

RAINBOW通信

第2号

SUMMER VACATION

発行日: 2008/8/29
発行者: 桐蔭横浜大学ハンドボール部
問合せ先: 岡本大研究室045-974-5753
URL: <http://www.cc.toin.ac.jp/sc/handball/>



大学生活、初めての夏休み

私たちはこの夏、来たる秋リーグに向け技術練習や筋力・基礎トレーニングに積極的に取り組んできました。それは、国際武道大学の合宿を中心に他の大学との練習試合で経験した高校とは違う大学のハンドボールにおいて接触プレー、身体接触がいかに重要なものであるかを知り、相手に当たり負けすることのない丈夫な身体を作り上げていかなければならないと痛感したからです。しかし、国際武道大学での合宿では個々に良いプレーも現れ、先生から教わったことを、ゆっくりですが吸収できていることを実感し、自分たちの持てる力が通用することに喜びを覚えました。この夏休みで、私たちは新たな課題と身につけた技術を改めて知り、自分たちを理解し自信を持つことができました。やれることはやりました。あとは、秋リーグで良い結果を出すのみです。

きっと、この秋リーグが終わるころには、さらに一回り成長した私たちが、コートの上で笑って抱き合い、岡本先生が宙を舞っていると思います！
須賀 勇輝

一泊二日の合宿 in 先生の家

7月27日から28日にかけて、岡本先生の家で一泊二日の合宿を行いました。この合宿の目的は3部練を行うことで基礎体力をつけ、普段は時間が取れない細かい技術練習をすることです。朝は近くの公園まで走り、公園内をタイムトライアル、公園の長い階段をダッシュしました。午後は桐蔭学園の高校ハンド部と合同練習をして、6対6などの主に実践的な練習を行いました。夜は基礎から実践で使える戦術まで幅広く練習しました。この3部練を終え、身体も頭もフルに使いまさにハンドボール漬けの1日でした！

石井 久也

国体の神奈川選抜との合同練習

8月7日、神奈川県の高校生の国体選抜メンバーと合同練習を行いました。練習メニューは国体選抜の阿部監督にお願いし、普段とは異なる練習メニューについていくように努めました。はじめは基礎練習を行い、改めて基礎の大事さを知りました。高校生の練習中の声の大きさには圧倒されました。ですが、私たちもそれに負けないくらいの声を出しました。練習も終盤になると、ゲーム形式の攻防を行いました。そこで私たちは今まで練習してきたことを出そうとしましたが、思うようには私たちのハンドボールをさせてくれませんでした。まだまだ力不足だと痛感しました。しかし、この1日を通して自分達の課題を見つけることができ、良いプレイも見られるようになり、私たちを大きく成長させてくれました。国体選抜メンバーと合同練習という貴重な経験を、知識・技術を得られたので、この日の練習を無駄にせず、秋リーグに向けて頑張っていきたいです。神奈川の国体選抜にはぜひ、優勝をしてきてほしいです！
野村 晋介

桐蔭学園の高校生と合同練習

夏休みの間、数日にわたって桐蔭学園の高校ハンドボール部と合同練習を行いました。高校生との練習では、ゲーム形式の練習など普段行うことの出来ない練習を沢山行うことができ、大変有意義なものでありました。また、私はハンドボール初心者であるので、高校生の基礎練習をより丁寧にすることにより、手首の使い方やパスをするときの目線、パスを行っている時の足の動かし方等、いつもは見落としてしまいがちな所も再確認させてもらうことが出来ました。その他にもキーパーとして、より沢山の人のシュートを受けることで、新たな課題の発見や収穫を得ることができたと思います。そして普段の練習では出来ないゲーム形式の練習では、新たに加わったフォーメーションの確認や従来のディフェンスシステムの更なるレベルアップなど、目の前に相手がいるという点で、より一層集中力を増した中で競技力を高めることが出来ました。しかしフォーメーションの型自体は動いても、どのように相手をかかわすのかという実質的な部分が未完成であるという課題も見えてきました。

この高校生との練習では、今まで岡本先生に教わってきたことの再確認に加え、練習してきたことがゲームで生かせる自信がついたと思います。今後は身につけた戦術や技術を用いて、いかに相手を倒すかというイメージを持ちながら練習に励みたいと思います。

本杉 謙介

地獄の特訓 in 勝浦

8月の21～23日、自分たちは千葉県の勝浦市にある国際武道大学で合宿を行いました。初めて校外での合宿ということで不安や緊張などがありました。練習では、他の大学の選手と一緒に練習し、とにかく自分たちの出来る事をやるしかないと思い一生懸命やりました。また練習試合や6対6など、いつもは出来ない練習にも取り組む事ができ、練習試合では自分たちの苦手な事を知ることができました。さらにミーティングの時にビデオに撮っていた自分たちの試合を見て改善しなくてはいけない部分がわかり、チームの全員が自分で考える機会を得ました。そしてその後の試合では、がむしゃらに動くのでは無くそれぞれが考えて動いていたので、前よりも良い試合が出来たと思います。

そして、最後に勝浦の砂浜での地獄の練習が待っていました。砂浜での走りやフットワーク等の練習は体育館とは違い、足が砂浜に取られ想像以上に足腰がへトへトになりました。練習が終わった時の達成感はなかなか味わうことが出来ないとても良いものでした。先生がご褒美として、連れて行ってくださった内緒の場所の景色は最高でした。そこで秋季リーグへの抱負を叫び、また新たに気持ちを一つにして大会に臨む決意をしました。

この合宿ではハンドボールに集中できる環境だったのでハンドボールのプレーを学ぶ事が出来たのはもちろんですが、それ以外のコートの外での事も色々学ぶ事ができました。コートの外で学んだ事もこれから活かしていきたいです。
丸井 隆雄

秋リーグが開幕します！！

このたび桐蔭横浜大ハンドボール部男子主将になりました山根諒介です。ところで、「one for all, all for one」という言葉をご存じでしょうか。この言葉の意味は全くそのままなのですが、そこに私は「感謝」のキーワードを感じます。こうして仲間と出会えたことへの感謝、熱心な指導をしてくださる岡本先生への感謝、毎日おいしいご飯を作ってくださる親御さんへの感謝など、数え切れないたくさんの「感謝」があって初めて、私たちはハンドボールをできるのです。私は今こうして主将になりましたが、信頼してもらっているという感謝の気持ちを忘れず、自覚のあるプレーや行動を心がけていきたいです。

さて、いよいよ関東学生秋季リーグ選手権が近づいてきました。我々の今大会の目標はもちろん「完全優勝、6部昇格」、ただ1つと心に決めております。この目標を達するために、志を同じくしたその日から努力を積み上げてきたのです。毎日が晴天ではありませんでした。多くの雨を耐え忍び、コートを走り回りました。しかし私たちはその「雨」の意味を知っています。そう、雨を我慢しなければ虹を見ることはできないのです。私たちはディフェンスを頑張って、頑張って最少失点を目指すディフェンス重視のチームです。相手の攻撃をいかに抑えて自分達の得点を増やすか。そのためには相手より走らなければなりません。

来たる9月、生まれ変わった私達はこの空に虹を架けたいと思います。桐蔭横浜で描く虹と一緒に見ませんか？ご指導、ご声援のほどをよろしくお願ひいたします。

山根 諒介

女子の青春夏休み

夏休みの練習では、特に基礎を中心としフットワークやフェイント練習を行い、また桐蔭学園の中を走ったり、トレーニングルームを借りて筋トレを多くしたりするなど、当たり前や体力負けしないような体造りも行いました。桐蔭高校との合同練習や国士館遠征、国際武道合宿でも女子の練習に参加し4対4など女子だけではできない練習を行いました。女子は人数が少ないため、試合はもちろん練習試合も出来ませんが、他大学の女子の練習に参加し少しでも自分たちの身につけられるよう日々努力しています。毎日の男子との練習では、オフェンスもディフェンスも全く相手になりませんが、女子2人に対し本気でぶつかってきてくれているのが伝わってきます。その気持ちにも応えられるよう、女子チームができたときにこの夏休み中の遠征や練習を生かし、勝利に貢献したいと思っています。これから男子のリーグが始まりますが、毎日の感謝の気持ちと勝ちたいという強い気持ちで精一杯のサポートをするつもりです。男子も女子も1部昇格を目指して頑張っているので応援よろしくお願いします。

黒川 真帆・須田 沙織



男子7部Bブロック競技日程

試合	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	順位決定戦
月日	9月 6日	9月 14日	9月 15日	9月 21日	9月 23日	9月 27日	10月 5日
曜日	(土曜日)	(日曜日)	(休日)	(日曜日)	(休日)	(土曜日)	(日曜日)
会場	杏林大学	杏林大学	杏林大学	杏林大学	杏林大学	杏林大学	早大東伏見
1	10.00- 横桐大 国学院	10.00- 帝平大 工科大	10.00- 国学院 工科大	10.00- 国学院 日工大	10.00- 国学院 帝平大	10.00- 横桐大 工科大	12.00- 優勝 決定戦
2	11.30- 杏林大 工科大	11.30- 杏林大 日工大	11.30- 山学大 日工大	11.30- 山学大 工科大	11.30- 工科大 農工大	11.30- 国学院 杏林大	
3	13.00- 国学院 高経大	13.00- 山学大 高経大	13.00- 杏林大 高経大	13.00- 帝平大 高経大	13.00- 日工大 高経大	13.00- 日工大 農工大	
4	14.30- 山学大 農工大	14.30- 国学院 農工大	14.30- 帝平大 農工大	14.30- 杏林大 農工大	14.30- 山学大 杏林大	14.30- 工科大 高経大	
5	16.00- 帝平大 日工大	16.00- 横桐大 山学大	16.00- 横桐大 杏林大	16.00- 日工大 工科大	16.00- 横桐大 日工大	16.00- 山学大 帝平大	
6	17.30- 横桐大 高経大	17.30- 杏林大 帝平大	17.30- 国学院 山学大	17.30- 横桐大 帝平大	17.30- 農工大 高経大	17.30- 横桐大 農工大	

◇杏林大学体育館＝JR中央線「八王子駅」より杏林大学行き終点下車

桐蔭横浜大学は6部昇格を目標にし、完勝を目指します。圧倒的な力を発揮し、怪我することなく優勝という二文字を胸に刻んで闘っていきます！

桐蔭横浜大学の試合日程

- 9/6 (土曜日) …第一試合⇒桐蔭横浜vs国学院
…第六試合⇒桐蔭横浜vs高崎経済
- 9/14 (日曜日) …第五試合⇒桐蔭横浜vs山梨学院
- 9/15 (休日) …第五試合⇒桐蔭横浜vs杏林
- 9/20 (土曜日) …第六試合⇒桐蔭横浜vs帝京平成
- 9/23 (休日) …第五試合⇒桐蔭横浜vs日本工科
- 9/27 (土曜日) …第一試合⇒桐蔭横浜vs東京工科
…第六試合⇒桐蔭横浜vs東京農工
- 10/5 (日曜日) 12:00 優勝決定戦

ちよこつとメモ！！

7部からのスタートとなった桐蔭横浜大学。これから対戦相手のちょっとした情報をお届けします！9/15に対戦する杏林大学ですが、相手のキーパーにはうちのポストの丸井君の友達が所属しています！この試合は丸井君のポストシュートに注目です！そして、9/20に対戦する6部から降格してきた帝京平成との試合。この試合が一番の山場だと言われています。ぜひ、この試合は接戦が予想されますので、皆様の応援が私たちの力になります！ぜひ、応援に来てください！