚での蹴りが行なわれる。
- ⑥ 最終的に左脚で踏み込み制動がかけられる。足先は、移動方向に対して左斜め前におかれる。

図4の(2)は、ボールをキャッチした後に、左脚支持で着地した状態からのサイド・ステップである。右脚で継ぎ、左脚へと2歩目でシュート動作に移行するもので、基本的には(1)のbからd局面までの運動経過と同じである。

このステップ法は、c局面において(1)と同様に左脚から右脚へと重心の移動が行なわれ、リズムが変化(速くなる)されるので特徴的である。aとc局面における右脚の足先が移動方向に対して右斜め前方から直角の範囲で位置されることにより、シュート動作に移行する上半身の姿勢(両肩を結ぶ線が移動方向と平行)が容易に保たれる。d局面では、3歩目の左脚の方向が、2歩目までの移動コースから急激に転換

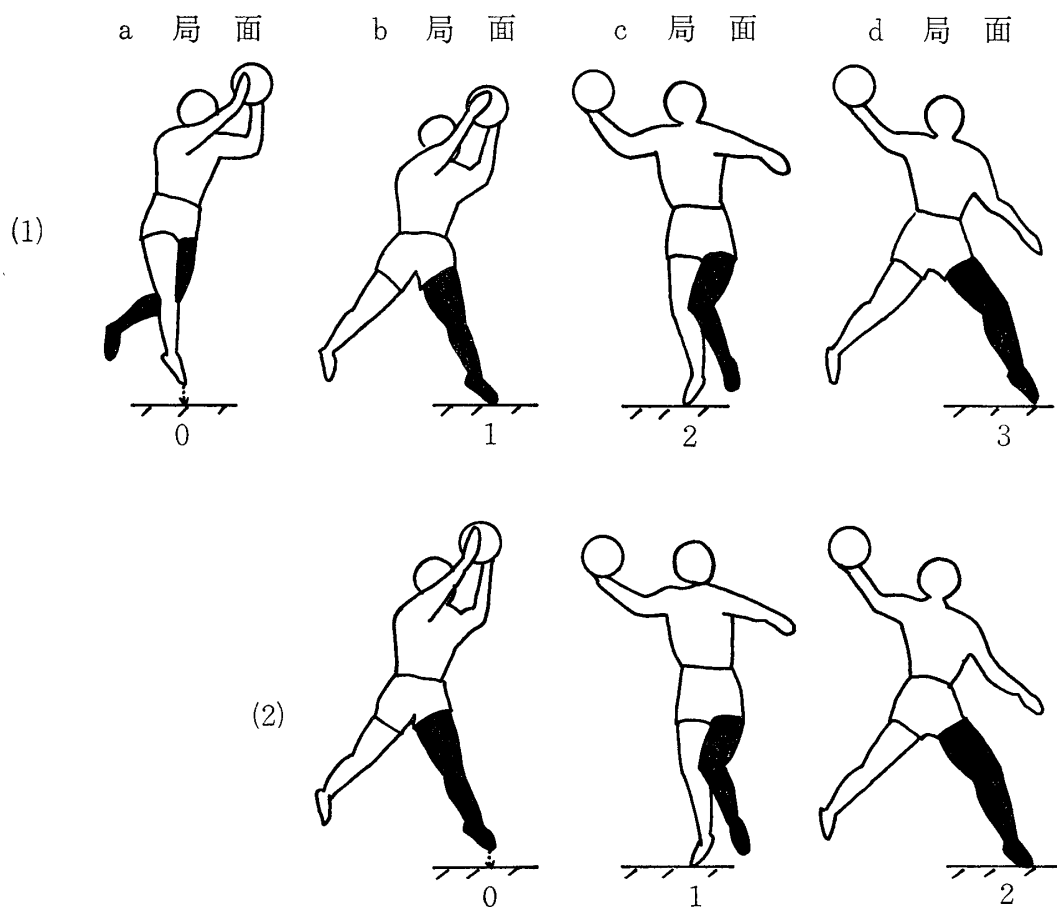


図4 サイド・ステップ (S・S)

することができる。この踏み込み角度によって、上体のバランスを保ちシュート動作がスムーズに行なわれる。また相手防御者（ゴールキーパーを含めて）を躲したり、位置取りを惑わす要因ともなる。

2. クロス・ステップ C・S (右→左→右→左)

前述のサイド・ステップと同様に右→左→右→左と脚が運ばれる。サイド・ステップは、左脚踵寄りに右脚を継いで着地するが、クロス・ステップは、左脚の前方または後方で交差されるので相違がある。さらにサイド・ステップは、比較的移動コースが直線的で距離も短いのに対し、クロス・ステップは、曲線的な移動コースで、その距離も長くとられることが多い。

1. フォアー・クロス (F・C・S)

図5の(1)は、左脚前方で交差するフォアー・クロス・ステップの3歩までの運動経過である。

① 空間でボールをキャッチした後に、右脚

支持で着地する。

② 左脚で1歩前方へ移動する。着地後に、軽いジャンプやランニング動作で使い分けることが大切である。右利きプレイヤーは、右斜め前方へ廻り込んでのシュートが容易なことから、左脚足先はやや右前方におかれる。

③ 右脚は、左脚の前方を交差し、右斜め前方へ移動する。シュートの準備段階は、サイド・ステップの④と同様である。

④ 右脚の蹴りと同時に、重心が左脚へと移動し踏み込み動作（制動足）となる。

図5の(2)は、ボールをキャッチした後に、左脚支持で着地されるフォアー・クロス・ステップである。左脚の前方へ右脚を交差するようにして踏み出し、最終局面では、左脚踏み込みによる2歩の動作でシュートへ移行するものである。基本的には、(1)のbからdまでの運動経過

と同じである。

図5の(3)は、(1)のaと同様に右脚支持で着地し、左脚の踏み込みによる1歩だけの動作でシュートに移行する。相手防御者に対して、予測を与えることなく準備体勢（位置取り、構えの姿勢）をとらせる前に行なわれることから、大切なステップ技術といえる。

2. バック・クロス (B・C・S)

図6の(1)は、左脚後方で交差するバック・クロス・ステップの3歩までの運動経過である。

① b局面までは、図5(1)と同様の過程で移行する。

② 右脚は、左脚の後方を交差する。右足先は、ゴールラインと平行となるようにおかれる。右脚の移動距離、位置によっては、より一層上体の捻り動作が容易となる。

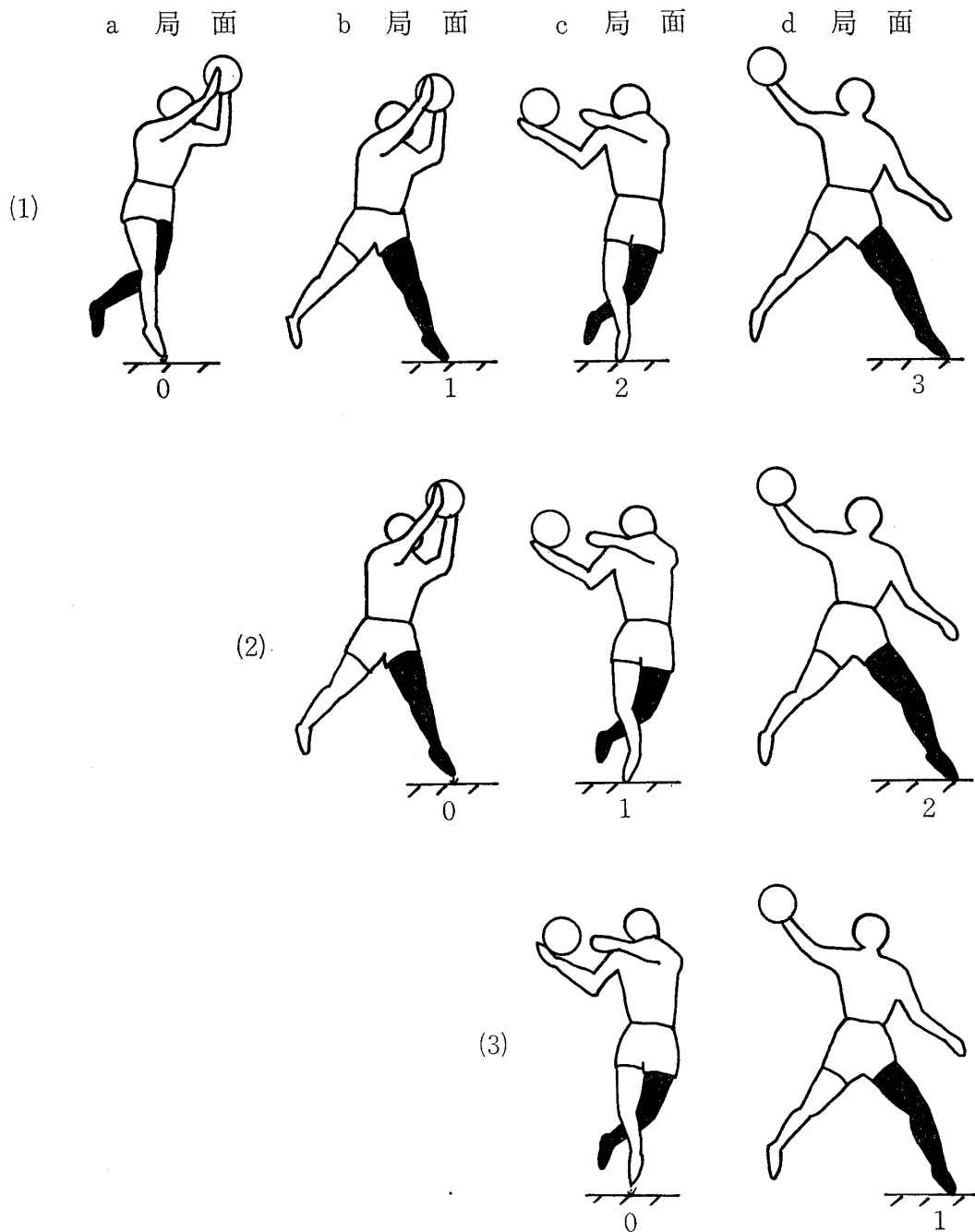


図5 クロス・ステップ (F・C・S)

③ 右脚から左脚へと重心が移動し、右脚の蹴りが行なわれる。

b局面において、左脚の制動とその反動による側方への蹴りによって、a～b局面までの移動コースから急激に転換させることも可能となる。

図6の(2)は、空間でボールをキャッチし、左脚着地からのバック・クロス・ステップである。

。右脚を左脚の後方へ運び、左脚踏み込みによる2歩の動作でシュートへ移行するものである。b局面における着地後の動作は、(1)のa～bまでの運動経過と全く同じである。

図6の(3)は、空間ですでにクロスの状態が形成され、右脚支持から左脚踏み込みまでの1歩でシュートに移行するものである。

以上が、空間でボールをキャッチしてからシ

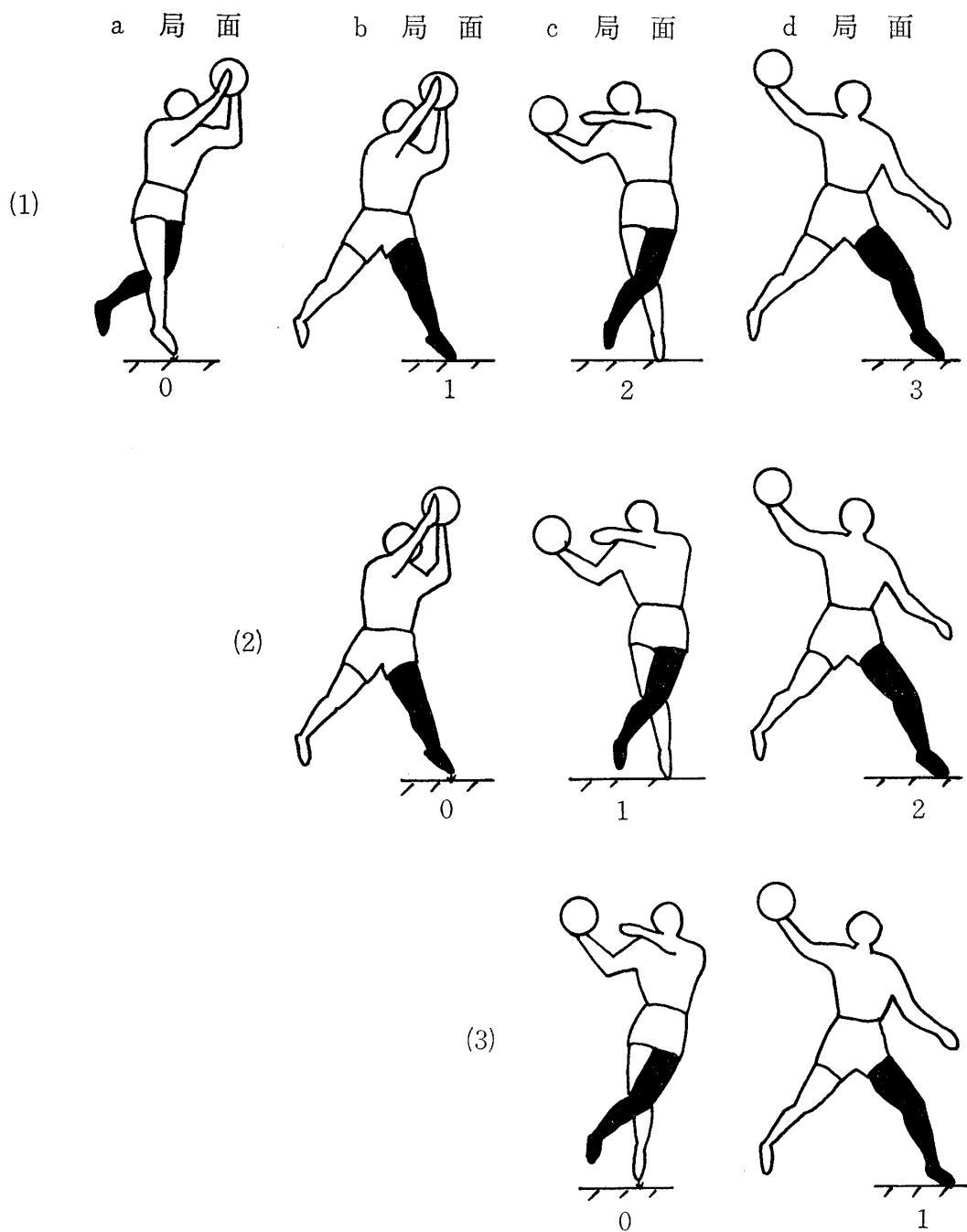


図6 クロス・ステップ (B・C・S)

ュート（左脚制動）までの過程で行なわれるサイド及びクロス・ステップである。

右利きプレーヤーが3歩の規則でシュートへ移行する場合の局面的特性は、以下のようにまとめられる。

●0歩としての右脚は → a局面

- ・ボディコントロールの支持足となる。
- ・スピード走に移行する基準足となる。
- ・1歩でシュート動作を完成させるときの蹴り足となる。

●1歩目の左脚は → b局面

- ・欺瞞プレーのゆさぶり足となる。
- ・移動コースを決定づける足となる。
- ・1歩でシュート動作となった場合の制動足となる。

●2歩目の右脚は → c局面

- ・シュート・タイミングに変化をもたらす足となる。

・サイドまたはクロス・ステップに移行する選択足となる。

・防御者との間合を調整する足となる。

・シュートへ導くための蹴り足となる。

●3歩目の左脚は → d局面

- ・防御者を躲す足となる。
- ・シュート角度を有利に確保する足となる。
- ・シュート時の制動足となる。
- ・ジャンプ及びブロンジョン法へ移行する場合の踏み切り足となる。

3. ホップ・ステップH・S（左→右→右→左）

このステップ法は、3歩の過程において、同じ脚を続けて2歩用いられることが特徴的である。

1. フォアー・クロス（F・C・H・S）

図7の(1)は、空間でボールをキャッチし、左脚支持から3歩目までの運動経過である。

① 右脚を左脚の前方を交差して1歩踏み込

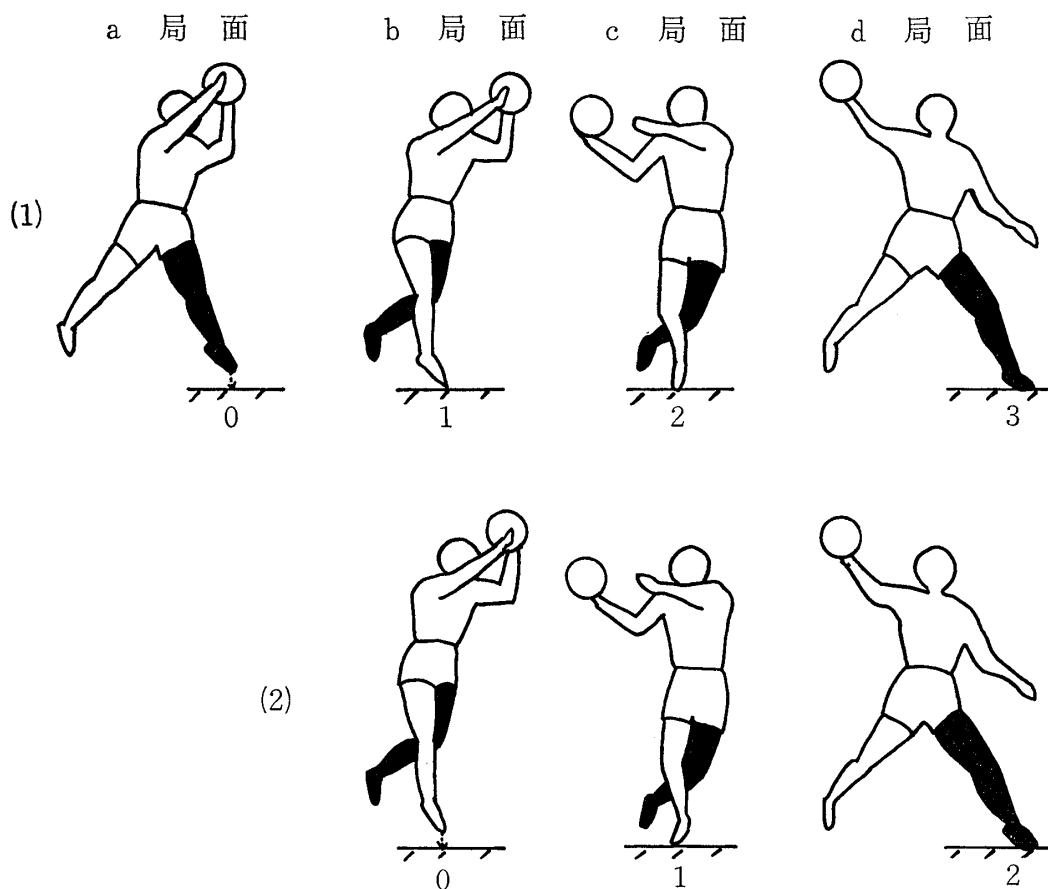


図7 ホップ・ステップ（F・C・H・S）

む。右足先は、移動方向に対してやや右斜め前方に着地される。

- ② その右脚で軽いジャンプ動作が行なわれる。再び右脚で着地されるが、スローのための導入運動が開始されることから、足先は移動方向に対して1歩目よりもわずかな角度は大きくとられる。

- ③ c～d局面は、図5(1)と同じである。

図7の(2)は、右脚支持でボールをキャッチした後に、続けて右脚(1歩目)で軽いジャンプ動作が行なわれる。右脚着地と同時に蹴り足となり、左脚踏み込みによる2歩の動作でシュートへ移行するものである。基本的には、(1)のb～d局面までの運動経過と同じである。

2. バック・クロス (B・C・H・S)

図7の(1)と同様左→右→右→左と継がれるが、右脚が左脚支持足の後方で行なわれるところに相違がある。図8の(1)は、左脚支持の後方

に右脚を交差し、3歩の過程で行なわれるステップ法である。a～b局面までは、図6の(1)b～cまでの局面と同じ経過をとるが、b局面の右脚着地の後に、軽いジャンプ動作となる。b局面において、左脚の開き出し角度でもって、シュートへの準備を完了させることも可能となる。c～d局面は、図6の(3)と同じ経過をたどる。

図8の(2)は、右脚支持からのステップ法で、2歩の動作でシュートへ移行するものである。b局面における着地後の動作は、(1)のb～dまでの運動経過と同じである。

ホップ・ステップ法は、同じ脚で2歩継がれ、「ジグザグ」的に進むことが困難となることから直線的な移動コースとなる。B局面において、右脚でシュート動作を形成すれば防御者を欺くフェイントプレーになり、次のC局面で防御者を完全に躲しえることも可能となる。ま

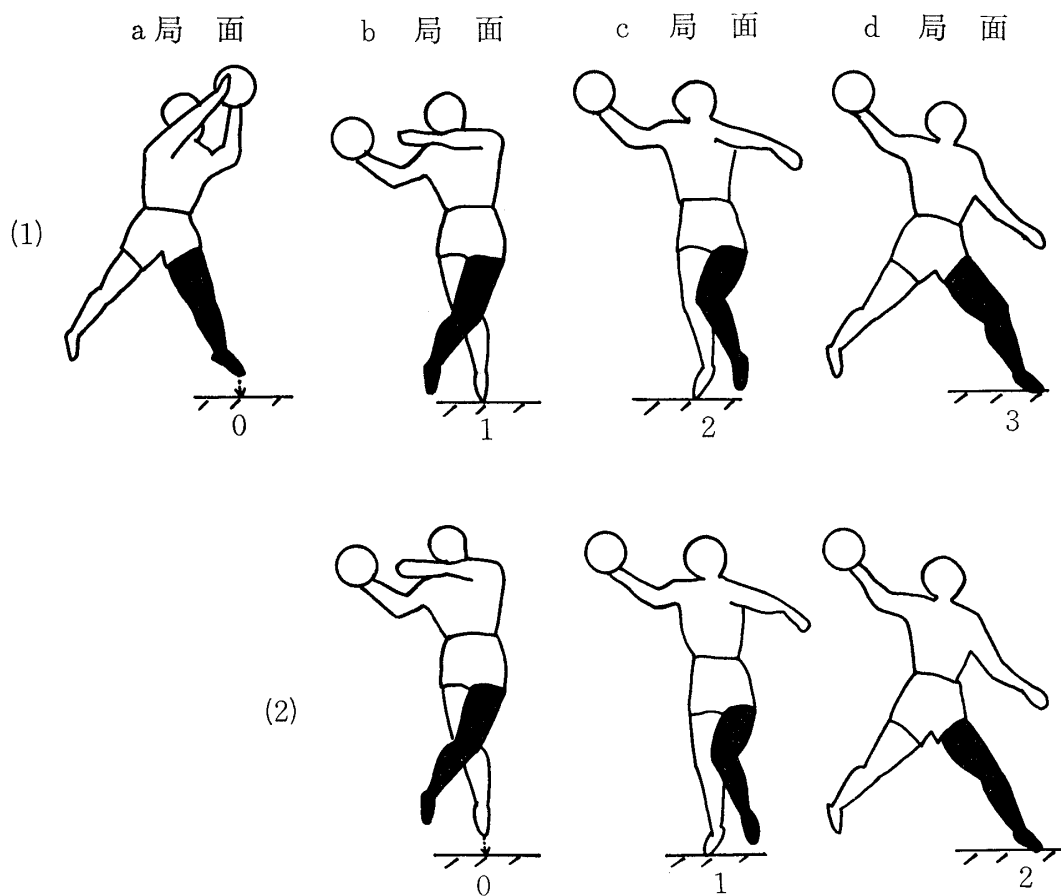


図8 ホップ・ステップ (B・C・H・S)

た、左脚の左右の踏み込み角度によって、急激にシュート位置を変化させることができる。移動コースが短く、シュート動作を速く完成することも可能なことから大切なステップ法といえる。

4. その他のステップ（左→左→右→左）

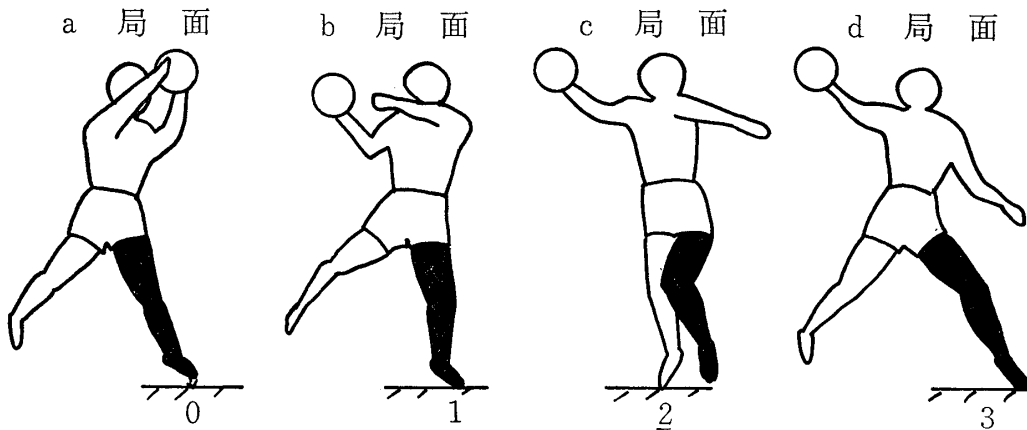
空間でボールをキャッチ後、最初の着地足

（左脚）からホップ・ステップに移行し、規則の3歩を最大限に用いることによって、多様なステップへ変化させることができることから、複合的なステップ法といえる。

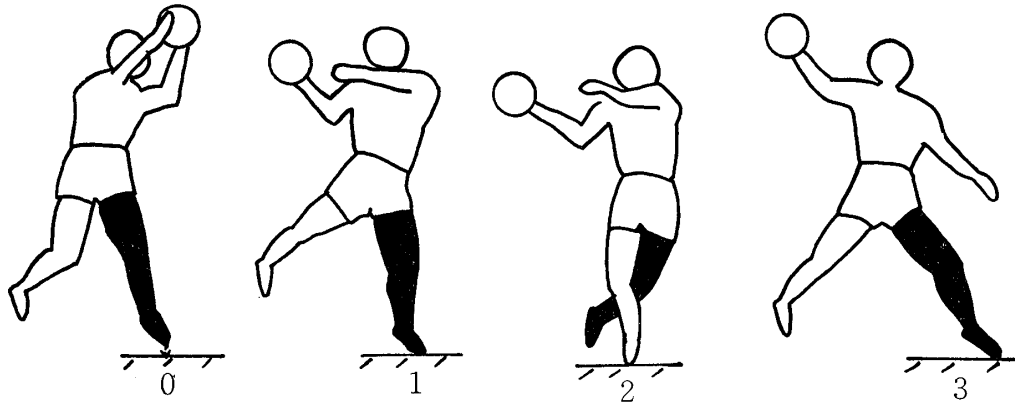
1. ホップ+サイド・ステップ（H・S・S）

図9の(1)は、左脚支持で着地し、同時に移動方向へ軽くジャンプ動作が行なわれる。b局面

(1) ホップ+サイド（H・S・S）



(2) ホップ+フォア・クロス（H・F・C・S）



(3) ホップ+バック・クロス（H・B・C・S）

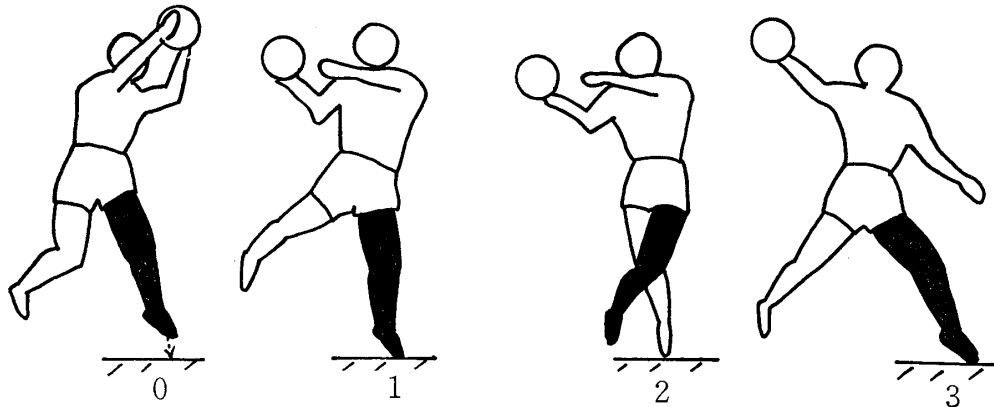


図9 その他のステップ

において再び左脚で着地されるが、足先は右斜め前方におかれる。c～d局面は、図4のサイド・ステップと同様の運動経過がとられる。

2. ホップ+フォアー・クロス・ステップ (H・F・C・S)

図9の(2)は、b局面まで(1)と同じである。c～dまでの局面においては、図5のフォアー・クロス・ステップと同様の運動経過がとられる。

3. ホップ+バック・クロス・ステップ (H・B・C・S)

図9の(3)は、(1)、(2)のa～b局面と同じように左脚支持で着地し、ホップ・ステップする。c～d局面は、図6のバック・クロス・ステップと同様の運動経過となる。

ホップ・ステップ法は、a～b局面において防御者を前にしての間合を適切に保つことができる。またb～c局面では、右脚の移動距離や角度によって、リズムとコースを変化させ防御隊形を破ることに役立つ。

以上のことから、これらのステップ法は、運動経過において類似した特性をもっていることが明らかとなった。a～d局面において、着地足から1歩目の脚が異なるにしても、安定した姿勢で、かつスピード走に移ることが必要である。同時に、リズムや歩幅を戦術場面に応じて変化させることにより、シュート条件を有利に導くことができる。c～d局面においては、シュートという運動課題を解決するために「スピードあるランニングから右脚→左脚の連続的な振りによってうまれる力を蓄積し、同様にシュートの最終時点での左への上体の大きな捻りによってうまれる力をうまく利用する」⁷⁾ことが大切となる。左脚の踏み込み角度によって、防御者を躲すことが容易となるばかりでなく、踏み込む距離(スタンス)のとり方でリリース時に高低の変化をつけることができ、より一層ステップ法の効果が得られるものと考えられる。

なお、ステップ法は、C局面においてシュート方向に左肩が向けられ、移動コースに対して横向きになることから、ランニング法によるシュートと区別される。

〔2〕ステップ法による観点からのシュート状況

表1は、昭和55年、56年度の全日本総合ハンドボール選手権大会決勝戦2試合(いずれも湧永薬品対大同特殊鋼)を、「ステップ法及び各ゾーン(距離・角度)別によるシュート状況」からまとめたものである。

1. ステップ法によるシュート状況

シュート総数は、シュート時においてバイオリーション及びパーソナルファールになったものを除き(ペナルティーとなったものは含む)153本であった。ステップ法の運動経過からジャンプ動作へと移行し、シュートされる応用技術としてのジャンプシュートは102本(66.7%)で最も多く、倒れ込みによるプロンジョンシュートが35本(22.9%)、速攻からのランニングシュートやその場からの飛び込み、スカイプレーなど含めて11本(7.2%)であった。基本技術としてのステップ・シュートは、表1の(ST)印に各1本ずつの計5本(3.2%)だけであった。ステップ法の中でも、フォアー・クロス(F・C・S)の運動経過からシュートへ導かれた場面が圧倒的に多く111本で、シュート総数の72.5%をしめている。この運動経過からジャンプ動作に移行しシュートされたものが81本で、シュート総数の52.9%であった。またフォアー・クロス・ステップからプロンジョンに移行されたシュートが26本であり、全プロンジョンシュートの多くが、この運動経過から行なわれている。

サイド・ステップ(S・S)の運動経過からシュートされたものが16本、ホップ・ステップ(H・S)によるものが15本であった。このステップ法からのジャンプシュートが23本であり、プロンジョンシュートは7本であった。

2. 各ゾーン(距離・角度)によるシュート状況

Aゾーンからのシュートが59本でシュート総数の38.6%、Cゾーンが50本(32.7%)、Bゾーンが30本(19.6%)、Dゾーンが14本(9.2%)であった。Aゾーンのハからのシュートが38本と最も多く、特にフォアー・クロス・ステップ

法の(2)と(3)の運動経過からジャンプシュートされたものである。Cゾーンからのシュート数では、ニが21本、次にロが15本、ハが11本であっ

た。このゾーンでフォー・クロス・ステップによる(2)と(3)の運動経過から、シュートへ導かれたものが合計40本あり、その中でも17本が倒

表1 ステップ法及び各ゾーン（距離・角度）別によるシュート状況＜2試合＞

距離 角度	ステップ法	S ・ S		F ・ C ・ S			F ・ C ・ H ・ S		その他	計	%
		(1)	(2)	(1)	(2)	(3)	(1)	(2)			
A	ロ	3 ②		3 ^① (ST ₁)	2	2 ^② (ST ₁)	1 ①		1 △	12	38.6
	ハ	3 (ST ₁)	3	1	14 ⑥	12 ^② △	1	3 ①	1 ①	38	
	ニ		2		1	3 ①	2 ①		1 ①	9	
B	イ				2 ②	1 ①	1			4	19.6
	ロ			1	2 ②				1 ①	4	
	ハ		1		1	1 ^① (ST ₁)	1 ①		1 ①	5	
	ニ	1 ①		1	6 ①	1 ①	1	2	2 ②	14	
	ホ		1	1	1 △					3	
C	イ		1							1	32.7
	ロ				7 △	8 ^② (ST ₁) △				15	
	ハ				3 ^② △	7 ^④ △		1		11	
	ニ	1 ①		2 ①	7 ⑤	8 ④			3 ①	21	
	ホ			1					1 ①	2	
D	イ			2	3 ^① △	1 ①		2		8	9.2
	ホ			1	3 ①	2 ②				6	
計		8	8	13	52	46	7	8	11	合 計	
%		10.5		72.5			9.8		7.2	153	

＜注＞ 数字は、ジャンプ及びブロンジョン法によるシュート数。
 (ST)は、ステップ・シュート数。(シュート数に含まれる)
 ○内の数字は得点数。
 △内の数字はペナルティー スローが与えられ得点となった数。

れ込みシュートによるプロンジョン法で行なわれているのが特徴的である。

この大会2試合では、前述で分類したステッ

プ法のうち、バック・クロス、ホップ・ステップからのバック・クロス、複合的なステップなどは確認できなかった。

表2 湧永薬品選手のシュート状況<2試合>

距離	ステップ 角度	S ・ S		F ・ C ・ S			F ・ C ・ H ・ S		その他	計	%
		(1)	(2)	(1)	(2)	(3)	(1)	(2)			
A	ロ	I I I		(I)	I I		Y		I	8	35.1
	ハ	I	I I		I I T T	T F	T	T T	H	13	
	ニ		T		T		T T		I	5	
B	イ				H Y	[M]				3	12.2
	ロ				I				H	2	
	ハ										
	ニ	[Y]			M			H		3	
	ホ				△					1	
C	イ		[Y]							1	40.5
	ロ				△ Y Y Y [S]	[H H H H] △ △				11	
	ハ				[H] △	M D				4	
	ニ	[T]			H [Y]	[M M] M [T] T D [H]			F D	12	
	ホ			[D]					M	2	
D	イ			[Y]	I [Y]			I [Y]		5	12.2
	ホ				H Y	H Y				4	
計		6	4	3	25	20	4	5	7	合 計	
%		13.5		64.9			12.2		9.5	74	

<注> アルファベットの記号は、選手であり、ジャンプ法によるシュート。

□は、プロンジョン法によるシュート

△は、ペナルティースローが与えられた場合。

()は、ステップ法によるシュート。

3. チーム別によるシュート状況

表2は、「湧永薬品選手のシュート状況」である。チームのシュート総数は、74本である。

た。その中でフォー・クロス・ステップからのシュートが48本（64.9%）で最も多い。このステップ法からのジャンプシュートは32本で、

表3 大同特殊鋼選手のシュート状況＜2試合＞

距離 角度	ステップ法	S ・ S		F ・ C ・ S			F ・ C ・ H ・ S		その他	計	%
		(1)	(2)	(1)	(2)	(3)	(1)	(2)			
A	口			NN		(N) Y				4	41.8
	ハ	\boxed{H} (Y)	H	G	GGGGG GGGN \boxed{H}	GGGGG GGGN \triangle		F		25	
	ニ		G			G \triangle O				4	
B	イ						\boxed{H}			1	26.6
	口			G	\triangle					2	
	ハ		\boxed{H}		N	(N)	O		Y	5	
	ニ			Y	GG OOO	G	Y	O	G Y	11	
	ホ		O	O						2	
C	イ										25.3
	口				N \triangle	N (\triangle)				4	
	ハ				Y	\boxed{H} \triangle \boxed{Y} T U		Y		7	
	ニ			O \boxed{Y}	GGGG O	\boxed{O}			O	9	
	ホ										
D	イ			N	\triangle	\boxed{Y}				3	6.3
	ホ			\boxed{Y}	\boxed{O}					2	
計		2	4	10	27	26	3	3	4	合計	
%		7.6		79.7			7.6		5.1	79	

＜注＞ は表2と同じである。

\triangle は、ブロンジョン法によるシュートからペナルティースローが与えられた場合。

(\triangle)は、ステップ法によるシュートからペナルティースローが与えられた場合。

倒れ込みシュートが15本であった。ゾーン別のシュートでは、Cゾーンが30本、Aゾーン26本、BとDゾーンが各々9本であった。個人別にみると、I選手は、2歩または3歩によるサイドやフォアー・クロス・ステップを経てのジャンプシュートが多く、攻撃ゾーンでは、長身で左利きの特徴を生かし、Aのロとハが主体となっている。T選手は、サイド、フォアー・クロス、ホップ・ステップと幅広く使い分けており、Aゾーンのハとニからのシュートが多い。いずれもこのゾーンからの攻撃を得意としていることから、ロングシューターといえる。またH選手は、Cのハからロ・ゾーンにかけてのシュートが多く、フォアー・クロスの1歩の踏み込みからブロンジョン法へ移行するシュートが主体となっている。H選手と対比的にM選手は、Cのハからニのゾーンへと移行しながらジャンプとブロンジョンシュートを多用している。Y選手は、CとDゾーンからの攻撃プレイヤーであり、イからロにかけてのフォアー・クロスのステップ法を主体としている。このゾーンからの攻撃では、移動コースをやや曲線的に左へと与えられることが多いために、フォアー・クロス・ステップの(3)の「逆型」、つまりD局面で右脚踏み込みのシュートも見られた。

湧永薬品チームの場合は、Aゾーンでフォアー・クロスからのジャンプシュート、Cゾーンでブロンジョン法によるシュートが最も多いことが明らかである。個々に得意とするシュート技術をもち、攻撃ゾーンがポジション別に分担され、全体としてバランスのとれた攻撃傾向にあるといつてよい。

表3は、「大同特殊鋼選のシュート状況」である。チームのシュート総数79本で湧永薬品チームよりわずかに多い。フォアー・クロス・ステップ法によるシュート数が48本で、このステップ法からのジャンプシュートが33本であった。サイド及びホップ・ステップ法は、6本とかなり少なかった。

ゾーン別のシュート状況では、Aゾーンが33本、Bゾーン21本、Cゾーン20本、Dゾーン5

本であった。また角度別にみるとハからのシュート数は、37本で最も多く、シュート数の約半数をしめている。各ゾーンにわたってフォアー・クロス・ステップによるジャンプシュートが多い。チームのシュート数の79.7%にあたる63本がフォアー・クロス・ステップによるものである。

個人別にみるとG選手は、シュート数29本とチームの中でも圧倒的に多く、そのほとんどがフォアー・クロス・ステップ(2)と(3)からのジャンプシュートである。A・ハのゾーンでは、フォアー・クロス・ステップ(2)・(3)からのジャンプシュート、BとC・ニのゾーンでは、(2)のジャンプシュートとなっている。AとBからのシュートは、ボールをキャッチする時点での位置が左45°付近に位置し、移動コースをやや右にとりながらの攻撃となっている。N選手の、攻撃ゾーンは、Aのロとハが多く、G選手と同様にフォアー・クロスからのジャンプを主とするロングシューターといえる。O選手は、主にBゾーンのホとニから、H選手はハからステップ法を使い分けている。

大同特殊鋼チームの場合、シュートゾーンは、ゴールの正面へのゾーンからの攻撃がほとんどである。G選手がA、B、C全域から、BゾーンではO選手、CゾーンではYとH選手のシュートとなっている。いずれの選手も(2)と(3)のステップ法を用いてのジャンプシュートであった。

以上のことから両チームを通していえることは、Aゾーンいわゆるロングシュートの場合とくにフォアー・クロス・ステップによるジャンプシュートが効果的である、ということである。このゾーンからのシュートは、防御者を前にしての攻撃方法となることから、大同特殊鋼G選手に見られるように、味方プレイヤーのフロントブロックを利用するか、または防御者が移動コースとなる位置に「つめる」前に1歩目で躲しシュート体勢となることである。Bゾーンでは、ゴールの方向へ直線的に近づくことは、防御者の1歩の「つめ」だけでシュート動作の形成に困難となることから、右廻り（ハカ

らロ・ゾーンへ、またはホからニ・ゾーンへ)や左廻り(イからロ・ゾーンへ、またはハからニ・ゾーン)の移動コースをとり、サイドブロックや防御者を横において(ブラインド状態)のシュートが主体となっている。とくにカットインからパスボールを受けて、スムーズなフォアー・クロス・ステップからのジャンプシュートに移行している。Cゾーンからのシュートは、湧永薬品H選手に見られるゴールを背にして、左または右への1歩の踏み込みによるプロンジョンシュートが代表的である。またY選手には、左廻りの移動コースをとりながらフォアー・クロス・ステップで右脚踏み切りによるジャンプシュートが見られた。これは、戦術的にもまたシュート角度を広くとるシュート条件においても重要であり、習熟しておく価値があると思われる。

ハンドボール競技は、ボールを保持して3歩まで動くことが許されることから、ボールをもったプレーヤーの動きが容易になり、かつ多様化してくる。

大西⁸⁾の「フット・ワークの踏み方によるパス」の分析では、「ステップパスが全体の61.9%」であった。このようにステップ法はパス技術においても大切な要素であり、戦術的に幅広く要求されている。またそれは、シュートに移行するまでの3歩の運動経過において、防御者を躲すためのかけ引き動作やシュートのための移動コースなど戦術状況に応じた選択可能な導入運動としても重要である。

基本的なステップ技術を習熟することによって、分析結果からも明らかなように、今日多く用いられている高度な発展系技術つまり応用技術としてのジャンプ法やプロンジョン法へと移行することも可能となる。

宇津野⁹⁾の「シュート傾向」によれば、「ジャンプシュートは角度・距離に関係なく全域で使われており、投球率でも勝チームが63.1%」である。本研究の分析結果からも種々のステップ法からジャンプ動作へ移行し、シュートされたものが66.3%であった。とくにフォアー・クロ

ス・ステップからのジャンプシュートは、今日の競技で最も多く利用される代表的なシュートといえる。

ステップ法の運動経過c～d局面は、シュートという運動課題を解決するための主要な局面である。得点成否を決定づける局面ともいえることから、ダッシュ走からの右脚の強力な蹴り、スムーズな重心の移動による左脚の踏み切りや制動など、強靱な脚の強化養成が肝要となる。

本研究では、基本的なステップ法を3歩の運動経過から分類し、その特性を明らかにしたわけであるが、シュート形成のための一連の動作となるスローの運動経過も並行して究明されることが今後の課題となろう。

IV 要 約

ハンドボール競技における基本技術としてのシュートやパスを習得する上で、最も重要な要素はステップ法であると考えられる。

そこで本研究では、ボールをキャッチしてからシュートに移行するまでのステップ法を3歩以内の運動経過から分類し、ステップ技術の特性を適出しようとした。またゲーム分析により、ステップ法をゾーン(距離・角度)との関係から明らかにし、指導上の基礎的資料を得ようとした。

昭和55年、56年度の全日本総合ハンドボール選手権大会決勝戦2試合を、VTRで録画再成し、スローモーション調整によって記録分析を行なった。

- 1) ハンドボール競技における「3歩の規則」をもとに、種々のステップ法は、次のように分類された。(図3)

なおジャンプやプロンジョン法は、ステップの運動経過より形成され応用技術として位置づけた。

- 2) これらのステップ法は、運動経過において類似した特性をもっていることが明らかにされた。
- 3) 今日の競技場面において、フォアー・ク

ロス・ステップからのジャンプシュートが
全域にわたって多く利用されていることが
認められた。

引用・参考文献

- 1) 日本ハンドボール協会編「ハンドボール競技規則」, 1981, p. 1.
- 2) ヨアン・クンスト＝ゲルマネスク (中村一夫訳)
「ハンドボール技術と作戦」ベースボール・マガジン社, 1981, p. 16.
- 3) 前掲書 1) pp. 26～27
- 4) 宇津野年一「最新ハンドボール技術」ベースボール・マガジン社, 1977, p. 111
- 5) 前掲書 1) p. 26
- 6) 佐々木吉蔵「スポーツ審判ハンドブック」大修館, 1977, p. 190
- 7) 前掲書 2) p. 86
- 8) 渡辺慶寿, 大西武三, 川上整司「実戦ハンドボール」大修館, 1979, pp. 8～9
- 9) 前掲書 4) pp. 95～96
- 10) 宇津野年一「ハンドボール教本」ベースボール・マガジン社, 1967, pp. 68～81
- 11) 荒川清美・石井喜八「ハンドボール」大修館, 1976, pp. 34～40
- 12) 前掲書 8) pp. 30～83
- 13) 竹野奉昭「ハンドボール」講談社, 1971, pp. 36～61
- 14) 荒川清美, 石井喜八「ハンドボール」大修館, 1973, pp. 29～34
- 15) 的場益雄「ハンドボール」泰流社, 1973, pp. 27～35.
- 16) 宇津野年一「ハンドボールの練習法について (そのⅠ) —シュート練習—」体育学研究Ⅳ-1, p. 206, 1958
- 17) 宇津野年一「ハンドボールの練習法: シュートについて (そのⅡ)」体育学研究Ⅴ-1, p. 159, 1959
- 18) 宇津野年一「ハンドボールのシュートについて, —まとめ—」体育学研究Ⅷ-1, p. 163, 1962

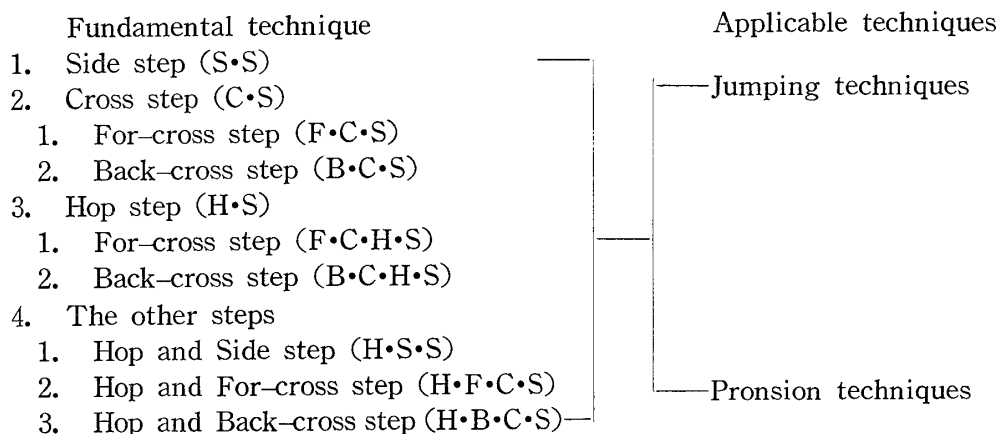
A study of The Steping Techniques in Handball Game

Hisashi SATÔ

One of the most important factors for mastering shoot and pass as a fundamental technique in handball game is a stepping technique.

The purpose of this study is firstly to classify the stepping techniques from catching to shooting the ball and to pick out the differences. The various stepping techniques have points of similarity in stepping motion.

The results are shown in the table.



Secondary it is to clarify the relation between the techniques and the offensive zone by analyzing the handball game. Jumping shoot after for-cross stepping from all areas of the offensive zone is now widely used in the game.